



**MESSAGE IMPORTANT
DU SERVICE DE GARDE
L'ENVOI DE L'ÉCOLE
ROY ET JOLY**

Nous vous informons que le service de garde l'Envol de l'école Roy et Joly **sera fermé toute la semaine de relâche, soit du 2 au 6 mars 2020.**

Merci d'en prendre note !

Reprise photo

Prendre note que la photo scolaire pour les élèves de Passe-Partout ainsi que la reprise photo aura lieu le mercredi 20 janvier en AM



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1 jour 2	2 jour 3	3 jour 4	4 jour 5
Prendre note que le calendrier du mois de janvier vous parviendra au retour du congé des Fêtes.				
7 jour 1	8 jour 2	9 jour 3	10 jour 4	11 jour 5
		Passé-Partout : Rencontre Parents- enfants		École Joly : journée tuques et casquettes
14 jour 1	15 jour 2	16 jour 3	17 jour 4	18 jour 5
		École Joly : journée de Noël (porte du rouge, vert, brillant... et des accessoires de Noël)		
21 jour 1	22 jour 2	23	24	25
				
28	29	30	31	
Retour en classe le jeudi 7 janvier, jour 3				



L'année scolaire est marquée par différentes sessions d'évaluations qui sont exigeantes et demandent préparation et effort. Lors de ces périodes, le support des proches peut faire la différence. À titre de guide, voici quelques points pouvant aider votre enfant à la préparation d'examens.

Outiller l'enfant

- Permettre à l'enfant de s'exprimer sur ce qu'il vit. Chercher avec lui ce qu'il craint vraiment. Qu'arriverait-il s'il obtenait une mauvaise note ? Quelle catastrophe anticipe-t-il ?
- L'aider à avoir des pensées réalistes : « Admettons que tu rates ton examen, quelle est la pire note que tu pourrais avoir, réalistement ? Tu n'auras certainement pas zéro n'est-ce pas ? »
- L'aider à se fixer un objectif réaliste, qui n'est pas dans le « tout ou rien. » On peut viser une bonne note sans viser l'excellence.
- Aider le jeune à se préparer à ses examens : le stress diminue quand on se sent prêt. Il faut toutefois l'arrêter s'il exagère sur l'étude.
- Échelonner l'étude sur PLUSIEURS jours. La veille de l'examen, faire une simple révision puisque le stress est plus élevé et que la capacité d'attention diminue.
- Arrêter et reprendre un peu plus tard (ou le lendemain matin) quand ça ne va pas dans l'étude et que l'enfant n'arrive plus à se concentrer, plutôt que de s'acharner et de faire monter encore davantage l'angoisse. Une bonne douche ou un peu d'exercice aideront possiblement le jeune à reprendre le contrôle et à faire baisser son niveau de stress.



- Favoriser la relaxation : yoga, respirations, détentes, sport, rire, etc.
- L'aider à se rappeler ses réussites passées quand la peur de l'échec se manifeste.

Lors de l'examen, si le cœur s'emballe et que tout s'embrouille :

Mettre l'examen de côté et prendre deux minutes pour se calmer...

1. Se concentrer sur sa respiration et simplement respirer normalement.
2. Se ramener dans le ICI et MAINTENANT, plutôt que de penser à l'avenir
3. Prêter attention à ce qui se passe dans son corps, aux bruits environnants, aux couleurs, etc.

4. Faire taire la petite voix négative dans sa tête qui crée des scénarios catastrophes.
5. Remplacer la voix négative par celle d'une personne qui a confiance en nous et nous encourage. « Que me dirait maman ? »



Après deux ou trois minutes, se mettre au travail malgré l'envie de fuir...

1. Lire l'examen au complet en soulignant les mots clés au marqueur.
2. Commencer par les questions les plus faciles.
3. Se servir du gros bon sens, « inventer » une réponse qui semble logique si on ne se rappelle plus une réponse. Écrire quelque chose, commencer une réponse si on est « bloqué ». Souvent, quand on débute, on se rappelle tout à coup la réponse.



Enfin, si l'enfant a effectivement un échec :

- Prendre le temps de discuter avec votre enfant afin de comprendre et réfléchir avec lui aux solutions possibles
- Il est important de rester positif et éviter de dramatiser la situation.
- Valoriser l'effort

S'il a eu une note acceptable, célébrez ! Aidez-le à faire le lien entre ses efforts et sa réussite.

Nous vous souhaitons un bel accompagnement de votre enfant !

Véronique D'Amours, conseillère en rééducation
Karine Fortin, psychoéducatrice

À partir du texte *Le stress des examens de fin d'année* par SOS Nancy, coaching familial

Le congé des fêtes arrive bientôt, mais sous quelle forme ??

Cette année, les célébrations, les festivités, les soupers devront être limités pour tenter de réduire la transmission de la Covid-19. Cette période de réjouissance peut être tout aussi agréable en restant chez soi pour profiter des gens que vous aimez. Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie.

Respectez-vous également, prendre du temps pour soi, c'est aussi important. Ça recharge les batteries. Le corps a aussi besoin de calme pour être en santé. La santé mentale passe par du temps pour soi, du repos, des petites activités que l'on choisit. Chaque personne est différente. Au quotidien, il faut respecter nos limites.

Même dans le temps des fêtes, les enfants ont besoin de passer du temps calme et dormir. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.

SOMMEIL DE QUALITE, PROCURE :

Selon l'âge et le développement de la personne :

Durée du sommeil :
5 - 11 ans : 9 à 13 heures/jour
Adolescents : 12 à 14 heures/jour
Adulte : 7 à 9 heures/jour

- Temps d'arrêt pour le corps
- Renouveau de l'énergie
- Prévention de la fatigue
- Croissance corporelle optimale
- Consolidation des apprentissages
- Contribution aux résolutions de conflits
- Meilleure réussite scolaire par une concentration et attention améliorée.



Ce petit mot est pour vous encourager à prendre le temps, même dans le temps des fêtes pour arrêter et souffler un peu.

Conservez une routine de fin soirée rassurante et réconfortante : activité calme, lecture ou comptine, de même qu'une installation au lit avec câlin de papa ou maman. Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien

Bonne nuit, faites de beaux rêves !

Sarah Saint-Yves, infirmière clinicienne en santé scolaire

Pour me contacter : 418-867-2913 poste 113

Pédagogie active à l'école Roy (Force 4) :

Afin de répondre à notre objectif de bouger 60 minutes par jour de notre plan d'engagement vers la réussite (PÉVR), deux enseignants d'éducation physique effectuent des périodes de pédagogie active avec les élèves de l'école chaque semaine.

Mme Nathalie Bernier est présente les jours 1 en après-midi (périodes aléatoires pour les élèves de la 1^{re} à la 3^e année) et M. Pierre Dionne est présent les jours 3 en après-midi pour le préscolaire. Cette initiative a pour but de faire bouger les élèves tout en favorisant de nouveaux apprentissages en mathématique et en français. Les enseignants titulaires pourront ainsi reprendre certaines activités dans leurs classes.

Si vous désirez en apprendre davantage sur la pédagogie active, vous pouvez consulter le site Internet de force 4 :

<https://www.force4.tv/>



Chers parents,

Nous sommes sur le point de terminer cette année plus qu'extraordinaire. Celle-ci a su amener son lot de changements. Malgré toutes les contraintes engendrées par la pandémie, il faut toutefois faire ressortir le meilleur de cette situation. Nous sommes désormais beaucoup plus reconnaissants du temps passé en bonne compagnie. Voilà pourquoi nous vous souhaitons un temps des Fêtes agréable, apaisant et rempli de moments précieux en famille.

De plus, même si le calendrier scolaire sera un peu écourté cette année, nous comptons sur votre habituelle collaboration pour accompagner vos enfants dans leurs apprentissages à la maison lors des dernières journées de décembre. Bien entendu, notre personnel se rendra disponible à certains moments pour les aider. Nous vous tiendrons informés dans les prochaines semaines sur le fonctionnement de ces journées.

***Au nom de toute l'équipe, nous vous offrons
nos meilleurs vœux de bonheur!***

*Yannick Beauvais, directeur
Audrey Lévesque Roy, directrice adjointe*

