

Communiqué-famille



Avril 2024

Température

Le beau temps se pointe timidement, mais les chaudes conditions printanières ne sont pas encore arrivées. La fonte des neiges laisse sur la cour d'école des traces (flaques d'eau, boue).

Nous croyons qu'il est important de garder ses bottes et un manteau adéquat lors des récréations et des sorties à l'extérieur.

Nous vous demandons donc votre soutien dans ce changement de saison. Comme la maxime le dit :

« **En avril, ne te découvre pas d'un fil** ».



IMPORTANT

Eclipse solaire

Le 8 avril 2024, jour 5, nous vous rappelons que l'école est en pédagogique dû, à l'éclipse solaire.

Nous reprendrons la journée en date du 19 avril 2024, qui sera donc un jour 5.

L'éclipse commencera aux alentours de 14h30 et sera à son apogée aux alentours de 15h30.

Pour assurer la vue de vos trésors, l'école distribuera des lunettes Iso certifiées pour cette journée.

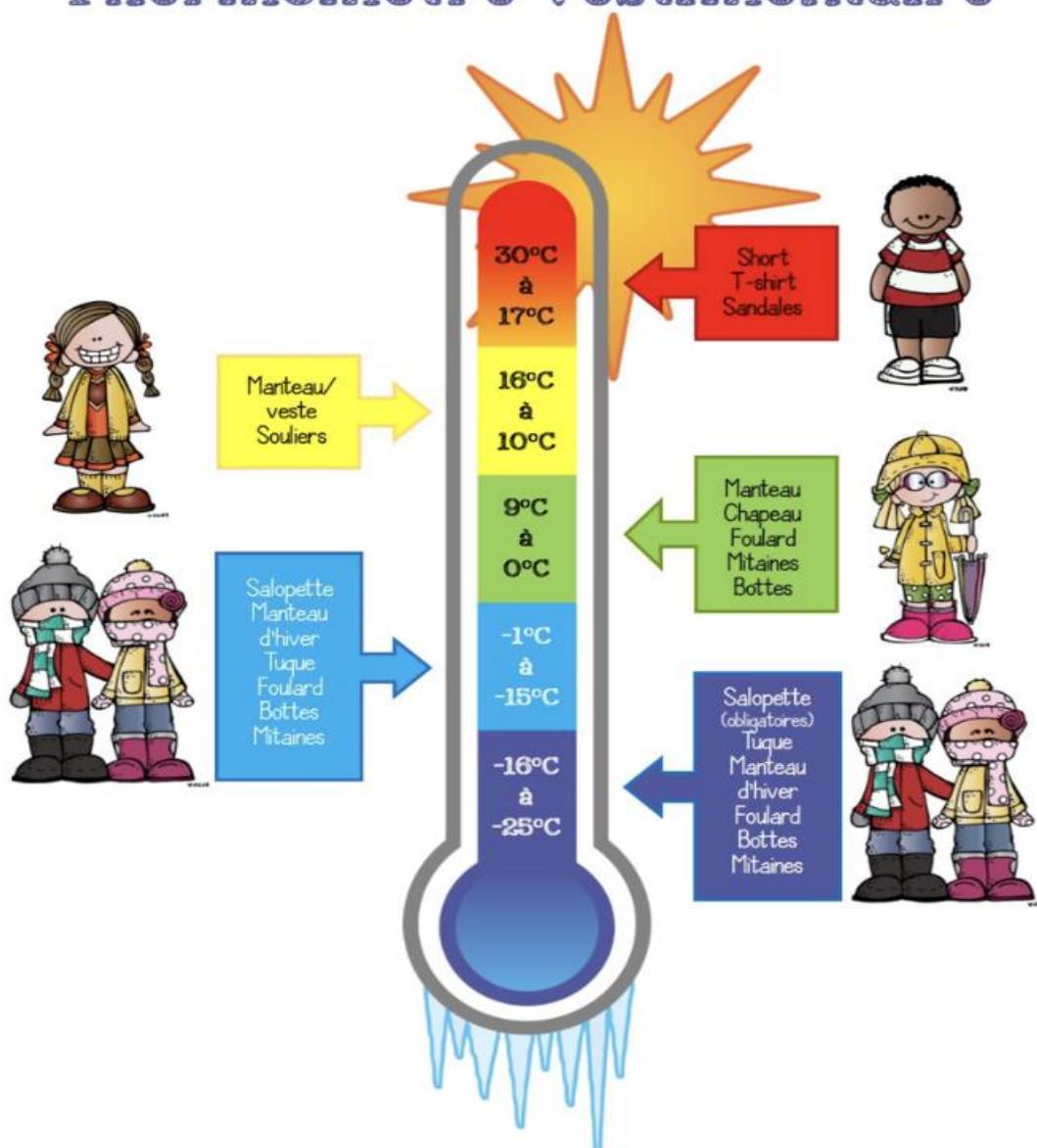
Beaucoup d'informations et de références pour cet événement rare, sur ce lien:

[microsite sur l'éclipse solaire](#)

Merci !

En lien avec l'habillement de vos enfants, voici la charte que nous utilisons pour montrer aux élèves comment s'habiller selon la température.

Thermomètre vestimentaire



English t-shirt Day – April 26st

Dans le cadre du « English Day », il y aura une journée spéciale le vendredi 26 avril où les enfants seront invités à porter un

t-shirt ou chandail avec un message en anglais.

Il est à noter aucun message vulgaire n'est accepté.
Merci de votre collaboration.

Miss Vicky



Livraison produits PLANETTE

La livraison des produits est prévue dans la semaine du 11 avril, nous vous communiquerons l'information et les heures de cueillettes par courriel dans les jours précédents.

Gagnants billets Bravo!

Élèves méritants du 8 mars 2024

SKIPBO	TOUTOU	BALLON BASKETBALL
202—Younes Dadi	101—Émeraude Belhumeur	201—Antoine Richard
301—Zackary Kay	102—Abygaël Richard	202—Diella Kaze
401—Soatiana Ramanamitandrina	201—Alexandrine Lachapelle Mielle	301—Éléohanna Merisier-Yaganza
501—Sarah-Lee Brisson	301—Chloé Jean	501—Éliane Bouchard
601—Emryk Chenier	401—Alexia Trépanier Kinistino	601—Charles Brouillette
602—Yanni Chanoune	602—Nayelie Pierre	602— David-Rigaud Junior Saint-Amour

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 mars, la valeur était:

Autonomie

Élèves méritants

101— Émeraude Belhumeur

401— Hugo Goulet

102— Alyson Pierre-Louis

501— Sarah-Lee Brisson

201- Christofer Fournier

601— Olivia Antoine

202— Bryan-Hendy Jn Louis

602— Camila Del Cid Colon

301— Maxance Janson

Projet photo-roman art dramatique

Voici quelques photos du projet fait avec M. Jean-Sébastien en art dramatique. Bravo à nos élèves pour leur talent d'acteur.



Photos remise de certificats 2e étape



Photos remise de certificats 2e étape



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.

