



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

### Message du service de garde

À noter que le lundi 6 janvier est une journée pédagogique. Le service de garde sera ouvert.

Le Forms d'inscription sera envoyé dans la semaine du 9 décembre.

Le solde doit être à zéro pour le 30 décembre 2024.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Jour 2	3 Jour 3	4 Jour 4	5 Jour 5	6 jour 6
Conseil d'établissement à 19 h à l'école <u>Roy</u>		Visitez régulièrement le site Internet de l'école, plusieurs documents y sont déposés au courant de l'année. École Roy : <a href="https://roy.csskamloup.gouv.qc.ca">https://roy.csskamloup.gouv.qc.ca</a> École Joly : <a href="https://joly.csskamloup.gouv.qc.ca">https://joly.csskamloup.gouv.qc.ca</a>		
9 jour 7	10 jour 8	11 jour 9	12 jour 10	13 jour 1
		CAISSE SCOLAIRE		École Joly : Journée pyjama
16 jour 2	17 jour 3	18 jour 4	19 jour 5	20 jour 6
École Roy : Journée à l'envers	École Roy : Journée chapeau	École Roy : Journée chic	École Roy : Journée pyjama et accessoire de Noël et déjeuner de Noël	École Joly et Roy : Journée Spécial Noël (rouge, vert, accessoires de Noël)
	CAISSE SCOLAIRE		École Joly : La Lafontaine en chansons !	
23	24	25	26	27
				
30	31	<b>Retour en classe le mardi 7 janvier, jour 7</b>		
				

## Décembre est arrivé !

### Décembre est arrivé !

La frénésie du temps des fêtes se fait sentir. Voici quelques trucs afin de profiter des Fêtes de façon zen et agréable.

1. Priorisez le sommeil;
2. Préparez des repas sains;
3. Faites des activités physiques à l'extérieur;
4. Ne surchargez pas l'horaire;
5. Prévoyez un retour à la routine avant le retour en classe.

En ce temps des fêtes qui approche, prenez soin de vous et de votre famille !



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





VOIE  
SPORTIVE

# Vente... Voie sportive et Voie musicale

VOIE  
MUSICALE



Chandail à manches courtes 5\$

Chandail coton ouaté avec capuchon 15\$

Plusieurs couleurs

Manteaux VS, tuques VS,...

## École Joly

Entrée Porte du Service de garde (en arrière), classe 601

**Mercredi 11 décembre**

**de 15h30 à 17h00**

(\*fonds amassés iront à l'achat de matériel sportif pour tous les élèves)