









# OCTOBRE 2023



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jendredi	Vendredi	
 <p><b>FACEBOOK</b></p> <p>Faites une demande pour devenir membre de notre groupe Facebook :</p> <p><b>École Vents-et-Marées Cacouna</b></p> <p>Nous y ajouterons des informations et des photos tout au long de l'année!</p>  <p><a href="https://www.facebook.com/groups/422504976688046">https://www.facebook.com/groups/422504976688046</a></p> 	2 jour 2	3 jour 3	4 jour 4	5 jour 5  <b>CAISSE SCOLAIRE</b>	6 <b>Journée pédagogique</b> <b>SERVICE DE GARDE</b> <b>OUVERT</b>	
	9 <b>Action de Grâces</b> <b>Congé pour tous!</b> 	10 jour 6	11 jour 7	12 jour 8	13 jour 9	
	16 jour 10	17 jour 1	18 jour 2	19 jour 3  <b>CAISSE SCOLAIRE</b>	20 jour 4	
	Vous recevrez une première communication comportant des commentaires sur les apprentissages et le comportement de votre enfant avant le 15 octobre.					
	23 jour 5	24 jour 6	25 jour 7	26 jour 8	27 jour 9	
	30 jour 10 Conseil d'établissement École St-Arsène 19 h	31 jour 1 	Mardi le 31 octobre de 17 h à 20 h, les enfants passeront dans les rues du village. La municipalité invite les jeunes à se rendre au bureau municipal pour la cueillette des bonbons.			

## HA ! L'automne, quelle belle saison! C'est le moment de faire le plein d'énergie!

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie.

Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries.

Sortez dehors en famille, allez vous balader en forêt pour contempler les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer un nouveau sport.

Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et pourquoi pas ramasser les feuilles tout en s'amusant.

Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nombreux souvenirs !!!

Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité!

En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et

de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.

Conservez une routine de fin de soirée rassurante et réconfortante : activité calme, lecture ou comptine, de même qu'une installation au lit avec câlins de papa ou maman. Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien.

Bonne nuit, faites de beaux rêves!

Marilyne Tardif, infirmière clinicienne en santé scolaire



### Selon l'âge et le développement de la personne

Durée du sommeil :

5 - 11 ans : 9 à 13 heures/jour

Adolescent : 12 à 14 heures/jour

Adulte : 7 à 9 heures/jour

### Sommeil de qualité

- Temps d'arrêt pour le corps
- Renouvellement de l'énergie
- Prévention de la fatigue
- Croissance corporelle optimale
- Consolidation des apprentissages
- Contribution aux résolutions de conflits

## Horaire

À tous les parents,

Nous tenons à vous préciser qu'aucun élève ne doit être sur la cour d'école avant 8 h 05 le matin et 12 h 50 le midi.

Aucune surveillance n'est assumée avant ces heures. Donc, vous êtes responsables de vos enfants jusqu'au moment de la surveillance faite par le personnel enseignant (8h05 et 12 h 50).

Yves Ouellet, directeur



## Menu service de garde ANNÉE 2023-2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE-1 4 SEPT. 2 OCT. 30 OCT. 27 NOV. 8 JANV. 5 FÉV. 11 MARS 8 AVRIL 6 MAI 3 JUIN	Soupe  Burger de poulet Patates grecques Salade de Chou  Barre de céréales Lait	Soupe  Nouilles chinoises Crudités  Rice Krispies Lait	Jus de légumes  Tournedos de poulet et riz Légumes  Pouding chômeur Lait	Soupe  Ragoût de boulettes Patates et légumes  Galette caramel Lait	Crème  Lasagne Salade  Yogourt Jus
SEMAINE-2 11 SEPT. 9 OCT. 6 NOV. 4 DÉC. 15 JANV. 12 FÉV. 18 MARS 15 AVRIL 13 MAI 10 JUIN	Soupe  Pâté au poulet Salade  Gâteau givré Lait	Bouillon de poulet  Fusilli à la viande Crudités  Yogourt Jus	Soupe  Filet de sole et riz Légumes  Chou à la crème Lait	Crème  Pizza Salade  Gâteau Lait	Jus légumes  Pâté chinois Salade de Chou  Fruits frais Lait
SEMAINE-3 18 SEPT. 16 OCT. 13 NOV. 11 DÉC. 22 JANV. 19 FÉV. 25 MARS 22 AVRIL 20 MAI 17 JUIN	Soupe  Pennes italiennes Crudités  Gâteau Boston Lait	Crème  Hamburger Patates grecques Salade de chou  Galette mélasse Lait	Jus légumes  Spaghetti/Pizza Salade  Carré framboises Lait	Soupe  Steak porc BBQ Patates et légumes  Yogourt Jus	Soupe  Sous-marin Salade  Gâteau aux carottes Lait
SEMAINE-4 25 SEPT. 23 OCT. 20 NOV. 18 DÉC. 29 JANV. 26 FÉV. 1 <sup>ER</sup> AVRIL 29 AVRIL 27 MAI	Crème  Macaroni fromage Crudités  Salade de fruits Lait	Soupe  Hot-chicken Salade de Chou  Muffin Lait	Soupe  Jambon, patates Légumes  Yogourt Jus	Bouillon de poulet  Pâté saumon Salade  Carré Jello Lait	Jus Légumes  Spaghetti  Galette au gruau Lait