



Décembre 2025



C'est le début
de la 2^e étape,
Merci
d'accompagner
vos enfants au
quotidien.
Le travail
d'équipe est
essentiel à la
réussite.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 jour 2 Conseil d'établissement École Desbiens 19 h	2 jour 3 Comité de parents Rencontre Teams 19 h	3 jour 4	4 jour 5	5 jour 6
8 jour 7	9 jour 8	10 jour 9	11 jour 10 Casse-Noisette au Centre culturelle pour tous les élèves de Vents-et-Marées ! (À confirmer)	12 jour 1
15 jour 2 Journée « Coiffures farfelues »	16 jour 3 Journée « À la plage »	17 jour 4 Journée « Accessoires de Noël »	18 jour 5 Journée « Chic »	19 jour 6 Journée « Relax / pyjamas »
Semaine de thématiques pour Noël				

Information générale

- Pour signaler l'absence ou le retard de votre enfant, vous devez utiliser le **Mozaïk Portailparent**.
- Pour tous changements à la fréquentation au service de garde, vous devez communiquer avec eux avant 9 h 30.

SUSPENSION DES COURS LORS DE MAUVAISES CONDITIONS CLIMATIQUES

1. Abonnement à l'alerte Infofermeture en ligne, par texto :
<https://infofermeture.csskamouloup.gouv.qc.ca>
2. **CIEL-FM 103,7** et **CIBM-FM 107,1** :
entre 6 h 45 et 7 h 15



Prenez note que le lundi 5 janvier 2026 sera une journée pédagogique. Le service de garde sera ouvert. Le retour en classe se fera le mardi 6 janvier.

Mémo-Santé décembre 2025

Décembre est arrivé!

La frénésie du temps des fêtes se fait sentir.

Voici quelques trucs afin de profiter de cette période 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!

Marilyne Tardif, infirmière clinicienne en santé scolaire

CLSC Rivière-du-Loup

418-867-2642 poste 67280

marilyne.tardif@sante.quebec



Décembre, c'est le mois des petites attentions et des grands sourires ! Chaque geste de gentillesse compte et rend notre école encore plus chaleureuse. Prenons le temps de dire merci, d'encourager un ami et de partager la joie. Les vacances arrivent bientôt, mais il reste encore des petits efforts à fournir. La persévérance, c'est comme grimper une montagne : parfois, c'est difficile, mais chaque pas te rapproche du sommet. Si tu tombes, relève-toi et essaie encore. Voici des trucs pour t'aider à persévérer même quand c'est difficile :

1. Fixe un petit objectif à la fois : au lieu de penser à tout ce qu'il reste à faire, choisis une étape et concentre-toi dessus.
2. Prends des pauses intelligentes : si tu es fatigué ou frustré, respire, bouge un peu, puis reviens calmement à ton travail.
3. Encourage-toi avec des mots positifs : dis-toi : « Je suis capable », « Je vais y arriver », « Chaque effort compte ». Les mots que tu choisis influencent ta motivation.
4. Demande de l'aide quand c'est trop difficile: persévérer ne veut pas dire tout faire seul, parler à un ami ou un adulte peut t'aider à trouver une solution.

Audrey Ouellet, Psychoéducatrice

École Vents-et-Marées