

Communiqué-famille



Mars 2024

Journée pédagogique

4 mars 2024: cabane à sucre à l'école



Changement d'heure

Ce printemps, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du 9 au 10 mars 2024, soit plus exactement le dimanche 10 mars 2024 à 2 h du matin. Nous avancerons alors d'une heure et nous passerons à l'heure avancée (heure d'été) !

Bulletin et rencontre de parents de la 2^e étape

Vous recevrez le bulletin de votre enfant par courriel dans la semaine du 18 au 22 mars 2024.

La rencontre de parents du 21 mars pour la 2^e étape se déroulera sur invitation seulement. L'enseignant(e) vous fera parvenir l'invitation s'il souhaite vous rencontrer.



PLANETTE

la nature fait bien les choses

Campagne de financement

La campagne de financement de produits ménagers de la compagnie Planette se déroule actuellement. Vous avez reçu les informations par courriel. **Elle se terminera le 8 mars 2024!**

La livraison se fera autour du 25 mars 2024! Juste à temps pour débiter le ménage du printemps! Merci de nous encourager.



En lien avec le thème de l'année

« L'espace »,

une valeur sera déterminée pour chaque mois.

Les enseignants désigneront un élève méritant par mois!

Pour février , la valeur était:

Biensveillance

Élèves méritants

101– Alexia Riquier

401– Geneviève Lambert

102– Abygaël Ricard

501– Jérôme Jobin

201– Naomie Girard

601– Fabrice Clerveaux

202– Aby Lapointe

602– Florence Brassard

301– Aymen Dadi

Vente de chandails de l'école Saint-Louis– DERNIÈRE CHANCE !

Vous avez **jusqu'au vendredi 8 mars** pour les commander en ligne, vous avez reçu un courriel avec le bon de commande en pièce jointe par Monsieur Dominic Gagné. Il est également dans cet envoi du communiqué-famille.

Vous pouvez commander vos nouveaux chandails à l'effigie de l'école St-Louis, soit le t-shirt au coût de 12 \$ ou le coton ouaté au coût de 24 \$. Les taxes sont incluses dans le prix. Faites votre commande et effectuez votre paiement directement auprès d'Anthony Sylvestre, représentant de la compagnie Création Style Plus. (Aucune possibilité d'échange ou de remboursement ne sera possible une fois le paiement effectué).

Le bon de commande reçu par courriel ou en pièce jointe peut être complété via un ordinateur ou cellulaire car c'est un fichier PDF modifiable. Par la suite, vous enregistrez le fichier avec vos informations. Finalement, vous envoyez le fichier enregistré à : anthony@creationsstyleplus.com. Si vous payez par carte de crédit, simplement remplir les informations de votre carte sur le bon de commande. Si vous payez par virement bancaire interactif, simplement suivre les instructions dans le bas du bon de commande.

Pour les essayages, les deux modèles sont disponibles au service de garde et lors des cours d'éducation physique. Si vous désirez, je pourrai vous faire parvenir un coupon avec les bonnes grandeurs par l'entremise de votre enfant avant de commander.

La livraison des chandails se fera au courant du mois d'avril, directement à l'école. Comme l'an dernier, il ne s'agit pas d'un achat obligatoire, mais volontaire à la discrétion de tous.

Pour toutes informations supplémentaires, vous pouvez m'écrire : dominic.gagne@cssda.gouv.qc.ca. Merci!

CAPSULE SANTÉ

Déjeuner pour mieux apprendre

Rien ne vaut un petit déjeuner savoureux, attrayant et nutritif pour démarrer la journée en beauté. À jeun depuis la veille, le corps a grandement besoin d'énergie pour retrouver son entrain.

Le déjeuner est une source de nombreux éléments nutritifs qui peuvent être difficiles à récupérer au cours de la journée, si on ne déjeune pas. Déjeuner favorise l'éveil, l'attention, la concentration, et donc l'apprentissage.

Un déjeuner équilibré comprend des aliments d'au moins 3 des 4 groupes alimentaires : *Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts et Viandes et substituts.*

Quelques idées pour simplifier l'heure du déjeuner lors des matins pressés :

- L'Éveilleur d'appétit : Un petit jus pour se réveiller, suivi d'un sandwich à grains entiers vers la fin de la routine du matin. Tortillas, jambon et fromage, pour les becs salés! Tortillas, beurre d'arachide et banane, pour les becs sucrés!
- Le 3 dans 1 bol : Un yogourt ou du fromage cottage et des petits fruits mélangés à leurs céréales préférées (à grains entiers, c'est encore mieux).
- Le Prévoyant : Un oeuf à la coque accompagné d'un lait frappé aux fruits et d'un petit muffin maison, le tout cuisiné à l'avance.
- Le Minimum : Rôties à grains entiers et tranches de fromage accompagnées d'une pomme pour la route.

Les bonnes habitudes alimentaires s'acquièrent lentement, mais durent toute la vie.

Apprendre à un enfant à déjeuner, c'est lui donner une chance de grandir en santé!

Groupe de travail Saines habitudes de vie, Santé-Éducation du Sud de Lanaudière, 2014-2015

Référence: <http://www.extenso.org/article/dejeuner-pour-mieux-apprendre/>



CAPSULE SANTÉ

Cuisiner avec les enfants

Cuisiner avec les enfants est une bonne façon de tisser des liens et de passer du bon temps en famille. C'est aussi une excellente occasion d'enseigner aux tout-petits des notions qui leur permettront d'être plus autonomes en cuisine et d'avoir une alimentation plus équilibrée. Alors n'hésitez plus! Cuisinez dès aujourd'hui avec votre petit chef!

Cinq bonnes raisons de cuisiner avec les enfants

- Cuisiner est une compétence importante dans la vie.
- Lire des recettes contribue à renforcer les capacités de lecture et d'écriture de votre enfant.
- Mesurer les ingrédients contribue à améliorer les compétences en mathématiques de l'enfant.
- Les enfants qui sont difficiles seront plus susceptibles d'essayer un mets qu'ils ont aidé à préparer.
- Cuisiner est une bonne façon d'adopter de bonnes habitudes alimentaires pour toute la vie.

Toutes ces raisons sont bonnes et en plus cela contribue au développement de l'estime de soi.

Des idées pour inspirer votre petit chef!

Les soirs de semaine, un peu pressés, faites-leur sortir les ingrédients ou le matériel de la recette, laver les légumes ou mettre la table.

- Cuisinez avec un ami venu jouer à la maison.
- Usez d'imagination avec la pizza du soir. Laissez chacun préparer sa propre pizza miniature en choisissant des garnitures colorées comme des ananas, des poivrons rouges, du brocoli, etc.
- Laissez les enfants inventer un « smoothie ». Pour un régal savoureux, mélangez du yogourt ou du lait avec des fruits congelés ou frais.
- Cultivez l'engouement pour les herbes fraîches. Avec vos enfants, faites pousser des herbes comme le persil, le basilic, l'origan et la ciboulette, afin de les intégrer aux repas.

Groupe de travail Saines habitudes de vie, Santé-Éducation du Sud de Lanaudière, 2015-2016

Pour en savoir plus : www.cuisinonsenfamille.ca Référence : www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/family-tips-conseils-familles/cooking-kids-cuisiner-enfants-fra.php. Consulté en juin 2015.

