

# Calendrier mars 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Changement d'heure Dimanche 12 mars N'oubliez pas d'avancer vos horloges d'une heure dans la nuit du samedi 11 au dimanche 12 mars.</p> 		1 Jour 5	2 <b>JOURNÉE PÉDAGOGIQUE</b>  <b>CONGÉ POUR LES ÉLÈVES</b>  <b><u>SERVICE DE GARDE</u></b> <b><u>OUVERT DE 7H À 18H</u></b>  (seuls les enfants inscrits seront admis)	3 <b>JOURNÉE PÉDAGOGIQUE</b>  <b>CONGÉ POUR LES ÉLÈVES</b>  <b><u>SERVICE DE GARDE</u></b> <b><u>OUVERT DE 7H À 18H</u></b>  (seuls les enfants inscrits seront admis)
6  Date limite pour commander des chocolats de Pâques  	<p><b>Semaine de relâche du 6 au 10 mars</b> <b>Service de garde fermé</b></p>			
13  <b>JOURNÉE PÉDAGOGIQUE</b>  <b>CONGÉ POUR LES ÉLÈVES</b>  <b><u>SERVICE DE GARDE</u></b> <b><u>OUVERT DE 7H À 18H</u></b>  (seuls les enfants inscrits seront admis)	14 Jour 6  N'oublie pas de rapporter tes souliers    Dépôt caisse scolaire  	15 Jour 7  Il est fortement recommandé de remettre une boîte de mouchoir à votre enfant pour son retour après la semaine de relâche.	16 Jour 8	17 Jour 9  Dépistage de la vue par l'École de la Vue en AM gr. 041-051-052  
20 Jour 10  	21 Jour 1	22 Jour 2  	23 Jour 3  Projet entrepreneurial gr. 503-603 au Manoir Lafontaine en après-midi	24 Jour 4
27 Jour 5  19 h : conseil d'établissement  	28 Jour 6  Dépôt caisse scolaire  	29 Jour 7  <div style="background-color: orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Rencontre du CCSÉHDAA 19 h 15 Rencontre virtuelle Plateforme TEAMS</p> </div>	30 Jour 8	31 Jour 9

# Info-ÉISFX mars 2023

## Message du service de garde

Tel qu'il a été mentionné, le service de garde sera ouvert les 2 et 3 mars (2 journées pédagogiques en raison des Jeux du Québec). Cependant, il est recommandé de garder les enfants avec vous surtout le vendredi 3 mars, et ce, afin de faciliter l'arrivée des athlètes qui utiliseront les locaux de notre école.

## Annulation journées pédagogiques flottantes- 31 mars, 28 avril, 26 mai et 9 juin 2023

Étant donné les congés en raison des mauvaises conditions météorologiques des 13 et 26 janvier et des 3 et 17 février, les journées pédagogiques flottantes du 31 mars, du 28 avril, du 26 mai et du 9 juin sont annulées. Les élèves auront donc des cours le 31 mars, le 28 avril, le 26 mai et le 9 juin. Nous vous enverrons le calendrier scolaire à jour à la fin de l'hiver.

## Fondation maman Dion

**Depuis le 9 janvier, et ce, jusqu'au 30 avril 2023**, vous pouvez présenter une demande pour obtenir de l'aide pour la rentrée scolaire 2023-2024. **Veillez prendre connaissance de la procédure suivante car vous devez obligatoirement remplir un formulaire en ligne pour chacun de vos enfants.** Voici comment y accéder :

1. Allez sur le site internet de la Fondation : [www.fondationmamandion.org](http://www.fondationmamandion.org)
2. Cliquez sur l'onglet AIDE À LA RENTRÉE
3. Suivez les instructions

## **Informations complémentaires :**

- **Aucune demande ne sera acceptée par la poste.**
- Pour les familles qui n'ont pas un accès internet à la maison, nous les invitons à se diriger vers une bibliothèque, un organisme communautaire ou une personne de leur entourage.
- La Fondation suggère que le nom et les coordonnées d'un intervenant social ou scolaire soient inscrits dans le formulaire. Cette information permettra de confirmer leur situation actuelle.
- Dû au grand nombre de demandes qui nous sont adressées, vous remarquerez qu'il y a sur le formulaire en ligne plusieurs questions de façon à s'assurer que les trousseaux de la rentrée soient attribués aux familles qui en ont le plus besoin.
- **Des documents sont demandés aux familles en guise de preuve d'éligibilité. La Fondation exigera une copie de ces documents. Il est donc important de bien lire les instructions avant de commencer à remplir le formulaire en ligne.**
- Vous devez faire parvenir à la Fondation, **uniquement par la poste**, à l'adresse suivante, les documents exigés ci-dessous Fondation maman Dion, 130A, rue Notre-Dame, Charlemagne (Québec) J5Z 1H2.
  1. Une copie de l'Avis de cotisation indiquant le montant à la ligne 150 du rapport d'impôt fédéral.
  2. Une copie de la Régie des rentes du Québec, Soutien aux enfants, pour indiquer le revenu annuel familial.
  3. N'envoyer que la première page du bulletin de chaque enfant.

Nous vous rappelons que la Fondation maman Dion procure le matériel scolaire de base, et des vêtements pour l'école. Pour de plus amples informations, dirigez-vous sur notre site : [www.fondationmamandion.org](http://www.fondationmamandion.org) ou appelez-nous en composant le 1 866-430-3466.

## Mot de l'infirmier scolaire

### **Collation : grignotons intelligemment!**

Pour quelles raisons devrais-je donner une collation à mon enfant? Une collation complète les repas et permet d'apaiser la sensation de faim afin de patienter jusqu'au prochain repas. Les collations favorisent une augmentation de l'énergie et de la concentration. Ainsi, les jeunes restent plus attentifs.



Que donne-t-on en collation? Fruits, légumes et produits laitiers (fromages, yogourt, lait) constituent des choix santé qui regorgent d'éléments nutritifs essentiels pour la santé et la croissance des enfants. Les fruits frais ont davantage de fibres et sont plus rassasiants, plus nutritifs et procurent de l'énergie. Les produits laitiers contribuent à la santé bucco-dentaire, stimulent la salivation ce qui permet de combattre la carie par la neutralisation de l'acidité dans la bouche et de protéger l'émail des dents. Il est possible de les combiner afin de compléter avantageusement la couverture nutritive.

Alors 1,2,3...Grignotons! Varier le choix des collations est aussi une belle option pour agréementer l'appétit de vos enfants!

### **« Ici! On cuisine ensemble. »**

Allez tous au chaudron, cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Les saines habitudes de vie vont se développer de pairs si vous incitez vos enfants à participer. Cette tâche quotidienne se transformera en plaisir partagé entre les parents et les enfants. Il n'est jamais trop tôt pour inculquer de bonnes habitudes.

Décorer! Embellir! Verser! Mélanger! Les enfants aiment participer même si leur tâche ne constitue qu'à décorer l'assiette. Attrayant pour les yeux, il sera fier d'avoir travaillé avec vous et de manger ce qui lui est offert. C'est le fruit de son travail également.

Bien sûr, la préparation de plats nécessite de la surveillance, mais cette activité peut devenir un réel plaisir et une occasion de discuter avec l'enfant. En plus de contribuer au développement de saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.

Pour vous inspirer, consultez le site suivant : <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>

### **Rappel : information pour les élèves de maternelle 5 ans à la rentrée scolaire 23-24**

<b>Vaccination maternelle 5 ans</b>	
<b>Où?</b>	Centre de vaccination RDL 280, boul. de l'Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup, G5R 5C6
<b>Quand?</b>	1 <sup>er</sup> , 2, 5 et 6 juin 2023 de 8 h 30 à 16 h
<b>J'apporte quoi?</b>	- Carnet de vaccination - Carte d'hôpital du CHRGP / Carte d'assurance-maladie - Prévoir le port d'un chandail à manches courtes
<b>Démarche à faire pour prise de rendez-vous</b>	<b>Nouvelle méthode pour nous joindre :</b> Appeler au 418 867-2642, option 4 (vaccination) et par la suite option 2 (volet scolaire) ou au poste 67280 pour parler avec l'agente administrative au Programme Jeunesse du CLSC de RDL.

**Mathieu Rodrigue**  
Infirmier clinicien en santé scolaire, CLSC de Rivière-du-Loup  
418 867-2642 poste 67121

### Mot de la direction

Le début du mois de février a été marqué par un événement important pour toute la communauté de l'ÉISFX puisque nous avons vécu notre 3<sup>e</sup> visite d'évaluation de l'IB. Cette visite a lieu une fois tous les 5 ans. Elle fut très enrichissante, elle avait comme but de valider la mise en œuvre du programme, plus d'une centaine de normes ont été analysées. Les visiteurs ont eu le bonheur de rencontrer des élèves, des parents ainsi que tous les intervenants qui gravitent autour de vos enfants. Leurs commentaires ont été largement positifs et nous pouvons être très fiers d'offrir un environnement d'une grande qualité à nos élèves. La bienveillance de notre personnel a été grandement remarquée par les visiteurs. En terminant, nous vous souhaitons une excellente semaine de relâche remplie de petits et de grands bonheurs.

**Karine Bernier, directrice**

**Julie Nadeau, aide à la direction**



**FORMATION AUX PARENTS**

**23 mars 2023, à 19 h 30**  
Place Hélène-Dubé  
de l'École secondaire de Rivière-du-Loup  
(320, rue St-Pierre)

« Mon enfant  
sur Internet :  
le protéger,  
le superviser »

f Instagram Snapchat TikTok

# Superviser mon enfant dans l'univers numérique

Fiche informative

Mon enfant et les sites explicites

## Présence continue

### CE QU'IL FAUT SAVOIR...

- Les premiers accès à des sites explicites (pornographiques) surviennent souvent de façon involontaire
- Les enfants accèdent à ces sites lorsqu'ils se sentent non-supervisés et seuls avec leur écran
- Les idéologies et faussetés véhiculées dans ce type de site peuvent teinter la vision qu'a votre enfant des relations amoureuses et sexuelles

### ASTUCE:

*En tant que parent, je m'assure que mon enfant n'ait pas accès à son écran de façon prolongée lorsqu'il/elle est seul.e; je le/la sensibilise au fait que la visite de certains sites explicites peut mettre la famille dans l'embarras, légalement parlant.*

Pour plus d'information...

Vous pouvez visiter les sites [parents cyberavertis.ca](http://parents cyberavertis.ca) et [cyberaide.ca](http://cyberaide.ca), qui débordent de conseils, de trucs, d'outils et de ressources afin de vous accompagner dans la supervision de votre enfant dans l'univers du numérique. Vous pouvez également communiquer avec votre CLSC.

Mon enfant sur les réseaux sociaux...

### CE QU'IL FAUT SAVOIR...

La plupart des applications populaires chez les jeunes (TikTok, Instagram, Snapchat) permettent à **n'importe qui** de communiquer avec les enfants, souvent anonymement. Ces applications non seulement facilitent, mais **encouragent** la prise de photo et la production de vidéos par le jeune. Les prédateurs, quelques fois connus de l'enfant, se spécialisent dans l'art de lui soutirer ce genre de matériel en lui donnant **attention, complicité, sentiment d'appartenance** et **valorisation**. Ces sites sont également utilisés par les jeunes **pour s'intimider entre eux**.

### ASTUCE:

*En tant que parent, je demeure conscient du fait que mon enfant peut tomber dans ce type de piège à tout moment; je n'hésite pas à avoir des conversations de prévention avec lui ou elle, et si nécessaire à communiquer avec la Sûreté du Québec afin de dénoncer des situations qui semblent dépasser mon niveau d'intervention parentale (par exemple, échange de photos ou de vidéos inappropriées entre mon enfant et un autre utilisateur). Je sensibilise également mon enfant au fait que l'intimidation pratiquée en ligne est lourde de conséquences et entraîne des sanctions légales.*

Mon enfant et le "gaming"

## Signaux à surveiller

### CE QU'IL FAUT SAVOIR...

Mon enfant démontre des signes préoccupants:

- est sur la **défensive** ou devient agressif lorsqu'on lui demande de cesser de jouer
- **priorise** le jeu plutôt que de **socialiser** avec sa famille et ses amis
- devient **colérique** lorsque le jeu ne va pas comme il voudrait ou qu'il ne gagne pas
- **oublie** ou **néglige** ses besoins de base (bien dormir, bien manger, se laver, etc)
- montre des signes d'**agitation** s'il joue trop près de son heure de coucher
- semble **obsédé** par son jeu et ne parle que de ça

### ASTUCE:

*En tant que parent, je n'hésite pas à superviser le temps passé sur les jeux vidéo; j'encourage mon enfant à utiliser l'électronique dans un endroit passant. J'équilibre ces minutes ou ces heures avec des activités extérieures, et je limite l'accès au jeu en le rendant indisponible après une telle heure le soir, que ce soit par arrêt du signal wifi ou en retirant la console ou le téléphone. Je m'intéresse à ce qu'il fait et lui demande ce qu'il préfère comme jeu ou application.*

**Attention aux applications**