

Calendrier novembre 2024

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi			
<p>Changement d'heure dans la nuit du 2 au 3 novembre. Il faut reculer l'heure.</p> 		<p>Déroulement de la campagne de financement</p> <p>5 et 6 novembre : Lancement de la campagne de financement.</p> <p>Entre le 5 novembre et le 21 novembre : Vous devez remplir le sondage Forms que vous recevrez par courriel afin de faire votre commande.</p>						1	Jour 3		
		<p>Service de garde Date limite pour répondre au Google Forms pour l'inscription à la journée pédagogique du 8 novembre.</p>		4	Jour 4	5	Jour 5	6	Jour 6	7	Jour 7
<p>4</p>		Jour 4	5	Jour 5	6	Jour 6	7	Jour 7	8	Jour 8	
<p>Lancement campagne de financement</p>  <p>Dépôt caisse scolaire</p> <p>Réunion du comité de parents du Centre de services scolaire Kamouraska-Rivière-du-Loup Heure : 19 h 30 Où : La Pocatière</p>		<p>Lancement campagne de financement</p>  <p>Reprise photo en AM</p> <p>Service de garde Date limite pour répondre au Google Forms pour l'inscription à la journée pédagogique du 15 novembre.</p>		<p>Journée internationale contre la violence et le harcèlement à l'école, y compris le cyberharcèlement</p> 		<p>JOURNÉE PÉDAGOGIQUE CONGÉ POUR LES ÉLÈVES SERVICE DE GARDE OUVERT DE 7 H À 18 H (seuls les enfants inscrits seront admis)</p>					
<p>11</p>		Jour 8	12	Jour 9	13	Jour 10	14	Jour 1	15	Jour 15	
<p>Spectacle au Centre culturel Berger 5^e et 6^e année en AM</p>		<p>Sortie à la station scientifique Aster gr. 401</p>						<p>JOURNÉE PÉDAGOGIQUE CONGÉ POUR LES ÉLÈVES SERVICE DE GARDE OUVERT DE 7 H À 18 H (seuls les enfants inscrits seront admis)</p>			
<p>18</p>		Jour 2	19	Jour 3	20	Jour 4	21	Jour 5	22	Jour 6	
<p>Dépôt caisse scolaire</p> <p>Carbone Scol'ERE en PM gr. 402</p>		<p>AM : Activité Accro de la techno aux Halles d'innovation et de formation avancée pour les élèves de 5^e et de 6^e année</p>									
<p>25</p>		Jour 7	26	Jour 8	27	Jour 9	28	Jour 10	29	Jour 1	
						<p>Porte ouverte service de garde de 15h30 à 17h</p> 		<p>Date limite paiement matériel didactique et activités parascolaires</p>			



Info-ÉISFX novembre 2024

Mot de la conseillère en rééducation scolaire (psychoéducatrice)



Favoriser la capacité d'attention et l'autocontrôle chez l'enfant

L'attention, la concentration et l'autocontrôle varient d'une personne à l'autre. Toutefois, une difficulté à rester attentif ou un surplus d'énergie ne signifient pas forcément que l'enfant est hyperactif ou présente un TDA/H. Plusieurs éléments peuvent influencer sur les capacités attentionnelles et l'autocontrôle. Ainsi, la fatigue, le stress, une personnalité anxieuse, un manque d'intérêt pour la matière ou encore des difficultés académiques peuvent rendre plus difficile la concentration et augmenter l'envie de bouger.

Même si les enfants aimeraient mieux passer leurs journées à jouer, ils doivent tout de même aller à l'école et apprendre. Il importe donc d'aider l'enfant à développer progressivement ces habiletés puisqu'elles sont essentielles à sa réussite scolaire et sociale. Voici quelques pistes d'intervention qui favorisent donc la capacité d'attention et l'autocontrôle chez l'enfant :

1. Répondre au besoin de bouger

Pour l'enfant qui a « du gaz d'avion », si son besoin de bouger n'est pas respecté, l'énergie qu'il doit déployer pour rester calme en classe risque fort de nuire à ses capacités attentionnelles et faire augmenter l'agressivité.

- Lors de la routine, prévoir des activités où l'enfant pourra dépenser son énergie avant les périodes où il doit rester calme (matin avant l'école, avant les repas, avant les devoirs, avant d'aller au lit, etc.).
- Fournir à l'enfant quelque chose qui occupe ses mains ou ses pieds pendant qu'il doit rester calme : balle antistress, corde avec nœuds à défaire, élastique à cheveux, pâte à modeler, crayons, etc.



2. Réduire les sources de stress et la stimulation

Le stress est un des facteurs qui influence le plus les capacités d'attention et l'autocontrôle. Nos enfants sont aussi souvent surstimulés et leur « disque dur » est trop souvent surchargé d'information.

- Limiter le bruit et réduire l'éclairage (lumière du jour lorsque c'est possible plutôt que des néons et lumières tamisées le soir).
- Ralentir le rythme de vie, diminuer le nombre d'activités structurées et prendre le temps de relaxer les fins de semaine.
- Diminuer la pression qu'on met à l'enfant afin qu'il ait une conduite irréprochable et réduire le nombre d'interventions et de reproches (« Ne fais pas ça ! Tu vas le briser ! », « Dis bonjour à la dame ! Tu pourrais sourire ! », « Ne touche pas à ça ! Mange comme il le faut... »). Choisir les interventions essentielles et laisser tomber le reste.

3. Augmenter les heures de sommeil

Puisqu'un déficit de sommeil peut grandement perturber les capacités d'attention :

- Coucher l'enfant 30 à 45 minutes plus tôt, quitte à permettre quelques minutes de lecture.
- Ne pas les laisser se coucher trop tard les fins de semaine. On leur fait plaisir sur le coup, mais on leur nuit à moyen terme.





4. Adopter une saine alimentation

L'alimentation, c'est l'essence que nous fournissons à notre cerveau. De l'essence de mauvaise qualité peut « encrasser » le moteur et nuire à son fonctionnement. En ce sens, il est donc suggéré de :

- Réduire la quantité d'aliments industriels.
- Manger moins de sucre, de gras, de colorants et d'agents de conservation.
- Porter une attention particulière au déjeuner : pas trop de sucre (ex. : Nutella, jus), ajouter des protéines et des fibres.
- Vérifier si l'enfant ne pourrait pas avoir des intolérances alimentaires (lactose, gluten, etc.). Une mauvaise digestion peut influencer grandement sur l'attention et l'humeur.

5. Réduire le temps devant les écrans

Plusieurs études ont démontré l'impact négatif de l'exposition exagérée aux écrans sur la concentration, l'impulsivité et sur le sommeil des enfants et des adultes.

- Diminuer les heures passées devant les écrans (téléphone, ordinateur, tablette, jeux vidéo et télé) à 2h par jour au maximum. Si possible, les interdire la semaine. Les écrans, de par les hormones qu'ils font sécréter au cerveau (adrénaline, cortisol, dopamine) grugent de façon extraordinaire les capacités attentionnelles de l'enfant et stimulent l'agitation et l'agressivité.
- Porter également une attention au contenu auquel l'enfant est exposé. Les jeux et les films violents augmentent l'agitation et l'impulsivité.



6. L'aider à se calmer lorsqu'il est trop agité

- Baisser le ton, parler moins.
- L'amener près de vous, lui caresser le dos, jouer avec ses mains ou ses doigts, lui donner un bisou, etc. Les enfants agités sont souvent kinesthésiques et réagissent bien au toucher si celui-ci est doux et chaleureux.
- Lui demander de respirer profondément et lentement 5 ou 6 fois en fermant les yeux ou en fixant un point au sol.
- Le diriger vers une activité calme (dessin, livres, blocs Lego, bac de stimulation tactile, etc.) pendant quelques minutes ou l'inviter à prendre un bain ou une douche.
- Faire une activité de relaxation : massage, méditation, visualisation, contraction/décontraction des muscles, etc.
- Le valoriser lorsqu'il est calme, lui donner de l'attention et l'aider à en prendre conscience.

Véronique D'Amours
Criminologue et conseillère en rééducation

Tiré et adapté de <http://www.sosnancy.com/>





Mot de l'infirmier scolaire

Combattre le froid : une armure confortable s'impose!

L'automne s'installe et l'arrivée des températures extérieures plus froides s'amorce. Il est essentiel de fournir des vêtements adaptés contre le froid à votre enfant pour qu'il soit confortable pour aller jouer dehors. Comme un petit soldat, donnez-lui une armure pour combattre le froid. Sortez tuques, foulards et mitaines adaptés à la température de la saison pour éviter les engelures et les inconforts. Votre enfant sera davantage prêt à apprécier les jeux extérieurs. Sa santé en sera que doublement protégée!

Que faire si votre enfant est malade?

Votre enfant présente des symptômes tels que nausées, vomissements, diarrhées, fatigue, toux, écoulement nasal? Voici ce que vous devez faire :

- ❖ Aviser l'école que vous gardez votre enfant avec vous.
- ❖ Favoriser le repos, tenter de contrôler la température avec l'acétaminophène et encourager votre enfant à boire régulièrement des liquides (soupe, eau, etc.). Des solutions de réhydratation orales pourraient être envisagées si présence de vomissements abondants ou diarrhées importantes.
- ❖ Si l'évolution des symptômes vous inquiète, consultez Info-Santé au 811 ou allez voir votre médecin de famille au besoin (pour confirmer une maladie infectieuse).
- ❖ Appliquer des mesures d'hygiène plus rigoureuses : laver les mains fréquemment de votre enfant ainsi que les objets qu'il a touchés (verres, ustensiles), utiliser des mouchoirs en papier et les jeter immédiatement dans la poubelle, tousser et éternuer dans le pli du coude.
- ❖ Le retour à l'école sera envisageable lorsque la fièvre sera disparue et que votre enfant soit capable de participer aux activités quotidiennes. De façon générale, un délai de 24 h sans fièvre et sans usage de médication contre la fièvre est recommandé pour un retour en classe.
- ❖ Si le cas se présente, lisez attentivement les lettres envoyées par l'école vous informant de la présence de maladies infectieuses.

L'outil à la page suivante vous informe des symptômes nécessitant que vous gardiez votre enfant à la maison, et le moment où il peut retourner à l'école.

Détection rapide du streptocoque A

Si vous ressentez des symptômes qui s'apparentent à une infection à streptocoque du groupe A :

mal de gorge important | ganglions du cou enflés | fièvre | etc.

vous pourriez être admissible* à un test de détection rapide.

*après évaluation par le personnel infirmier, pour les personnes de 3 ans et plus

Prenez rendez-vous pour une évaluation

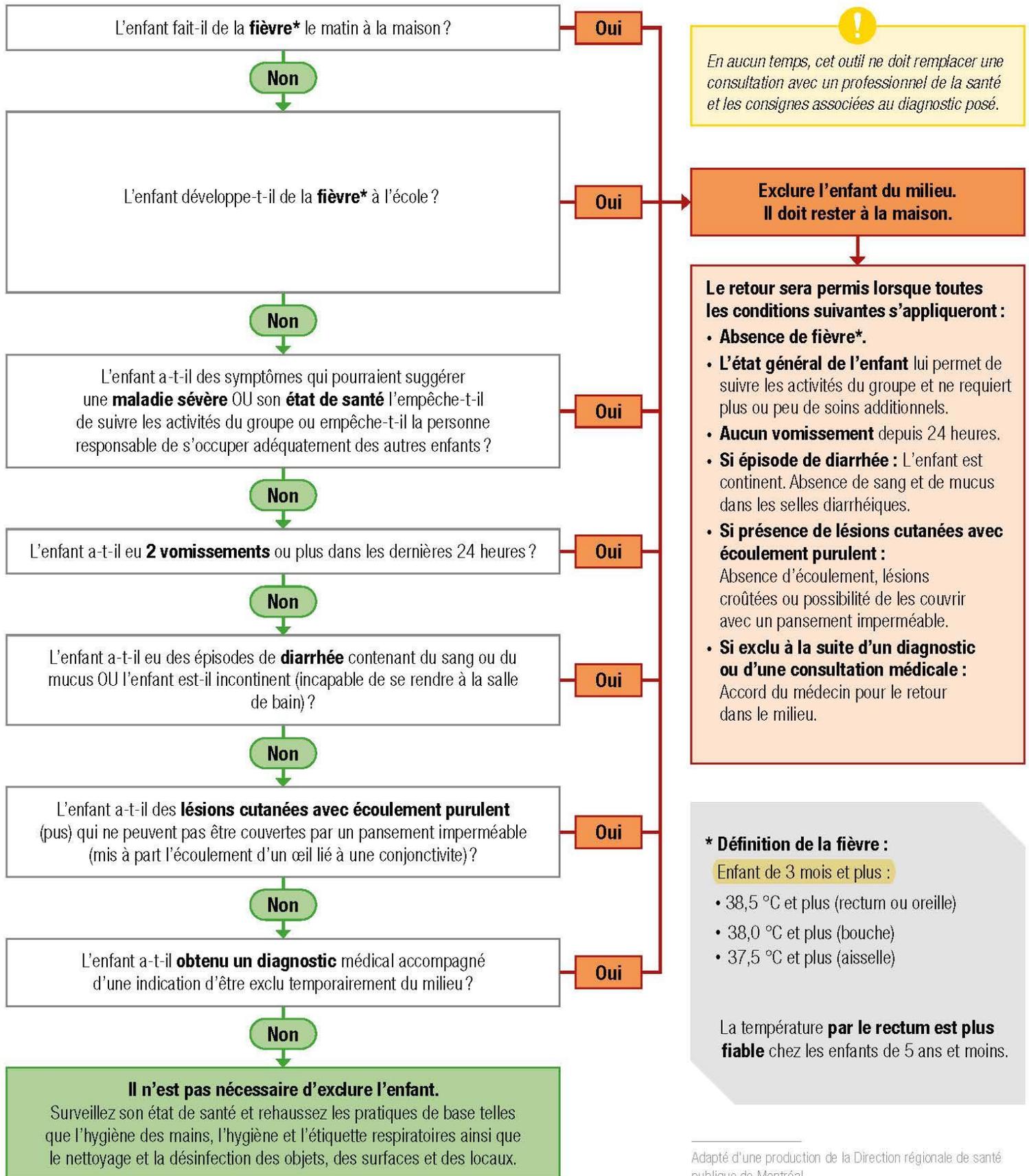
Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent
Québec

clicsante.ca
(sous Prise de sang, dépistage et prélèvements)

1 888 862-3487 (7 jours sur 7, de 8 h à 16 h)

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

Critères d'exclusion d'un enfant d'un milieu de garde ou d'un milieu scolaire



Adapté d'une production de la Direction régionale de santé publique de Montréal