



Prendre note que le calendrier du mois de janvier vous parviendra au retour du congé des Fêtes.



Le 3<sup>e</sup> versement pour le transport du midi est prévu le 1<sup>er</sup> décembre 2022 (si 4 versements)

### Message du service de garde

La journée du 22 décembre sera la dernière journée d'ouverture du service de garde, de retour le vendredi 6 janvier 2023 en journée pédagogique.

Les parents doivent acquitter en totalité leurs frais de garde au plus tard le 30 décembre 2022.



À l'Halloween, les élèves de l'école Roy ont amassé une somme de :

**1 200 \$**

Cette somme a été versée à Opération Enfant Soleil.

Merci à tous pour votre générosité !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 jour 2	2 jour 3
<p>Visitez régulièrement le site Internet de l'école, plusieurs documents y sont déposés au courant de l'année.</p> <p>École Roy : <a href="https://roy.csskamloup.gouv.qc.ca">https://roy.csskamloup.gouv.qc.ca</a></p> <p>École Joly : <a href="https://joly.csskamloup.gouv.qc.ca">https://joly.csskamloup.gouv.qc.ca</a></p>				<p>École Joly : Thème culottes dans les bas</p>
5 jour 4	6 jour 5	7 jour 6	8 jour 7	9 jour 8
<p><b>1er au 9 décembre : Collecte de denrées non périssables</b></p>				
<p>Conseil d'établissement à 19 h à l'école Joly</p>	 <p>CAISSE SCOLAIRE</p>			<p>École Joly : Thème à l'envers</p>
12 jour 9	13 jour 10	14 jour 1	15 jour 2	16 jour 3
				<p>École Joly : Thème pyjama</p>
19 jour 4	20 jour 5	21 jour 6	22 jour 7	23
<p>19 et 20 décembre, Classe d'adaptation : Vente de sucre à la crème</p>			<p>École Roy : Journée pyjama</p>	
	 <p>CAISSE SCOLAIRE</p>			
26	27	28	29	30
<p><i>Joyeuses Fêtes</i></p> <p><b>Retour en classe le lundi 9 janvier, jour 8</b></p>				



## Agir ensemble contre l'intimidation

Lors de la capsule précédente, il a été question de départager les concepts de « conflit » et « d'intimidation ». Il est important de savoir que l'intimidation a des conséquences qui dépassent le milieu scolaire. En tant que parent, vous avez un rôle important à jouer pour prévenir et sensibiliser les enfants à l'intimidation à l'école. Voici quelques pistes d'intervention à l'intention des parents :



### Que faire si mon enfant est victime d'intimidation ?

- D'abord, parlez à une personne de confiance à l'école (enseignant, intervenant, éducateur, direction, etc.) qui peut être au fait de la situation et qui peut aider votre enfant à la régler. Agissez tout de suite.
- Encouragez-le à dénoncer son ou ses agresseurs. Indiquez-lui qu'il n'y a rien de mal à le faire et qu'il faut du courage pour y arriver.
- Montrez que vous êtes avec lui et que vous allez l'aider à trouver une solution.
- Dites-lui d'éviter tout geste de représailles ou de vengeance qui pourrait se retourner contre lui.
- Apprenez-lui à se défendre en s'affirmant sans violence : avoir une posture et un regard fermes, répliquer par des phrases courtes et « punchées » ou par l'humour, refuser d'être l'ami de celui qui nous a manqué de respect, etc.
- Encouragez-le, si c'est possible, à rester avec des amis sur lesquels il peut compter. En groupe, il risque moins de se faire intimider et sera plus en mesure de se défendre.
- Demeurez attentif au comportement de votre enfant et, après quelques jours, communiquez à nouveau avec les intervenants que vous avez contactés pour vous aider.

\*\* N'attendez pas que la situation s'aggrave. En tout temps, vous pouvez vous adresser au titulaire, à la professionnelle ou à la direction de l'école pour signaler la situation d'intimidation. \*\*

### Que faire si mon enfant est l'auteur d'intimidation ?

Si vous apprenez que votre enfant fait de l'intimidation, vous devez lui démontrer qu'il peut compter sur votre soutien tout en lui faisant comprendre la gravité de ses actes :

- Restez calme et écoutez ce qu'il a à vous dire.
- Faites-lui comprendre que vous prenez la situation très au sérieux.
- Expliquez-lui la gravité et les conséquences de ses actes ou de ses paroles.
- Voyez avec lui comment il peut exprimer sa colère sans faire de tort aux autres.
- Discutez avec lui de tout exemple d'intimidation qu'il voit à la télévision, dans un film, un jeu vidéo ou dans la rue.

Rappelez-lui qu'il est important de respecter les personnes malgré leurs différences (ex. : orientation sexuelle, race, force physique).

- Essayez de passer plus de temps avec lui et de superviser ses activités.
- Cherchez à savoir qui sont ses amis et comment ils passent leurs temps libres.
- Discutez des moyens à prendre pour vous aider et aider votre enfant avec des intervenants qui sont au courant de la situation.
- Expliquez-lui à quoi il s'expose s'il continue à poser des gestes d'intimidation (suspension, expulsion de l'école, plaintes policières, recours à la justice).
- Au besoin, demandez de l'aide aux intervenants de l'école ou, selon vos besoins, aux intervenants du CISSS.
- Contactez la direction de l'école pour signaler l'intimidation et recevoir le soutien adéquat pour votre enfant.

### Que faire si mon enfant est témoin d'intimidation ?

Si votre enfant se confie pour vous signaler une situation dont il a été témoin, il est important de lui dire qu'il a un grand rôle à jouer et qu'il peut agir pour aider les victimes. Vous avez aussi un rôle à jouer :

- Écoutez attentivement votre enfant et conseillez-le sur les comportements à adopter
- Expliquez-lui que les intimidateurs ont besoin d'un auditoire. Sans auditoire, ils ont moins de pouvoir.
- Dites-lui qu'il a un rôle important à jouer et que ses réactions peuvent encourager ou décourager l'agresseur.
- Indiquez-lui qu'il peut intervenir directement s'il sent que sa sécurité n'est pas menacée ou qu'il doit aller chercher un adulte qui pourra intervenir dans le cas contraire.
- Rappelez-lui l'importance de dénoncer l'intimidation. Faites-lui comprendre qu'en la signalant, il vient en aide à quelqu'un d'autre et qu'il n'est pas un « stool ».
- Proposez-lui d'avertir un adulte de l'école en qui il a confiance (ex. : enseignant, psychoéducateur, éducatrice, surveillant, direction, etc.).
- Rappelez-lui qu'il peut toujours s'adresser à la direction de l'école pour signaler la situation d'intimidation.

Pascale Contreras-Paradis et Véronique D'Amours  
Conseillères en rééducation

Sources :

<http://www.dimensioneducative.com/2010/10/l%E2%80%99intimidation-et-la-violence-chez-les-enfants>

<https://www.accroc.qc.ca/wordpress/intimidation-parent-quoi-faire/>

## Décembre est arrivé !

Bien oui ! La période de l'année où nous souhaitons offrir une attention spéciale aux gens que nous aimons est à nos portes. Et si je vous disais que vous offrez déjà, à tout moment de l'année, le meilleur cadeau à vos tout-petits, le maintien de sa santé ! Les **saines habitudes de vie**, comme une saine alimentation et un sommeil de qualité, sont des conditions idéales à offrir à notre enfant pour lui permettre de développer ses pleines capacités. Je vous dis **UN GROS MERCI** à leur place !!

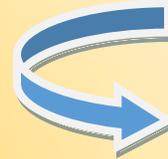


La **consommation d'aliments** appropriés pour recharger les batteries de nos petites boules d'énergie est essentielle. Comme source de carburant, nous pouvons opter pour des légumes et des fruits, et ce partout. Comme un magicien, on peut en saupoudrer sur les aliments : riz, couscous, sandwiches, soupes, pâtes alimentaires et pourquoi pas dans des smoothies. Les légumes et les fruits ont une place de choix dans notre alimentation et quand on les mélange, c'est encore meilleur.



Le **sommeil** est une période importante de la journée : c'est un temps d'arrêt pour le corps. Il aide l'esprit et le corps à refaire son énergie, en diminuant les tensions et en prévenant la fatigue. Durant le sommeil, le corps continue de grandir, les apprentissages sont consolidés et la résolution de certains problèmes de la vie peut même être amorcée par le rêve.

Le besoin de sommeil varie selon l'âge et même d'une personne à l'autre. Il faut être à l'écoute de notre corps pour déterminer nos propres besoins. Pendant sa croissance l'enfant a besoin d'un plus grand nombre d'heures de sommeil.



### Durée du sommeil :

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

Les saines habitudes de vie sont là pour soutenir une vie de qualité !  
En ce temps des fêtes qui approche, prenez soin de vous et de votre famille !

Sarah St-Yves, infirmière clinicienne en santé scolaire  
CLSC Rivière-du-Loup  
418-867-2642 poste 67113



## Mot de la direction

Chers parents,

Décembre est là, l'hiver est déjà bien installé et la période des fêtes arrive à grands pas !

Malgré la frénésie de ce moment de l'année, il est important de garder la rigueur dans les routines et les efforts et ce, jusqu'au congé des fêtes qui sera d'autant plus fort mérité pour nos élèves !

À vous chers parents, le personnel des écoles Roy et Joly vous dit **MERCI** pour votre collaboration et votre confiance au quotidien.

Au nom de la direction, du personnel et des services de garde, nous vous souhaitons du temps de qualité en famille et nous vous offrons nos meilleurs vœux !

Joyeuses Fêtes  
et  
Une Bonne et Heureuse Année 2023 !

Annie Chénard  
Directrice adjointe

Chantal Dubé  
Directrice

