



Calendrier janvier 2024

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|--|--|---|
| 1 CONGÉ | 2 CONGÉ | 3 CONGÉ | 4 CONGÉ | 5 CONGÉ |
| <p>Important - Solde à 0 \$ au service de garde Tous les parents ayant un solde pour leur enfant au service de garde au 31 décembre 2023 se verront refuser l'accès pour janvier 2024 jusqu'au règlement complet de leur facture.</p> | | | | |
| 8 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE CONGÉ POUR LES ÉLÈVES SERVICE DE GARDE OUVERT DE 7 H À 18 H (seuls les enfants inscrits seront admis) | 9 Jour 8 Dépôt caisse scolaire N'oublie pas d'apporter ton linge d'éducation physique, tes souliers et des mouchoirs. | 10 Jour 9 Collecte d'argent de la vente de chocolat classes de 5 ^e et 6 ^e année + gr. 403-503 | 11 Jour 10 Collecte d'argent de la vente de chocolat classes de 3 ^e et 4 ^e année | 12 Jour 1 Collecte d'argent de la vente de chocolat classes de 1 ^e et 2 ^e année Activité plein air à Notre-Dame-du-Portage Gr. 401-402 |
| 15 Jour 2 | 16 Jour 3 Activité plein air à Notre-Dame-du-Portage Gr. 403-503-501-502 | 17 Jour 4 | 18 Jour 5 Activité plein air à Notre-Dame-du-Portage Gr. 101-102 | 19 Jour 6 Activité plein air à Notre-Dame-du-Portage Gr. 201-202 |
| 22 Jour 7 | 23 Jour 8 Dépôt caisse scolaire | 24 Jour 9 Journée internationale de l'éducation | 25 Jour 10 Activité plein air à Notre-Dame-du-Portage Gr. 601-602 | 26 Jour 1 Service de garde : Date limite pour répondre au Google Forms pour le sondage/préinscription pour la relâche scolaire. |
| 29 Jour 2 Activité plein air à Notre-Dame-du-Portage Gr. 301-302 Service de garde : Date limite pour s'inscrire au Google Forms pour la journée pédagogique du 5 février 2024. Seuls les enfants inscrits seront admis. | 30 Jour 3 | 31 Jour 4 | | |

Info-ÉISFX janvier 2024



Mot du service de garde

Solde à payer

Tous les parents ayant un solde pour leur enfant au service de garde au 31 décembre 2023 se verront refuser l'accès pour janvier 2024 jusqu'au règlement complet de leur facture.

Reçus fiscaux

Veuillez noter que si vous avez changé d'adresse, il est important d'en aviser le secrétariat. Les reçus seront déposés sur le Portail Parents. Aucun document papier ne vous sera remis.

Diane Caron
Technicienne en service de garde

Mot de la conseillère en rééducation scolaire (psychoéducatrice)

Les enfants hypersensibles

L'enfant hypersensible **accorde beaucoup d'attention à ce qui se passe autour de lui, à ce qu'il ressent et à ce que les autres ressentent.** C'est pour cette raison qu'il est souvent envahi par les émotions et qu'il réagit très fortement à diverses situations.

L'hypersensibilité se manifeste de différentes façons chez un enfant :

- Pleurs et crises qui paraissent exagérés;
- Faible tolérance à la frustration;
- Réactions fortes aux changements et aux nouveautés (trop de nouvelles informations à traiter);
- Difficulté à faire des choix (car il prend beaucoup d'éléments en considération);
- Tendance à être timide et nerveux;
- Grand besoin de calme;
- Sensibilité aux bruits, aux odeurs, à la lumière, aux textures (l'enfant est facilement surstimulé).



Comment aider un enfant hypersensible?



C'est normal de vous sentir parfois dépassé devant les réactions extrêmes de votre enfant hypersensible, **mais il a un grand besoin d'être compris et rassuré**. Voici des idées pour l'aider :

- **Acceptez ses émotions sans le ridiculiser.** Apprenez-lui à les reconnaître et à les exprimer avec des mots;
- **Préparez-le aux changements.** Si possible, évitez de le prendre par surprise;
- **Accordez-lui des moments de calme.** Un enfant hypersensible est dérangé par l'agitation et les stimulations. Apprenez à reconnaître les signes qui montrent que votre enfant commence à être surstimulé. Ainsi, vous pourrez alors l'amener dans un endroit plus calme avant qu'une crise survienne;
- **Encouragez-le à essayer une nouvelle activité ou à s'intégrer dans un groupe, mais sans le forcer ou le brusquer.** Votre enfant peut souhaiter avoir du temps pour observer et réfléchir avant de faire de nouvelles choses. Procéder étape par étape peut être plus facile pour lui. Évitez cependant de le surprotéger en l'empêchant de vivre de nouvelles situations;
- **Aidez-le peu à peu à distinguer ce qui est important** de ce qui l'est moins.



Votre rôle est important pour aider votre enfant. Les enfants sont de petites éponges et les enfants hypersensibles le sont encore davantage. **Grandir dans un milieu bienveillant où ils se sentent compris** leur procure donc plus de bénéfices qu'aux autres.

Véronique D'Amours
Criminologue et conseillère en rééducation

Tiré de Dre Andrée-Anne Bouvette-Turcot, psychologue Naître et grandir (août 2018) Révision scientifique

Mot de l'infirmier scolaire

Vive la vie! Vive la neige!

Chers parents, je vous souhaite une magnifique nouvelle année!
J'ai besoin de vos services comme diffuseurs de moments de plaisir...

Retrouvez votre cœur d'enfant en vous rappelant vos propres souvenirs d'enfance dans la neige. Avez-vous déjà souri en faisant un ange dans la neige, une bataille de boule de neige, un fort ou même un bonhomme de neige? Probablement que OUI!

Les beaux souvenirs que vous avez vous font vivre! Permettez-vous d'aimer la neige, permettez-vous de faire vivre des souvenirs à vos enfants comme ceux de votre enfance.

La neige, c'est beau et magnifique. Être dehors au froid, bien habillé, où est le problème? Allez glisser, patiner, skier et plusieurs activités sont accessibles par les installations de votre municipalité ou des organismes locaux. Informez-vous!
Profitez de vos sorties extérieures pour bouger et renforcer votre lien parent-enfant.

L'activité physique est bénéfique pour tous. Plus nous bougeons, plus nous en ressentons les effets bénéfiques. Un enfant de 1 à 4 ans doit être actif pour 3h/jour, les jeunes de 5 à 17 ans doivent être actifs pour 1h/jour minimum. Tandis qu'un adulte devrait considérer un minimum de 2h30 d'activités actives par semaine. Nos activités sportives ou récréatives peuvent être fractionnées dans le temps. L'important c'est de rester actif tous les jours!

Pour vous aider, modifiez vos pensées :

- Ça va me faire du bien d'aller dehors;
- Je veux aller dehors;
- Je me sens bien en allant dehors, ça me change les idées.

Des pensées positives : c'est enrichissant pour le corps et l'esprit.

C'est à vous de marquer!

MERCI d'être ces multiplicateurs du bien-être par une simple activité hivernale!

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

