


Calendrier février 2024



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	SERVICE DE GARDE ET ÉCOLE REÇUS FISCAUX : Veuillez noter que les reçus fiscaux seront déposés sur le Portail Parents d'ici le 28 février (aucun reçu papier ne sera remis). Surveillez vos courriels.		1 Jour 5 4 ^e et dernier versement pour le transport du midi 	2 Jour 6
5 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE CONGÉ POUR LES ÉLÈVES SERVICE DE GARDE OUVERT DE 7 H À 18 H (seuls les enfants inscrits seront admis)	6 Jour 7  Dépôt caisse scolaire Réunion du comité de parents du Centre de services scolaire Kamouraska-Rivière-du-Loup Heure : 19 h Par Teams	7 Jour 8	8 Jour 9	9 Jour 10  Bonne semaine Des enseignantes et enseignants 4 au 10 février 2024
12 Jour 1	13 Jour 2  19 h : Conseil d'établissement  Journée mondiale de la radio 13 février 2024	14 Jour 3  Joyeuse Saint-Valentin Service de garde : Date limite pour s'inscrire au Google Forms pour la journée pédagogique du 23 février 2024. Seuls les enfants inscrits seront admis.	15 Jour 4 16 Jour 5  DU 12 AU 16 FÉVRIER 2024 LES JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE #JPS2024	
19 Jour 6	20 Jour 7  Dépôt caisse scolaire	21 Jour 8  Journée internationale de la LANGUE MATERNELLE 21 FÉVRIER 2024	22 Jour 9	23 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE FLOTTANTE CONGÉ POUR LES ÉLÈVES SERVICE DE GARDE OUVERT DE 7 H À 18 H (seuls les enfants inscrits seront admis)
26 Jour 1	27 Jour 2	28 Jour 3	29 Jour 4	 Service de garde : Date limite pour s'inscrire au Google Forms pour la journée pédagogique du 11 mars 2024. Seuls les enfants inscrits seront admis.

SEMAINE DE RELÂCHE 4 AU 8 MARS – SERVICE DE GARDE :
 OUVERT DU MARDI 5 AU JEUDI 7 MARS INCLUSIVEMENT,
 SEULS LES ENFANTS INSCRITS LORS DU SONDAGE SERONT
 ADMIS (LES SOLDES DEVRONT ÊTRE À ZÉRO).

 = DEL

Info-ÉISFX février 2024

Mot de la direction

Ponctualité à l'école

La ponctualité à l'école est un gage de réussite. L'élève doit développer de bonnes habitudes et doit être présent au moment attendu. Je profite de l'occasion pour vous rappeler qu'il est important que vos enfants arrivent dans la cour à l'heure et lorsqu'il y a de la surveillance soit à partir de :
7 h 50 le matin et de 12 h 35 le midi.

Le personnel enseignant mérite toute notre gratitude quant à sa contribution essentielle à la société. Il a, en effet, la responsabilité de transmettre aux jeunes des connaissances indispensables à l'accroissement de leur potentiel et au développement de leurs compétences. Profitons de la Semaine des enseignantes et des enseignants du 4 au 10 février pour leur dire merci d'être là pour nos jeunes!

Karine Bernier, directrice

Annulation journée pédagogique flottante – 7 juin 2024

Étant donné le congé en raison des mauvaises conditions météorologiques du 10 janvier dernier, la journée pédagogique flottante du 7 juin est annulée. Les élèves auront donc des cours le 7 juin. Nous vous enverrons le calendrier scolaire à jour à la fin de l'hiver.



**Admission et inscription scolaire
2024-2025**

Du 1^{er} au 21 février

PROCÉDURE DE RÉINSCRIPTION
Pour les élèves qui fréquentent déjà l'une de nos écoles, les parents recevront un courriel du secrétariat de leur école les invitant à compléter de façon électronique leur réinscription sur le site de **mozaïkportail**

D'UN SEUL CLIC!

- ✓ Pour les nouveaux élèves qui fréquenteront le préscolaire 4 ans ou 5 ans
- ✓ Pour les nouveaux élèves qui résideront sur le territoire en 2024-2025

Rendez-vous simplement au www.csskamloup.gouv.qc.ca pour remplir le formulaire à compter du 1^{er} février 2024

Centre de services scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup
Québec

Mot de la conseillère en rééducation scolaire (psychoéducatrice)

L'anxiété de performance

Voici **5 trucs** pour aider votre enfant à mieux gérer l'anxiété de performance :



1) Comprendre ce qu'est l'anxiété de performance :

Être nerveux avant un examen, c'est normal. Ce qui l'est moins, c'est lorsque ce stress se transforme en préoccupations incontrôlables et envahissantes. On parle alors d'anxiété de performance. L'enfant qui vit de [l'anxiété de performance](#) a très peur de l'échec et a tendance à élaborer des scénarios catastrophiques. Par exemple, il s'imaginera qu'en ratant un examen, il doublera son année scolaire, décevra ses parents et perdra tous ses amis.

2) Reconnaître les symptômes :

- *tendance à se trouver « pas bon »;
- *apparition de [trous de mémoire](#);
- *crainte de décevoir;
- *crise d'angoisse;
- *impression d'être inefficace;
- *propension à éviter la critique;
- *perfectionnisme exagéré;
- *migraines;
- *tensions musculaires;
- *insomnie;
- *problèmes digestifs, etc.

3) Renforcer sa confiance en soi :

- *accompagner votre enfant à dresser une liste des personnes de son entourage qui l'aime;
- *raconter le récit de vos propres échecs et les leçons que vous en avez tirées;
- *l'aider à accepter les commentaires positifs;
- *faire la liste de ses bons coups.

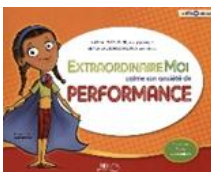
4) Trouvez des pensées positives :

- *je suis capable;
- *je fais de mon mieux et c'est ce qui compte;
- *mes parents vont toujours m'aimer;
- *je ne suis pas la somme de mes résultats scolaires;
- *je vais bien, je suis en sécurité.

5) Mettre en place des stratégies pour déjouer l'anxiété :

- *considérer la situation stressante comme un défi plutôt qu'une menace;
- *[revoir sa perception de l'échec](#);
- *relativiser les conséquences d'un éventuel échec;
- *apprivoiser une situation stressante grâce à la visualisation;
- *[suivre des routines](#) qui le sécurisent;
- *écouter de la [musique](#) (pour se changer les idées);
- *[bouger](#) (danser, courir, faire du vélo);
- *faire des [exercices de relaxation et de respiration](#).

En tout temps, n'hésitez pas à consulter un professionnel si la situation de votre enfant vous inquiète et qu'il demeure très anxieux malgré les stratégies mises en place. Voici quelques suggestions de lecture :



Tiré de alloprof.qc.ca

Véronique D'Amours
Criminologue et conseillère
en rééducation

Mot de l'infirmier scolaire

Durant cette période de froideur, permettez-vous d'inclure du soleil dans votre cuisine. Ajoutez fruits et légumes colorés à vos plats préférés. Choisissez-les avec une coloration intense, vous serez assurés de consommer un concentré de vitamines et de nutriments.



Gardez en tête qu'un déjeuner sans fruits, c'est triste comme une journée de pluie. Permettez-vous d'ajouter des tranches de bananes sur vos pains grillés, des fraises, des bleuets ou des pommes dans vos céréales préférées ce qui permettra au soleil de se lever sur votre journée.

N'oubliez pas les épices, les parfums ou les aromates exotiques. Osez en ajouter dans vos recettes et vous serez surpris du résultat. Le soleil sera au rendez-vous!

Vos petites frimousses seront curieuses d'essayer ces nouvelles manières de consommer et souhaiteront cuisiner avec vous. Faites-vous confiance et tenter vos propres combinaisons d'aliments selon vos goûts, suivez votre intuition et pourquoi pas oser et sortir des sentiers battus.

Bonne cuisine soleil !

Information pour les élèves de la maternelle 5 ans à la rentrée scolaire 2024-2025

Chers parents, je vous lance l'invitation de prendre un rendez-vous pour la vaccination de rappel pour votre enfant. Voici les vaccins qui seront offerts lors de votre visite :

Adacel-polio (dcaT-VPI)	Vaccin de rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite
Varivax III (Var)	Vaccin de rappel contre la varicelle si non reçu à l'âge de 18 mois

À l'occasion, nous pourrions vous offrir une mise à jour des vaccins manquants.

Vaccination maternelle 5 ans	
Où ?	Point de service local de Rivière-du-Loup 20, rue Saint-Louis, Rivière-du-Loup, QC, G5R 2V4
Quand ?	30-31 mai et 3-4 juin 2024 de 8h30 à 16h15
J'apporte quoi?	- Carnet de vaccination - Carte d'assurance-maladie - Prévoir le port d'un chandail à manches courtes
Démarche à faire pour prise de rendez-vous	NOUVELLE MÉTHODE : Nous vous invitons à vous rendre sur la plate-forme Clic Santé à l'adresse www.clicsante.ca Choisir la catégorie Vaccination / Vaccination enfants adolescents / saisir votre code postal / choisir un rendez-vous selon l'endroit désiré Point de service local de RDL pour le service de vaccination 4-6 ans . En cas de besoin, vous pouvez contacter M^{me} Isabelle Besson, agente administrative au Programme Jeunesse du CLSC de RDL : 418-867-2642, poste 67280.

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

Conseils pour une

Super collation



Pour une collation plus
géniale
combine un fruit ou
un légume avec
un aliment protéiné.



Petit rappel

L'eau est la meilleure
boisson pour garder
les dents et le corps
en santé.

Allergies alimentaires

Rappelle-toi que
des amis ont des
allergies.
Garde ta collation
pour toi.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 