



# Info-Parents

## Avril 2021



### 1. Mot de la direction

Chers parents,

Au moment d'écrire ces lignes, loin de moi l'idée de penser que nous basculerions si vite en enseignement virtuel (à distance). Et voilà que nous y goûtons. Nous nous étions bien préparés grâce à une journée dédiée entièrement à l'enseignement à distance (5 octobre 2020) et grâce à diverses autres occasions. J'ai bien hâte d'entendre les constats de mon personnel. Assurément qu'un bon bilan sera fait.

Je vous remercie d'avoir pris du temps avec votre enfant pour l'accompagner dans ses cours virtuels. Je sais que la tâche n'a pas été facile. Concilier les cours des enfants, la vie de famille et le télétravail n'a sûrement pas été de tout repos. Nous serons heureux de retrouver nos élèves en présence après ce passage obligé, mais tant nécessaire pour contrôler la situation.

L'annonce de fermeture des écoles jeudi dernier le 26 mars, nous a fait réaliser que tout peut arriver très vite et que la partie n'est pas encore gagnée. Faut-il relâcher les efforts et les mesures? La réponse est assurément négative. Malgré qu'il puisse être tentant de sortir et profiter du printemps, demeurons vigilants.

L'année scolaire avance à un rythme effréné. Les efforts à fournir sont toujours de mises. Merci d'encourager votre enfant à persévérer; il a besoin de votre support.

À tous, un heureux mois d'avril.

*Louise Pelletier*, directrice

### 2. Retour du matériel informatique prêté

Au retour en classe, il sera important de retourner le matériel prêté ainsi que le contrat signé de votre part.

### 3. 1<sup>er</sup> avril : journée pédagogique

Le 1<sup>er</sup> avril est notre 3<sup>e</sup> journée pédagogique ajoutée pour le ministre. Les enseignants feront certains suivis avec vous les parents concernant l'évolution du dossier de votre enfant. Merci de vous rendre disponible à leur appel.

Le service de garde régulier est fermé.

### 4. Conseil d'établissement : 4<sup>e</sup> séance

Vous êtes invités à la 4<sup>e</sup> séance du conseil d'établissement qui se fera par Teams le 12 avril 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](mailto:bouchardmj@cskamloup.qc.ca)  
Un lien vous sera envoyé par courriel vous permettant de vous brancher.

Bienvenue à tous!

### 5. Vélo



Merci d'attendre l'autorisation de la responsable d'école pour la venue à l'école à vélo.

### 6. Matrice des comportements : élèves méritants

Félicitations aux élèves qui se sont démarqués pour leur respect et effort pour le comportement : ***Je parle avec bienveillance aux autres.***

Préscolaire 4-5 ans (Mme Caroline)	Emma Fortier- Émilie Lavoie -Lexie Roy- Mathis Pelletier
1 <sup>re</sup> -2 <sup>e</sup> année (Mme Stéphanie D.)	Adèle Boucher- Floranne Moreau- Olivia Bérubé- Frédérique Bérubé
3 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup> année (Mme Stéphanie L.)	Thomas Pelletier- Alice Leclerc- Delphine Ouellet- Maélie Lamonde
5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> année (Mme Mélanie)	Émile Bérubé- Émy-Jade Soucy- Nadeige Purcell

## 7. Matrice des comportements : nouveau comportement enseigné pour le mois d'avril et mai

*Je m'occupe de mes affaires.*

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

**Trucs pour améliorer la capacité d'attention et d'autocontrôle chez les enfants**









<b>Trucs</b>	<b>Suggestions</b>
<b>Bouger</b>	Prévoir, dans les routines, des moments où l'enfant peut dépenser son énergie (le matin avant l'école, avant les repas, avant les devoirs, avant d'aller au lit, etc.).

<p><b>Réduire les sources de stress et la stimulation</b></p>	<p>Diminuer la pression que l'on met sur lui afin qu'il ait une conduite exemplaire. Réduire les « Ne fais pas ça ! », « Ne touche pas à ça ! », « Mange comme il le faut ! ». Cibler plutôt <b>un ou deux comportements prioritaires</b> sur lesquels vous souhaitez que l'enfant s'améliore et lâchez prise sur les autres. On ne peut pas tout régler en même temps!</p> <p>La fin de semaine, diminuez le nombre d'activités structurées et profitez-en pour simplement relaxer !!</p>
<p><b>Réduire le temps devant les écrans</b></p>	<p>Diminuer le plus possible le temps passé devant les écrans. Idéalement, ne permettre <b>aucun</b> temps d'écran avant d'aller à l'école. Des études démontrent qu'en raison des hormones qu'ils font sécréter au cerveau, ceux-ci grugeraient excessivement les capacités attentionnelles de l'enfant et stimuleraient l'agitation et l'agressivité.</p>
<p><b>Augmenter le temps de lecture</b></p>	<p>Instaurer un 15 minutes de lecture avant d'aller dormir : « Tu as le choix de lire ou de te coucher tout de suite ». À la longue, il se découvrira fort probablement un goût pour la lecture et il verra sa progression.</p>
<p><b>Faire des jeux de tables</b></p>	<p>Choisir des jeux qui pratiquent la concentration : casse-tête, jeux de mémoire et de logique, etc. C'est également un beau moment à passer en famille!</p> <p>S'assurer que l'enfant a un intérêt et qu'il est adapté pour son âge, mais tout en représentant un défi réaliste pour lui.</p>
<p><b>L'aider à se calmer lorsqu'il est trop agité</b></p>	<p>Lorsqu'il est agité, lui demander de respirer profondément et lentement 5 ou 6 fois en fermant les yeux ou en fixant un point au sol par exemple.</p> <p>Le féliciter lorsqu'il se contrôle lui-même et lui donner de l'attention positive.</p>
<p><b>Être indulgent</b></p>	<p>Éviter de culpabiliser l'enfant pour son agitation, son manque d'attention ou ses oublis à l'école ou à la maison.</p> <p>L'amener plutôt à être indulgent envers lui-même en lui soulignant ses efforts et en lui rappelant que tout le monde, même les adultes, peut parfois faire des oublis, des erreurs ou manquer d'autocontrôle.</p>



# Calendrier AVRIL 2021

## École Sainte-Hélène

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				<b>1</b>  <b>Journée pédagogique</b> (service de garde FERMÉ)	<b>2</b> <b>CONGÉ</b> (service de garde FERMÉ)	<b>3</b>
<b>4</b> <b>Joyeuses Pâques</b>	<b>5</b> <b>CONGÉ</b> (service de garde FERMÉ)	<b>6</b> (jour 1)	<b>7</b> (jour 2)	<b>8</b> (jour 3)	<b>9</b> (jour 4)	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b> (jour 5) <b>Cardio-Bulle</b>  <b>CÉ à 19 h par Teams</b> (inscription obligatoire)	<b>13</b> (jour 1)	<b>14</b> (jour 2)	<b>15</b> (jour 3)	<b>16</b> (jour 4)	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b> (jour 5) <b>Cardio-Bulle</b> 	<b>20</b> (jour 1) <b>Caisse scolaire</b> 	<b>21</b> (jour 2) Rencontre virtuelle du CCSÉHDAA à 19 h 15 via Teams*	<b>22</b> (jour 3)  <b>Jour de la Terre</b>	<b>23</b> (jour 4)	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b> (jour 5) <b>Cardio-Bulle</b> 	<b>27</b> (jour 1)	<b>28</b> (jour 2)	<b>29</b> (jour 3)	<b>30</b> (jour 4)	

\*Pour assister à la rencontre, les parents d'élève HDAA doivent écrire un courriel à [melissab@cskamloup.qc.ca](mailto:melissab@cskamloup.qc.ca) pour obtenir le lien TEAMS.