




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



Le 3^e versement pour le transport du midi est prévu le 1^{er} décembre 2023 (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 lundi 8 janvier 2024 en journée pédagogique.

Les parents doivent acquitter en totalité leurs frais de garde au plus tard le 30 décembre 2023.



À l'Halloween, les élèves de l'école Roy et Joly ont amassé une somme de :
1 886,91 \$

Cette somme a été versée à Opération Enfant Soleil.
Merci à tous pour votre générosité !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Visitez régulièrement le site Internet de l'école, plusieurs documents y sont déposés au courant de l'année.</p> <p>École Roy : https://roy.csskamloup.gouv.qc.ca École Joly : https://joly.csskamloup.gouv.qc.ca</p>				<p>1 jour 2 École Joly : Journée en mou</p>
<p>4 jour 3 Conseil d'établissement à 19 h à l'école Joly</p>	<p>5 jour 4  CAISSE SCOLAIRE</p>	<p>6 jour 5 </p>	<p>7 jour 6 École Roy : Spectacle Casse-noisettes au Centre culturel en PM École Joly : Groupes 301-302-402-501-601-602 Spectacle Casse-noisettes au Centre culturel en PM</p>	<p>8 jour 7 École Joly : Journée chic École Joly : 401-403-502-503-504-603-901 Spectacle Casse-noisettes au Centre culturel en PM</p>
<p>11 jour 8 </p>	<p>12 jour 9</p>	<p>13 jour 10</p>	<p>14 jour 1 </p>	<p>15 jour 2 École Joly : Journée en pyjama</p>
<p>18 jour 3 Joly : Animation dans les classes et récré animée par les élèves d'ARTS-études de l'ÉSRDL</p>	<p>19 jour 4 Maternelle : Patinage au Centre Premier Tech en PM  CAISSE SCOLAIRE</p>	<p>20 jour 5 École Roy : Concert de Noël des élèves à l'église Saint-Patrice en AM École Roy groupes 201, 202, 203, 204-304, 303 : Patinage au Centre Premier Tech en PM</p>	<p>21 jour 6 22 jour 7 École Joly 21-22 décembre : Journées Noël (rouge, vert, accessoires)</p>	
<p>École Joly 18-19-20 décembre : théâtre 6^e année !</p>				
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>
<p><i>Joyeuses Fêtes</i> Retour en classe le mardi 9 janvier, jour 8</p>				

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, sandwichs, 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

