








Décembre



Joyeux Noël !!

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 <p>Toute l'équipe de l'école Vents-et-Marées vous souhaite un joyeux temps des fêtes.</p>			1 jour 2	2 jour 3
			<p>Caisse scolaire </p>	
5 jour 4	6 jour 5	7 jour 6	8 jour 7	9 jour 8
12 jour 9	13 jour 10	14 jour 1	15 jour 2	16 jour 3
<p>Conseil d'établissement 19h à Saint-Arsène ou par TEAMS</p>			<p>Caisse scolaire </p>	
19 jour 4	20 jour 5	21 jour 6	22 jour 7	<p>Congé pour tous Service de garde fermé</p>
<p>SEMAINE THÉMATIQUES</p>				
 <p>Journée pyjama/en mou</p>	<p>Noël du campeur</p> 	<p>Journée drôle de coiffure</p> 	<p>Journée chic</p> 	

Prenez note que le vendredi 6 janvier 2023 sera une journée pédagogique, donc le service de garde sera ouvert. Le retour en classe se fera le lundi 9 janvier et nous serons le jour 8.





Mémo-Santé décembre 2022

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 touts 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 fruits et des légumes, 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 fruits et les légumes ont leur place partout et quand on les mélange c'est encore meilleur.

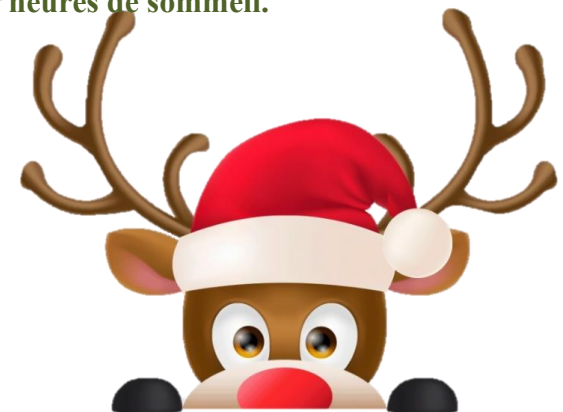
✚ **LE SOMMEIL** est une période importante de la journée : c'est un temps d'arrêt pour le corps. Il aide l'esprit et le corps à refaire son énergie, en diminuant les tensions et en prévenant la fatigue. Durant le sommeil, le corps continue de grandir, les apprentissages sont consolidés et la résolution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

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

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 la croissance, l'enfant a besoin d'un plus grand nombre d'heures de sommeil.

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!

Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire
CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2642 poste 67121



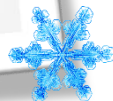
SUSPENSION DES COURS LORS DE MAUVAISES CONDITIONS CLIMATIQUES

À L'APPROCHE DE L'HIVER, il est bon de faire un rappel de la procédure utilisée pour prévenir les parents lors d'une tempête.

TÔT LE MATIN, VIA :

1. **CIEL-FM 103,7** et **CIBM-FM 107,1** entre 6 h 45 et 7 h 15 ;
2. Site du centre de services scolaires au:

<http://web.cskamloup.qc.ca/infofermeture>



PRENEZ NOTE QUE LE SERVICE DE GARDE DE L'ÉCOLE EST OUVERT LORS D'UNE JOURNÉE DE TEMPÊTE.



En cas de **tempête**, le SERVICE DE GARDE sera ouvert, mais il n'y aura **pas de repas chaud** (service de traiteur). Il faudrait donc prévoir un **lunch froid** à votre enfant.

Merci pour votre superbe collaboration 😊





SI VOUS ÊTES MALADE, POSEZ LES BONS GESTES

VOUS FAITES
DE LA FIÈVRE



Restez à la maison
jusqu'à sa disparition.

VOUS AVEZ
DE LA TOUX,
UN MAL DE GORGE OU
DE LA CONGESTION NASALE



Portez un masque
jusqu'à la disparition
de vos symptômes.

DÈS LE DÉBUT DE VOS SYMPTÔMES, PENDANT 10 JOURS :

- Gardez vos distances avec les autres.
- Évitez les contacts avec les personnes vulnérables.
- Privilégiez les activités à distance, comme le télétravail.
- Évitez les événements sociaux non essentiels.
- Avisez les personnes que vous fréquentez que vous pourriez être contagieux.



**Pour faire suite au premier conseil d'établissement tenu le 7 novembre dernier,
voici la composition du conseil d'établissement 2022-2023
des écoles Desbiens et Vents-et-Marées**

Représentantes des parents
M ^{me} Valérie Beaulieu, Cacouna - PRÉSIDENTE
M ^{me} Stéphanie Pelletier, Cacouna – VICE-PRÉSIDENTE
M ^{me} Sabine Beaulieu-Provencher, Cacouna
M ^{me} Hélène Dubé, Saint-Arsène
M ^{me} Vanessa Larouche, Saint-Arsène
M ^{me} Jessica Poirier, Cacouna - substitut
Représentants de la communauté
M ^{me} Méghan Vézier, Cacouna
Représentantes du personnel enseignant
M ^{me} Sophie Gagnon, Saint-Arsène
M ^{me} Sabrina Thériault, Cacouna
M ^{me} Jessica Fortier, Cacouna et St-Arsène
Représentantes du personnel de soutien
M ^{me} Sylvie Bouchard, Cacouna
M ^{me} Marie-Pier Dubé, Saint-Arsène – SECRÉTAIRE ET TRESORIÈRE
Représentante du personnel professionnel
M ^{me} Frédérique Grenier-Tardif, psychoéducatrice
Représentantes sur le comité de parents
M ^{me} Hélène Dubé, Saint-Arsène
M ^{me} Sabine Beaulieu-Provencher, Cacouna -substitut
Direction
M. Yves Ouellet

Merci aux membres du conseil d'établissement 2022-2023.
Votre implication contribue à la fois au succès des enfants et à la qualité du milieu scolaire.

Yves Ouellet, directeur



The background of the page is a festive, colorful illustration. It features several cartoon characters, including a large orange character with a red scarf and a white hat, and a smaller white character with a red and white striped scarf. There are also several orange and yellow stars scattered across the scene. The overall style is bright and cheerful, typical of a holiday-themed document.

Chers parents,

Le mois de décembre nous prépare à la pause du temps des Fêtes.

Pendant la dernière ligne droite de 2022, nous poursuivrons les apprentissages et vivrons ,avec nos élèves, une multitude d'activités dans chacune des classes.

Le personnel de mes écoles se joint à moi pour vous souhaiter une bonne et heureuse année 2023. Que cette période des fêtes soit une source de bonheur et de joie pour vous et votre famille.

Bon congé et on se revoit en classe le lundi 9 janvier 2023!

M. Yves Ouellet, directeur de deux magnifiques écoles

Y. Ouellet

A hand-drawn signature in red ink, consisting of the letters 'Y. Ouellet' written in a stylized, cursive font. The signature is positioned below the main text and is flanked by two cartoon characters, one on the left and one on the right, both wearing red and white striped scarves.