

Calendrier octobre 2024

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|---|---|--|--|
| | 1 Jour 2 Réunion du comité de parents du Centre de services scolaire Kamouraska-Rivière-du-Loup Heure : 19 h 30 Où : Rivière-du-Loup | 2 Jour 3 Carbone Scol'ERE en PM gr. 402 | 3 Jour 4 Marche « En gang, qui décide? » gr. 601-602-603 | 4 Jour 5  |
| 7 Jour 6 | 8 Jour 7 Dépôt caisse scolaire 19 h: Conseil d'établissement   | 9 Jour 8  Photographie scolaire Horaire à venir par courriel | 10 Jour 9  Photographie scolaire Horaire à venir par courriel | 11 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE CONGÉ POUR LES ÉLÈVES SERVICE DE GARDE OUVERT DE 7 H À 18 H (seuls les enfants inscrits seront admis) |
| 14 CONGÉ POUR TOUS ACTION DE GRÂCE SERVICE DE GARDE FERMÉ | 15 Jour 10 Première communication disponible sur Mozaïk Parents Dépôt caisse scolaire 22 octobre   | 16 Jour 1 | 17 Jour 2 Accro de la Techno en AM gr. 402 | 18 Jour 3 |
| 21 Jour 4 Pour une 24 ^e année consécutive, le Club Optimiste de Rivière-du-Loup organise l'Opération toutous et offre aux écoles la possibilité de contribuer à leur façon en récupérant des toutous dans chaque milieu. Nous invitons donc les enfants à apporter à l'école les 21 et 22 octobre les toutous qu'ils voudront donner afin de faire de ce projet une autre réussite de partage. Ces toutous seront ensuite récupérés pour être nettoyés. C'est donc une bonne occasion de faire un ménage à la maison pour se départir de toutous qui sont en trop et qui pourraient faire des heureux. Merci pour votre collaboration! Patrice Landry pour le Club Optimiste de Rivière-du-Loup, responsable de l'Opération toutous | 22 Jour 5  | 23 Jour 6 Réunion du comité CCSÉHDA Heure : 19 h 15 Où : À déterminer | 24 Jour 7 Journée des Nations  Unies Nations Unies | 25 Jour 8 |
| 28 Jour 9 | 29 Jour 10 | 30 Jour 1 | 31 Jour 2 Halloween Détails à venir par courriel  | 1 ^{er} novembre Jour 3 |

 = DEL

Info-ÉISFX octobre 2024

Mot de la direction

Bonjour chers parents,

Notre année scolaire étant bien débutée, j'aimerais attirer votre attention sur les 2 points suivants qui faciliteraient le quotidien :

1. Surveillance dans la cour

Matin : à 7 h 50

Midi : à 12 h 35

Les enfants marcheurs ne doivent pas arriver sur la cour AVANT ces heures. Les éducatrices du service de garde présentes avant les heures mentionnées ci-dessus sont avec les enfants de leur groupe du service de garde et ne peuvent assurer la surveillance des enfants qui arrivent trop tôt.

2. Identification des vêtements à l'école

Afin d'éviter la perte de vêtements et d'objets personnels pouvant ainsi vous occasionner des frais supplémentaires, nous vous demandons d'identifier les vêtements (surtout les manteaux et les vêtements que votre enfant pourrait enlever dans la journée) et le matériel scolaire de votre enfant. Il s'agit d'une mesure préventive afin de réduire le nombre d'objets perdus. De plus, lorsque tout est identifié, nous pouvons rapidement le remettre à la bonne personne. Encore cette année, les objets perdus non réclamés seront remis à un organisme de charité de la région chaque mois.

Nous comptons sur votre habituelle collaboration.

Karine Bernier, directrice

Mot de la conseillère en rééducation scolaire (psychoéducatrice)

Parler d'anxiété sans stress pour les parents 🤔

Stress ou anxiété? Le stress est une réaction normale et nécessaire chez l'être humain. C'est un signal d'alarme qui amène une personne à s'adapter et à survivre. Un enfant peut affronter ou fuir une situation de stress. Reporter ce que l'on peut faire maintenant est une façon de fuir. (Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017)

Le saviez-vous? Le stress est bon quand il est bien dosé. Le « bon stress » aide à bien performer. Cependant, pas assez de stress ou trop de stress ont des effets négatifs sur nous. (Palazzolo et Arnaud, 2013; Yerkes et Dodson, 1908) L'anxiété se présente quand une personne imagine le pire d'une situation future. La personne qui vit de l'anxiété se crée des scénarios catastrophiques. Elle a peur de ce qui n'est pas encore arrivé. Une situation n'a pas besoin d'être réelle pour faire vivre une réaction d'anxiété.

L'anxiété peut être normale. Elle devient problématique lorsqu'elle a des effets négatifs sur le fonctionnement de votre enfant et qu'elle entraîne de la détresse. L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur! (Lupien, 2019; Yerkes et Dodson, 1908) Le stress et l'anxiété sont des défis pour plusieurs jeunes... mais aussi pour vous les parents!

Programme Hors-Piste... Dans notre école



Comme vous le savez, nous déployons encore cette année le programme Hors-Piste à notre école. Ce programme vise à aider les élèves à développer des compétences pour faire face aux défis de la vie et donc, à mieux gérer leur stress. De plus, plusieurs outils pour les parents sont également offerts parce que vous faites aussi partie de la solution!

Ainsi, apprenez comment aider votre enfant à sortir de sa zone de confort et à affronter ses peurs : [Élargir sa zone de confort, c'est possible...mais comment?](#)

Saviez-vous que certaines perceptions peuvent contribuer à alimenter l'anxiété? Apprenez comment aider votre enfant à changer ses perceptions lorsqu'elles ne sont pas aidantes : [Quand nos perceptions nous jouent des tours.](#)

Lorsque votre enfant vit de l'anxiété, il n'est pas toujours simple de savoir comment l'accompagner. Cette capsule vous met en garde contre un piège très commun : [L'accommodation parentale, un piège à éviter.](#)

Que vous le vouliez ou non, votre enfant vous imite. Alors pourquoi ne pas en profiter pour lui montrer le bon exemple? [Nos enfants... de vraies petites éponges.](#)

L'établissement d'un milieu de vie sécurisant et bienveillant peut grandement contribuer au bien-être de votre enfant. Facile à dire? Voici quelques idées : [La sécurité et la bienveillance au cœur de notre environnement familial.](#)

Véronique D'Amours
Criminologue et conseillère en rééducation

Rappel - Formations Institut TA

Accès parents ➡ Vous vous posez des questions sur votre enfant en lien avec ses apprentissages ou ses comportements? Alors voici ce qu'il vous faut. Le CSS offre à tous les parents, de petites formations pour vous aider à mieux intervenir avec votre enfant par le biais de l'Institut TA qui met son expertise au profit de l'inclusion, de la persévérance et de la réussite scolaire des jeunes présentant des défis liés à l'apprentissage et au comportement.

C'est une mine d'OR! - Zone Parents : https://cg1r.short.gy/zone_PARENTS_CSSKamloup

Votre code d'accès à 4 chiffres : **6719**



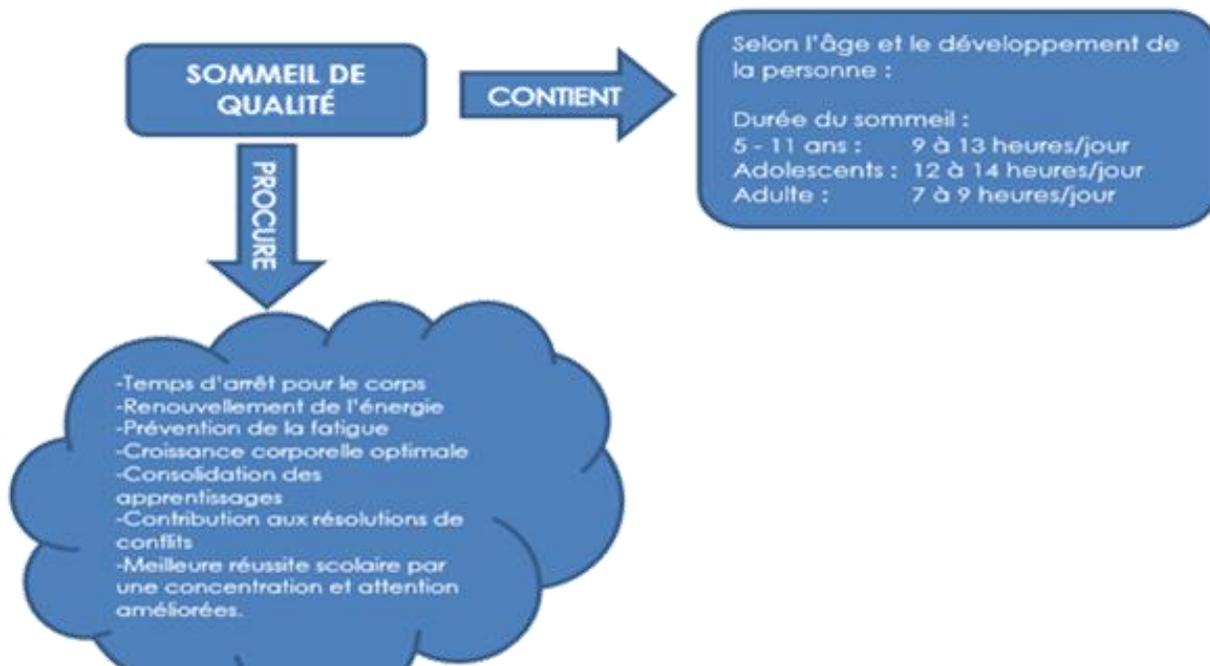
Mot de l'infirmier scolaire

HA ! L'automne, quelle belle saison! C'est le moment de faire le plein d'énergie!

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie. Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries. Sortez dehors en famille, allez vous balader en forêt pour contempler les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer un nouveau sport. Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et pourquoi pas ramasser les feuilles tout en s'amusant... Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nombreux nouveaux souvenirs!



Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité! En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.



Conservez une routine de fin de soirée rassurante et réconfortante : activité calme, lecture ou comptine de même qu'une installation au lit avec câlin de papa ou maman. Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien.

Bonne nuit, faites de beaux rêves!



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

