



Avis aux parents

Vous devez informer le secrétariat de l'école de tout changement d'adresse ou de numéros de téléphone en communiquant au :

418 862-0562 (école Roy)

418 862-5003 (école Joly)

Merci de votre collaboration !



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

En raison de la tenue des Jeux du Québec, 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 6 au 10 mars 2023.**

Merci d'en prendre note !

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|---|--------|--|--------|----------|
| 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | jour 8 | jour 9 | jour 10 | jour 1 | jour 2 |
| <p>Semaine du 9 janvier : Reprise des activités de la Voie sportive et de la Voie musicale. Information à venir pour la chorale de l'école Roy</p> | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | jour 3 | jour 4 | jour 5 | jour 6 | jour 7 |
| 16 |  | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | jour 8 | jour 9 | jour 10 | jour 1 | jour 2 |
| 23 |  | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | jour 3 | jour 4 | jour 5 | jour 6 | jour 7 |
| 30 |  | 31 | <p>Visitez régulièrement le site Internet de l'école, plusieurs documents y sont déposés au courant de l'année. École Roy : https://roy.csskamloup.gouv.qc.ca École Joly : https://joly.csskamloup.gouv.qc.ca</p> | | |

CONGÉ POUR TOUS LES ÉLÈVES
JOURNÉE PÉDAGOGIQUE
SERVICE DE GARDE OUVERT



Précolaire : Journée plein air (chalet des sports à Notre-Dame-du-Portage)
104-204 ; Bibliothèque en AM

1^{re} année et groupe 104-204 : Journée plein air (chalet des sports à Notre-Dame-du-Portage)

PM : patin pour les groupes 104-204 et 303

AM : Patin pour les groupes 041-054 et 053
PM : Patin pour le groupe 201

PM : patin pour le groupe 102





HORS PISTE



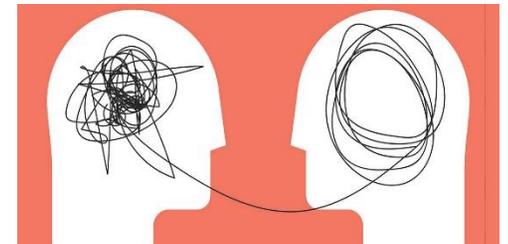
En complément au programme Hors-Piste déployé dans toute notre école cette année, nous vous transmettons des capsules d'informations pour intervenir auprès de vos enfants lorsqu'ils manifestent de l'anxiété.

Saviez-vous que certaines perceptions peuvent contribuer à alimenter l'anxiété ? Apprenez comment aider votre enfant à changer ses perceptions lorsqu'elles ne sont pas aidantes : [Quand nos perceptions nous jouent des tours](#).

Lorsque votre enfant vit de l'anxiété, il n'est pas toujours simple de savoir comment l'accompagner. Cette capsule vous met en garde contre un piège très commun : [L'accommodation parentale, un piège à éviter](#).

Que vous le vouliez ou non, votre enfant vous imite. Alors pourquoi ne pas en profiter pour lui montrer le bon exemple ? [Nos enfants... de vraies petites éponges](#)

L'établissement d'un milieu de vie sécurisant et bienveillant peut grandement contribuer au bien-être de votre enfant. Facile à dire ? Voici quelques idées : [La sécurité et la bienveillance au cœur de notre environnement familial](#)



N'hésitez pas à consulter le site du programme Hors-Piste, il y a de beaux outils intéressants pour les parents.

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>.

Bon visionnement !

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

Vive la vie ! Vive la neige !

Tout est blanc ! Tout est beau !

Madame et monsieur Grincheux s'abstenir. Débutons l'année 2023 avec le sourire et soyons des diffuseurs de moments de plaisir.

Retrouvez votre cœur d'enfant en vous rappelant vos propres souvenirs d'enfance dans la neige. Avez-vous déjà souri en faisant un ange dans la neige, une bataille de boule de neige, un fort ou même un bonhomme de neige ? Probablement que OUI !

Les beaux souvenirs que vous avez vous font vivre ! Permettez-vous d'aimer la neige, permettez-vous de faire vivre des souvenirs à vos enfants comme ceux de votre enfance.

La neige, c'est beau et magnifique. Être dehors au froid, bien habillé. Où est le problème ?

Allez glisser, patiner, skier, plusieurs activités sont accessibles par les installations de votre municipalité ou des organismes locaux. Informez-vous ! Profitez de vos sorties extérieures pour bouger et renforcer votre lien parent-enfant.

L'activité physique est bénéfique pour tous. Plus nous bougeons, plus nous en ressentons les effets bénéfiques. Un enfant de 1 à 4 ans doit être actif pour 3h/jour, les jeunes de 5 à 17 ans doivent être actifs pour 1h/jour minimum. Tandis qu'un adulte devrait considérer un minimum de 2h30 d'activités actives par semaine. Nos activités sportives ou récréatives peuvent être fractionnées dans le temps. L'important c'est de rester actif à tous les jours !

Pour vous aider, modifier vos pensées :

- Ça va me faire du bien d'aller dehors.
- Je veux aller dehors.
- Je me sens bien en allant dehors, ça me change les idées.

Des pensées positives ... c'est enrichissant pour le corps et l'esprit.

C'est à vous de marquer...

MERCI d'être ces multiplicateurs du bien-être par une simple activité hivernale !



Sarah Saint-Yves, infirmière clinicienne en santé scolaire
CISSS Bas-St-Laurent, CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2913 poste 67113