

Info-Parents

Décembre 2020



1. Mot de la direction

Chers parents,

Le mois de décembre se pointe déjà le bout du nez avec son lot de frénésie et de fatigue accumulée. Nul besoin d'être prophète pour présager une inhabituelle période des Fêtes à venir; période dans laquelle de grands questionnements restent encore en suspens. Il en est de même pour notre vie scolaire. Nous faisons face à de nouvelles façons de faire qui viennent modifier notre fonctionnement et pédagogie.

Quoi qu'il en soit, je termine en vous souhaitant un excellent temps des Fêtes. Prenez le temps de vous reposer et de faire le plein d'énergie. Profitez bien de votre petite famille et prenez le temps de rassurer vos enfants. Ce sont des petits êtres plus sensibles qu'ils ne le laissent paraître.

À tous, un heureux temps des Fêtes!

Louise Pelletier, directrice



2. Fermeture des écoles les 17-18-21 et 22 décembre

Nous sommes en train de définir les services éducatifs qui seront dispensés lors de ces journées. Un communiqué spécial vous sera acheminé par la direction générale suivie des modalités établies par notre école. Un service de garde d'urgence sera offert aux employés qui travaillent dans les services essentiels à l'école Mgr-Boucher, rue Chapleau à St-Pascal. Quant à notre service de garde, il sera ouvert au retour des Fêtes soit le 6 janvier 2021, donc fermé du 17 décembre au 5 janvier 2021 inclusivement.

3. Normes et modalités

Exceptionnellement, toutes les compétences libellées au bulletin seront évaluées à la 1^{re} étape. Le document intitulé « Tableau des évaluations annuelles » vous sera envoyé par courriel.

4. Ajout de 3 (trois) journées pédagogiques de formation et de planification

Avec l'annonce soudaine de la fermeture des écoles à partir du 17 décembre, nous avons dû réajuster les dates des journées pédagogiques ajoutées au calendrier scolaire. Ces dernières vous seront transmises dès que possible dans un communiqué spécial. Toutefois, aucune pédagogique ne sera prise d'ici la période des Fêtes.

5. Cap sur le numérique! Fédération des comités de parents du Québec

L'édition de novembre 2020 de la revue Action Parents est maintenant disponible! Des conseils, des ressources et de l'information pratique pour les parents concernant l'utilisation du numérique et les apprentissages à distance.

- ✓ De façon responsable
- ✓ En collaboration
- ✓ À l'école
- ✓ À la maison

Présentée pour la première fois en français et en anglais!

[Cliquez ici pour lire votre revue.](#)

[Inscrivez-vous à notre infolettre](#) diffusée deux fois par mois pour des nouvelles et pour des résumés de l'actualité et des événements intéressants.

6. Conseil d'établissement : 2^e séance

Vous êtes invités à la 2^e séance du conseil d'établissement qui se fera par Teams le 7 décembre prochain à 19 h. Si vous êtes intéressés à y assister, veuillez contacter Mme Marie-Josée Bouchard à l'adresse suivante : bouchardmj@cskamloup.qc.ca

Un lien vous sera envoyé par courriel vous permettant de vous brancher. Bienvenue à tous!

7. Infofermeture

L'hiver est bel et bien arrivé. L'infofermeture est un moyen rapide et efficace pour savoir si l'école est ouverte ou fermée. Généralement, l'information est disponible entre 6 h 15 et 6 h 30.

Voici le lien: <https://infofermeture.cskamloup.qc.ca//>

- 2- Écoles-Secteur de St-Pascal
- 7- Services de garde-Secteur- Secteur de St-Pascal

Je vous invite à le consulter lorsque vous avez des doutes; c'est simple et efficace.

8. Site de l'école

Veuillez prendre note que notre site internet n'est pas disponible pour des raisons de mise à jour. Il devrait revenir fonctionnel en janvier 2021.

9. Ventilation des locaux

Je tiens à vous informer que nous ventilons nos locaux plusieurs fois par jour. Les récréations et l'heure du dîner sont des occasions idéales pour aérer les classes.

10. Capsule de Mme Pascale Contreras-Paradis, conseillère en rééducation

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE CHEZ L'ENFANT

L'anxiété de performance c'est **la peur incontrôlée qu'a un enfant d'être jugé ou d'échouer**. En fait, tout ce qui lui demande de devoir démontrer ce qu'il est capable de faire dans un travail ou devant les autres lui cause un profond malaise.



Quelques signes pouvant m'indiquer que mon enfant fait de l'anxiété de performance

- Panique et/ou crise d'angoisse avant, pendant ou juste après un examen, une compétition sportive, un exposé oral, etc.
- Symptômes physiques bien réels : maux de tête, maux de ventre, insomnie, nausées ou vomissements, transpiration excessive, etc.
- Pensées négatives : je vais tout rater, je vais échouer, j'ai oublié tout ce que j'ai appris.
- Peur excessive d'échouer, car il ne se donne aucun droit à l'erreur. En cas d'échec, on entendra souvent de la bouche de cet enfant qu'il n'est pas bon. Il pense que toute sa valeur repose uniquement sur sa réussite scolaire, sportive ou autre et se dévalorise à la moindre difficulté rencontrée.

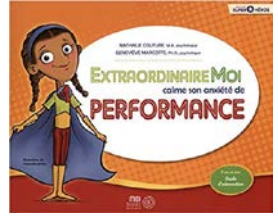
Les conséquences pouvant être associées

- Faible estime de soi;
- Sentiment d'incompétence;
- Découragement;
- Mal-être et dépression;
- Échecs réels : le stress généré par la peur d'échouer peut effectivement conduire l'enfant à ne pas réussir ce qu'il entreprend (trous de mémoire, oublis, etc.).

Quelques stratégies à essayer

- Faites prendre conscience à votre enfant que le processus d'apprentissage est tout aussi important (sinon plus !!) que le résultat lui-même.

- Aidez votre enfant à se bâtir une solide estime de soi en lui reflétant quels sont ses points forts ET ses défis : personne n'est parfait, nous avons tous des choses à améliorer!
- Encouragez-le dans tout ce qu'il fait! Il doit sentir appuyé et valorisé, quels que soient ses résultats scolaires. L'important c'est qu'il ait le sentiment d'avoir fait de son mieux et d'être fier de lui!
- Lisez sur le sujet pour en apprendre davantage! Je vous suggère le livre « **Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance** » qui est très bien conçu autant pour les parents que pour les enfants.



Si vous croyez que votre enfant est sujet à l'anxiété de performance, vous pouvez en parler avec les intervenants scolaires (enseignante ou professionnelle) ou encore faire appel à des ressources externes pour vous aider à accompagner votre enfant.

Je profite également de l'occasion pour vous souhaiter un joyeux temps des Fêtes et un bon début d'année 2021! Que ce congé bien mérité puisse vous permettre de passer du bon temps en famille, de relaxer et de faire le plein de petits bonheurs!

Tiré de : www.canalvie.com

Calendrier décembre 2020



École Sainte-Hélène

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 (jour 2) Rencontre du comité de parents à 19 h par Teams	2 (jour 3)	3 (jour 4)	4 (jour 5)	5
6	7 (jour 1) CÉ à 19 h par Teams (inscription obligatoire)	8 (jour 2)	9 (jour 3)	10 (jour 4)	11 (jour 5)	12
13	14 (jour 1) Journée habillée chic (élèves et personnel)	15 (jour 2) Journée accessoire de Noël 	16 (jour 3) Journée pyjama Date limite collecte de jouets	17 (jour 4) École à la maison	18 (jour 5) École à la maison	19
20	21 (jour 1) École à la maison	22 (jour 2) École à la maison	23 	24 	25  <small>© Can Stock Photo</small>	26
27	28 	29 	30 	31 Bonne Année et Meilleurs Voeux	De retour le 7 janvier (jour 3) Service de garde ouvert	



Joyeuses Fêtes