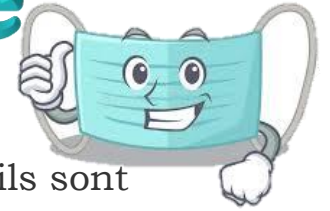




	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>IMPORTANT</b></p> <p>À surveiller en Février :</p> <p>Les inscriptions au préscolaire 4-5 ans.</p> <p>Si votre enfant fréquente déjà notre établissement, son inscription se fera automatiquement.</p> <p>**N. B. L'original du certificat de naissance (grand format) ainsi que la carte d'assurance maladie et deux preuves de résidence seront obligatoires.</p>	<h2>Bonne année 2021</h2>				1
	4	5	6	7 École à la maison 	8 École à la maison 
	11 jour 5  <b>Retour en classe</b>	12 jour 1	13 jour 2 	14 jour 3	15  <b>JOURNÉE PÉDAGOGIQUE</b> <b>SERVICE DE GARDE OUVERT</b>
	18 jour 5	19 jour 1	20 jour 2	21 jour 3	22 jour 4
	25 jour 5	26 jour 1	27 jour 2	28 jour 3 	29 jour 4

# Hygiène du masque



Les masques ou les couvre-visages en tissu devraient être changés et lavés dès qu'ils sont humides ou souillés. Ils peuvent être lavés :

- Directement dans la machine à laver, à l'eau chaude;
- Soigneusement à la main, en utilisant de l'eau chaude et du savon;
- Il faut les laisser sécher complètement avant de les porter de nouveau.

Pour plus d'information concernant le port du masque, veuillez consulter le lien suivant :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/comment-mettre-enlever-nettoyer-masques-couvre-visage-non-medicaux.html>





# Mémo-santé janvier 2021



Vive la vie ! Vive la neige ! Tout est blanc ! Tout est beau !

Madame et monsieur Grincheux s'abstenir. Autour de nous, plusieurs personnes se plaignent de l'hiver : il fait trop froid, il y a trop de neige...

Question à vous chers parents :

Avez-vous un souvenir de votre enfance dans la neige ?

Avez-vous déjà souri en faisant un ange dans la neige, une bataille de boules de neige, un fort ?

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 ?

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 3h/jour, les jeunes de 5 à 17 ans doivent être actifs 1h/jour minimum. Tandis qu'un adulte devrait considérer un minimum de 2 h 30 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 !

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

Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire  
418-867-2913, poste 121



# Résoudre des conflits : ça s'apprend !

En ce mois de janvier, nous entendons beaucoup parler des résolutions pour la nouvelle année et cela m'a donné l'idée de faire un petit jeu de mots et de vous présenter celle que nous appliquons principalement à l'école : la résolution de conflits. Pour une gestion de conflits efficace, voici les 4 étapes qui sont enseignées aux enfants :

Étape 1 – **Se calmer**. Lorsque nous sommes envahis par une émotion, il est impossible que nous puissions régler un conflit adéquatement. Si nous sommes en mode défense, nous risquons de dire ou de faire la première chose qui nous passera par la tête, ce qui est rarement une bonne idée ! L'impulsivité apporte souvent des regrets et ne nous permettra pas de régler notre conflit, c'est pourquoi cette première étape est essentielle. Il existe différents moyens pour se calmer : respirations profondes, se retirer quelques minutes, aller parler à un adulte, serrer une balle antistress, aller boire une gorgée d'eau, etc.

Étape 2 – **Se parler en utilisant un message clair** (« Je me sens... Parce que... J'aimerais... ») pour dire mes sentiments et ce que je n'ai pas aimé. Les accusations ne nous aident pas à résoudre notre conflit. Il est tout aussi important d'écouter ce que l'autre a à nous dire !

Étape 3 - **Rechercher des solutions**. Selon le conflit, plusieurs solutions peuvent être considérées : partager, faire le chacun son tour, piger au hasard, s'excuser, faire plus attention la prochaine fois, changer de jeu, demander de l'aide, etc. Plus les enfants sont grands, plus ils sont en mesure de trouver des solutions adaptées à leur problème.

Étape 4 – **Choisir une solution**. C'est le moment de s'entendre sur la solution qui est la plus probable de régler le conflit ! Il faut absolument qu'elle convienne à tous, sinon on retourne à l'étape 3 et on continue à chercher.

Sachez que cette méthode est bonne pour les petits, les grands ados du secondaire et même pour nous, les adultes puisque nous sommes tous confrontés, plus ou moins souvent, à des conflits. Pour que celle-ci soit pleinement intégrée par les enfants, il est important d'être des modèles pour eux et de gérer le mieux possible nos propres émotions. En effet, si vous réagissez souvent impulsivement lorsqu'une situation ne vous convient pas, il se peut fortement que vous remarquiez que votre enfant applique aussi cette façon de faire. Par exemple, si vous avez un mécontentement par rapport à l'école, des façons adéquates de régler cette situation pourraient être d'appeler l'enseignante pour clarifier le tout calmement, de commencer par vérifier dans le sac à dos de votre enfant s'il s'agit de quelque chose qui ne s'est pas rendu à vous ou encore de communiquer avec la direction pour toute situation plus particulière. Ainsi, vous donnez l'exemple à votre enfant et vous vous éviterez beaucoup de mécontentement inutile. Je vous souhaite, à tous, un beau début d'année 2021 ! *Inspiré du programme Vers le Pacifique*

Frédérique Grenier-Tardif, psychoéducatrice