



Notes

À SURVEILLER EN MARS

N'oubliez pas : le passage à l'heure avancée se fera dans la nuit du 13 au 14 mars. Nous avançons nos horloges d'une heure.



Suivez-nous sur Facebook : Écoles Cacouna et Saint-Arsène.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Bonne semaine de relâche!

8	CONGÉ JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT	9	jour 3 Retour en classe	10	jour 4	11	jour 5	12	jour 1
15	jour 2 19 h CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT Par TEAMS	16	jour 3	17	jour 4	18	jour 5	19	jour 1 <u>3^e et dernier versement pour le transport du midi</u>
22	jour 2	23	jour 3	24	jour 4	25	jour 5	26	jour 1
29	jour 2	30	jour 3	31	jour 4				



Mars est le mois de la nutrition ; pourquoi ne pas profiter de ce moment pour prendre plaisir à cuisiner en famille?

En plus de permettre à votre jeune d'acquérir des capacités culinaires qui lui seront utiles tout au long de sa vie, cela vous permettra de passer du temps en famille de qualité. Tel que mentionné dans les recommandations du nouveau *Guide alimentaire canadien* (janvier 2019), il est nécessaire pour votre santé et celle de votre jeune, d'avoir une alimentation quotidienne variée.

Notamment avec des légumes et des fruits, des aliments riches à grains entiers (quinoa, riz brun, pain à grains entiers, avoine, etc.), des aliments protéinés (œufs, légumineuses, poissons, produits laitiers, etc.) et faites de l'eau votre boisson de choix. En plus d'avoir les valeurs nutritives nécessaires à la croissance de votre enfant, une alimentation saine et équilibrée lui permettra d'avoir une meilleure concentration et ainsi favoriser sa réussite scolaire.

Manque d'inspiration ? Vous pouvez consulter le site du mois de la nutrition (moisdelanutrition.ca) pour avoir accès à de nombreuses recettes et de nombreuses informations pertinentes. Vous pouvez aussi consulter la programmation de la maison de la famille du grand-portage (www.mamaisondelafamille.org) qui offre des activités culinaires de tout genre à faire en famille.

Caroline Bisson, infirmière et étudiante en Sciences Infirmières à l'UQAR
Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé Scolaire
CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2913, poste 121



Laisser son enfant seul à la maison : oui ou non ?

Il se pourrait bien que vous vous soyez déjà posé cette question! En effet, comme ils grandissent et deviennent de plus en plus autonomes, il arrive un temps où vous vous demandez si vous pouvez les laisser seuls à la maison. Voici quelques informations, qui, je l'espère, vous guideront dans la prise de cette importante décision.

À QUEL ÂGE ?

D'un point de vue légal, il n'existe aucune loi disant qu'un enfant est autorisé ou non à rester seul à la maison. Toutefois, certaines sources recommandent que ce ne soit pas avant l'âge de 10 ans alors que d'autres parlent de 12 ans. Sachez toutefois que si votre enfant de moins de 12 ans se blesse gravement et qu'il est seul, la protection de la jeunesse (DPJ) peut faire une investigation pour motif de négligence parentale.

COMMENT ÉVALUER QUE MON ENFANT EST PRÊT À RESTER SEUL?

- A-t-il l'habitude de suivre et de respecter vos consignes ?
- Vit-il des inquiétudes ou manque-t-il de confiance en lui ?
- Sait-il comment occuper son temps adéquatement pendant votre absence ?
- A-t-il tendance à faire des bêtises lorsqu'il est seul ?
- Comment réagit-il généralement devant un imprévu ?
- Peut-il communiquer avec vous ou pouvez-vous communiquer avec lui pendant votre absence ?
- Y a-t-il une personne de confiance qui peut se rendre chez vous rapidement (voisin, ami) en cas de besoin ?



Ces réponses pourront aider à guider votre décision. Ne faites pas les choses trop rapidement, c'est une décision qui doit être bien réfléchie.

QUE FAUT-IL PRÉVOIR?

- Faites une liste des choses que l'enfant peut et/ou doit faire pendant la période où il est seul (midi et/ou soir);
- Établissez les règles de sécurité que l'enfant doit respecter;
- Préparez une liste avec tous les numéros importants (papa, maman, voisin, police, etc.) et demandez-lui de vous téléphoner pour vous dire ce qu'il fait;
- Rangez hors de portée tous les objets susceptibles d'être dangereux;
- Si l'enfant dîne seul, assurez-vous qu'il ait un repas complet, facile à préparer et accessible pour qu'il ne perde pas de temps et qu'il ait le ventre plein pour passer un bel après-midi.

En cas de doute, mieux vaut prévenir! Faites confiance à votre bon jugement de parent pour déterminer le meilleur moment.
Inspiré de : www.canalvie.com – À quel âge laisse-t-on notre enfant seul à la maison ?