

Communiqué-famille



Mai 2023

Semaine du service de garde

« La garde scolaire, un univers de découvertes. »

Le 15 mai prochain débutera la semaine des services de garde. Durant cette semaine, plusieurs activités à caractères spéciales seront proposées à votre enfant. Je profite de l'occasion pour souligner l'excellent travail de toute l'équipe (éducatrices, surveillantes et technicienne) réalisé tout au long de l'année scolaire. Jour après jour, elles travaillent fort afin que votre enfant passe de bons moments lorsqu'il est au SDG, et ce même en cette année particulière!

Bonne semaine et merci pour votre excellent travail Mesdames!

Important

Rappel modification au calendrier

Suite aux journées de fermeture de tempête/verglas cet hiver, la journée pédagogique du 2 juin devient un jour de classe, jour 4.

Gagnants English Day

- 101 Florence Roy
- 102 Audrey Bélisle
- 103 Naomie Girard
- 201 Meveen-Foromo Koulemou
- 301 Eva-Maude Gauthier
- 401 Salem Mokranie
- 501 Zoé Palomares-Betancur
- 502 Étienne Joyal
- 601 Gabriel Brassard
- 602 Maxim Coutu



Félicitations!

Merci à nos bénévoles!

Merci à nos chères dames bénévoles pour l'organisation des prêts et retours de livres de la bibliothèque ! Votre service est très apprécié!

CAPSULE SANTÉ

Le stress

La fin des classes approche et les vacances vont vite arriver. Toutefois, avant d'y parvenir, une période d'examens s'impose pour plusieurs élèves. Pour certains enfants (et leurs parents), ce moment est synonyme de stress et les périodes d'étude à la maison peuvent devenir un cauchemar. Soyez rassurés, il existe plusieurs petits trucs efficaces afin de passer à travers les examens sans trop de tracas et pour contrôler son stress au quotidien. Avant toute chose, il importe de comprendre le sens du mot « stress ». Loin d'être une maladie, « le stress est une réaction normale de l'organisme face à un danger, à une contrainte ou à un défi ». Les réactions les plus fréquentes devant un stress sont de fuir, de figer ou de combattre.



Voici quelques trucs afin de bien négocier avec celui-ci :

- ◆ évidemment, se préparer adéquatement pour les examens et éviter le plus possible d'être à la dernière minute;
- ◆ donnez l'occasion à votre enfant de verbaliser ses peurs et aidez-le à cibler celles qui sont non fondées;
- ◆ rappelez à votre enfant de se comparer uniquement à lui-même et non aux autres;
- ◆ rappelez à votre enfant qu'il a droit à l'erreur et que faire des erreurs n'est pas nécessairement synonyme d'échec, mais bien souvent d'apprentissage;
- ◆ aidez-le à trouver des moyens pour se changer les idées et s'accorder des moments de relaxation et rappelez-lui que bouger, rire et même chanter permet aussi d'évacuer l'énergie accumulée. Attention, toutefois, de ne pas surcharger son horaire;
- ◆ faites des exercices de relaxation et des exercices de respiration abdominale;
- ◆ dédramatisez les choses et acceptez que le stress fasse partie de la vie.

Comme parents, ayez des exigences raisonnables envers votre enfant et n'oubliez pas que le stress est contagieux. Prenez conscience de votre propre état de stress et évitez le plus possible de le transmettre à votre enfant.

Bien géré, le stress peut être très créateur et positif!

Bonne fin d'année.

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

Référence : Duclos, Germain. « Attention, enfant sous tension! Le stress chez l'enfant », Éditions du CHU Sainte-Justine, Montréal, 2011, 146 p.

CAPSULE SANTÉ

Pourquoi boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées ?

La consommation de boissons sucrées est très préoccupante, particulièrement chez les jeunes (25 % des élèves du secondaire consomment des boissons sucrées tous les jours). La consommation de boissons sucrées est clairement associée à des problèmes de santé (diabète de type 2 et carie dentaire).



Les boissons sucrées sont des boissons auxquelles du sucre a été ajouté, comme des boissons gazeuses régulières, des boissons à saveur de fruits (punch, cocktail, etc.), des boissons pour sportifs, des eaux vitaminées et des boissons énergisantes. Celles-ci ne sont pas nécessaires, car elles contiennent très peu ou pas d'éléments nutritifs et elles entretiennent le goût pour le sucre.

L'eau est la meilleure boisson pour étancher la soif. L'eau du robinet est de loin la moins chère et la plus accessible. Les boissons sucrées devraient être consommées à l'occasion seulement.

Comment aider son enfant à boire plus d'eau.

- ◆ Donner l'exemple en buvant de l'eau régulièrement.
- ◆ À table, faites de l'eau la boisson de vos repas.
- ◆ Donner un peu de fantaisie à leur verre d'eau en les garnissant d'une tranche d'orange, de petits fruits ou de feuilles de menthe fraîche. Avec une paille ou de la glace dans laquelle on fait geler des morceaux de fruits, un verre d'eau devient plus attrayant.
- ◆ L'habitude de boire de l'eau n'est pas nécessairement facile à prendre. En commençant tôt, on a plus de chances de développer cette bonne habitude.

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