

Communiqué-famille



Avril 2023

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 ».



English t-shirt Day – April 21st

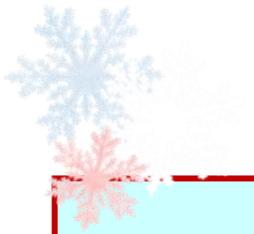
Dans le cadre du « English month », il y aura une journée spéciale le vendredi 21 avril où les enfants seront invités à porter un t-shirt ou chandail avec un message en anglais.

Merci de votre collaboration.
Miss Vicky



Journée 6 avril

Le 6 avril prochain nous invitons les élèves à porter des couleurs printanières ou une chemise à carreaux pour la fête de Pâques.



**En lien avec le thème de l'année
« Les 10 travaux de Saint-Louix »,
une valeur sera déterminée pour chaque mois.
Les enseignants désigneront un élève méritant par mois!
Pour janvier, la valeur était:**

Autonomix

Élèves méritants

101– Anna Hinly Koulemou	401– Léa-Rose Boivin
102– Xavi Del Cid Colon	501– Olivier Aubut
103– Ivanie Martin	502– Charles Vincent
201– Émile Robert	601– Gabriel Brassard
301– Jackson Boivin	602– Maxim Coutu

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.

Certificats

	Élève méritant	Élève méritant	Élève méritant	Merit Award	Esprit sportif	Arts (musique, art dram.)
101	Charlotte Magnan	Elyakim-Christopher	Nathan Pelletier	Florence Roy	Zack Lecours	Ashley Labelle
102	Audrey Bélisle	Laurent Viger-Lambert	Victor Soucy	Alyson Pierre-Louis	Elliot Noël-Pharand	Adaline Cormier
103	Mickel-Logan	Charlie Dumas	Théa Tarasco-	Ivanie Martin	Mathis Dziasko	Maryam Sadio Diallo
201	Meveen-Foromo Koulemou	Anne-Sophie Houde	Pauline Tremblay	Joliane Aubut	Ilias Ouahidi	Emile Robert
301	Simone Drouin	Charles-Étienne Granger-Cormier	Ryan Saichi	Laurence Brouillette	Alyson Roby	Megan Soucy
401	Darwyn Barthelus	Rosalie Lecours	Sarah-Lee Brisson	Olivier Thibault	Jacob Tilston	X
501	Yanni Chanoune	Erika Major	Elina Buyse	Zoé Palomares-	Marie-Ange Avonyo	X
502	Olivia Boivin	Jordan Corbeil	Eve Patry	Imane Bessa	Florence Granger-Cormier	X
601	Alice Jobin	Lilyanne Boulé	Olivier Cormier	Andrée-Ann Laurin	Djouher Mokrani	X
602	Laurence Frappier	Maxim Coutu	William Cormier	Juliette Mayeu	Nicolas Lachapelle	X

Coup de coeur	
Orthopédagogues	Ryan Saichi Jacob Houde Gabriel Lambert Audrey-Ann Jean
TES	X
SDG	Eva-Maude Gauthier



Yannick Bergeron

Le 24 mars dernier, les élèves ont eu une belle activité récompense!
La magie de la chimie!
Les élèves ont adoré le spectacle!



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.

