




	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
<p>RAPPEL IMPORTANT aux parents d'aviser LE SERVICE DE GARDE lorsque l'enfant est absent en raison d'un dîner spécial avec son enseignant, de l'aide aux devoirs ou pour toute autre raison (maladie, rendez-vous, voyage, etc.).</p> <p>Respectez les heures d'ouverture et de fermeture du service de garde l'Envol : 7 h 15 à 7 h 50 le matin 11 h 15 à 12 h 35 le midi 15 h 05 à 18 h (maximum) le soir.</p> <p>Pour un ajout ou une annulation de repas chaud : 8 h 30 maximum le matin même.</p> <p>Prendre note qu'à partir du 15 mars, il n'y aura pas de service de traiteur (donc de repas chauds) lorsque les écoles sont fermées en raison d'une tempête et que le service de garde est ouvert. <u>Les enfants devront donc apporter leur boîte à lunch.</u></p> <p>Merci de votre collaboration.</p>		1	2	3	4	
	École Joly : CARNAVAL (vêtements chauds à prévoir)					
		7	8	9	10	11
	Semaine de relâche Service de garde fermé					
		14	15	16	17	18
		Journée pédagogique Congé pour tous les élèves SERVICE DE GARDE OUVERT	CAISSE SCOLAIRE 			
		21	22	23	24	25
		jour 1 	jour 2	jour 3 	jour 4 	jour 5
		28	29	30	31	
		jour 6 	jour 7 CAISSE SCOLAIRE 	jour 8 	jour 9	
					<p>N'oubliez pas que nous avançons nos horloges d'une heure dans la nuit du 12 au 13 mars.</p>	

Trucs pour intégrer les routines et les repères temporels

Ce n'est qu'à partir d'un certain stade de développement que l'enfant appréhende la notion de temps. Ce n'est pas inné ! Sonia Lupien, Ph.D. écrit dans son livre; À chacun son stress, que c'est à partir de l'âge de 8 ans que l'enfant débute le développement de la mémoire du futur et ce, jusqu'à la fin vingtaine.

« Tout-à-l'heure, bientôt, demain, dans pas longtemps, mardi... » sont des repères évidents pour nous, adultes, mais pas pour nos enfants. La série de « dépêche-toi » que nous leur imposons ne fait qu'augmenter leur anxiété sans les faire se presser, au contraire.

Préparer la transition en douceur est recommandé. Il y retrouvera les **lieux et les photos des personnes** auprès de qui il sera en confiance dans ses lieux. Nous accompagnerons ces supports de rappel et de mots rassurants.

Voici donc ces repères temporels :

- Vers 4 ans, les enfants commencent à intégrer ce que les mots « matin » « midi » et « soir » veulent dire. Il est capable de se repérer dans le temps en comptant les dodos.
- Vers 5 ans, ils parviennent à se représenter les saisons.
- Vers 6 ans, ils sont capables de nommer et connaître les jours de la semaine.
- Vers 7 ans, ils commencent à lire l'heure et à identifier les expressions comme « après-demain » « la veille » ou « il y a 3 jours ».

10 RAISONS D'OFFRIR UN REPÈRE TEMPOREL

Le Time Timer, le sablier et l'horloge sont des outils éducatifs fabuleux.

Grâce à cela, fini le stress d'être en retard et vive l'autonomie ! Les enfants adorent !

1-Ils gèrent eux-mêmes leur temps pour s'habiller, se laver, faire leur devoir, brossage des dents, regarder la TV, jouer... Ainsi, ils sont plus engagés dans la réalisation et ne se sentent pas contraints par un ordre ! C'est idéal pour la responsabilisation et l'autonomie.



2-Ils apprennent la notion du temps et la perception des durées. Nous avons tendance à ressentir l'écoulement du temps différemment en fonction de ce que nous ressentons, pensons et faisons.

3-Jouer : « en 3 minutes, je vais te faire deviner un maximum d'objets en les mimant ! » « On saute 30 secondes sur place ? »

4-Ils se familiarisent avec les chiffres et les nombres.

5-Ils s'entraînent à patienter dans le calme : quand ils vous réclament et que vous êtes occupé, dites-leur pour combien de temps vous en avez encore avant d'être disponible... « Ce sera terminé, je suis à toi. Merci de ta patience. » et invitez-les à le programmer sur le Timer ou l'utilisation du sablier. Et ce sera un signal pour vous aussi.

6-Se concentrer : fractionner le travail en plusieurs durées de sablier permet de rester concentré et de ne pas procrastiner. Cela permet de réguler les temps de concentration et de repos pour une meilleure efficacité dans l'apprentissage. « Je travaille pendant 10 minutes/20 minutes ».

7-Progresser : « Tu as réussi à ranger ta chambre en 15 minutes l'autre fois, tu règles le Timer sur la même durée ou tu penses pouvoir battre ton record ? »

8-L'autonomie dans la gestion du temps : le sablier ou le Timer peut vous éviter par exemple de presser votre enfant avec des « dépêche-toi » ([anxiogènes et inefficaces](#)) puisque c'est lui qui s'amusera à se challenger avec son propre sablier qu'il manipulera à sa guise.

9-Retour au calme : il est également envisageable de se servir des repères de temps pour revenir au calme : observer le sable qui s'écoule est propice à s'apaiser en se concentrant sur l'instant présent. En guise d'activité zen, vous pouvez aussi décider de respirer ou de méditer en pleine conscience le temps s'écoule.



10-Dormir l'esprit tranquille : comme évoqué plus haut, le sablier a un effet apaisant voire hypnotique ! Se concentrer sur son écoulement est relaxant. Mais on peut ajouter une fonctionnalité qui trouvera sa place dans le rituel du coucher : se débarrasser des pensées négatives et des soucis en les confiant à un sablier spécifique. Demandez à votre enfant de décrire ce qui l'inquiète puis dites-lui que le sablier va s'en occuper.

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

Collation : grignotons intelligemment !

Pour quelles raisons devrais-je donner une collation à mon enfant ? Une collation complète les repas, permet d'apaiser la sensation de faim pour permettre de patienter jusqu'au prochain repas. Les collations permettent une augmentation de l'énergie, de la concentration, ainsi les jeunes restent plus attentifs.

Que donne-t-on en collation ? Fruits, légumes et produits laitiers (fromages, yogourt, lait) constituent des choix santé qui regorgent d'éléments nutritifs essentiels pour la santé et la croissance des enfants.

- Les fruits frais ont davantage de fibres et sont plus rassasiants, plus nutritifs et procurent de l'énergie grâce à leur glucide.
- Les produits laitiers contribuent à la santé bucco-dentaire, stimulent la salivation ce qui permet de combattre la carie par la neutralisation de l'acidité dans la bouche et protège l'émail. Il est possible de les combiner afin de compléter avantageusement la couverture nutritive.



Alors 1,2,3.... Grignotons ! Varier le choix des collations est aussi une belle option pour agrémenter l'appétit de vos enfants !



« Ici! On cuisine ensemble. »

Allez tous au chaudron, cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Les saines habitudes de vie vont se développer de pairs, si vous incitez vos enfants à participer. Cette tâche quotidienne se transformera en plaisir partagé entre les parents et les enfants. Il n'est jamais trop tôt pour inculquer de bonnes habitudes.

Décorer ! Embellir ! Verser ! Mélanger ! Les enfants aiment participer même si leur tâche ne constitue qu'à décorer l'assiette. Attrayant pour les yeux, il sera fier d'avoir travaillé avec vous et de manger ce qui lui est offert. C'est le fruit de son travail également.

Bien sûr, la préparation de plats nécessite de la surveillance, mais cette activité peut devenir un réel plaisir et une occasion de discuter avec l'enfant. En plus de contribuer au développement de saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.

Pour vous inspirer, consultez le site suivant : <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>

Jessica Lepage

Infirmière clinicienne en santé scolaire, CLSC Rivière-du-Loup

Nouvelles coordonnées depuis le 21 février 2022 : 418-867-2642 poste 67113

RAPPEL : INFORMATION POUR LES ÉLÈVES DE LA MATERNELLE 5 ANS À LA RENTRÉE SCOLAIRE 2022-2023

NOUVELLE MÉTHODE POUR NOUS JOINDRE : VACCINATION MATERNELLE 5 ANS

OÙ ?	Centre de Vaccination RDL 280 boul. Hôtel-de-Vile, Rivière-du-Loup (Québec) G5R 5C6
QUAND ? J'APPORTE QUOI ?	26-27-30-31 mai 2022 -Carnet de vaccination -Carte d'hôpital du CHRGP / Carte d'assurance-maladie -Prévoir le port d'un chandail à manches courtes
DEMARCHE À FAIRE POUR PRISE DE RENDEZ-VOUS	Appeler au 418-867-2642 option 4 (vaccination) et par la suite option 2 (volet scolaire) ou au poste 67280 pour parler avec l'agente administrative au Programme Jeunesse du CLSC de RDL.

Jessica Lepage

Infirmière clinicienne en santé scolaire, CLSC Rivière-du-Loup

Nouvelles coordonnées depuis le 21 février 2022 : 418-867-2642 poste 67113

ATTENTION ATTENTION ATTENTION ATTENTION ATTENTION ATTENTION



En conformité avec le règlement de la Ville de Rivière-du-Loup (Article 54.1 et Annexe XVI.1), la zone de stationnement interdit devant l'école Roy (de l'entrée principale jusqu'à la rue du Domaine) devra être respectée du **lundi au vendredi de 7 h à 16 h** pendant l'année scolaire soit **du 15 août au 30 juin**.

Merci de votre collaboration.

La direction