

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Prenez note que le mercredi le 6 janvier 2021 sera une journée pédagogique, donc le service de garde sera ouvert. Le retour en classe se fera le jeudi 7 janvier et nous serons le jour 3.</p>		1 jour 2	2 jour 3	3 jour 4	4 jour 5 Distribution de sapins
	7 * jour 1 	8 jour 2 	9 jour 3 	10 jour 4 	11 jour 5
<p>Conseil d'établissement</p> <p>Pour assister à la rencontre qui aura lieu par Teams le 14 décembre, veuillez communiquer avec Mme Daisy : daisy1b@cskamloop.qc.ca Ou Au (418) 862-4266</p>	14 jour 1 Conseil d'établissement 19h TEAMS	15 jour 2	16 jour 3	17 jour 4 École à la maison 	18 jour 5 École à la maison
	21 jour 1 École à la maison 	22 jour 2 École à la maison 			25 Joyeux Noël

MOT DE L'INFIRMIER SCOLAIRE

LES FÊTES ARRIVENT! VITE! VITE! VITE!

**En décembre, ce sont les célébrations, les festivités, les soupers, le travail...
Être partout à la fois et nulle part en même temps.**

Métro...Boulot...Cadeaux...
Dodo ? Hum... pas le temps pour ça...

Cette période de réjouissance peut, dans certaines familles, être intense. Profiter des gens que vous aimez. Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie. Respectez-vous également, prendre du temps pour soi, c'est aussi important. Ça recharge les batteries. Le corps a aussi besoin de calme pour être en santé.

La santé mentale passe par du temps pour soi, du repos, des petites activités que l'on choisit. Chaque personne est différente. Au quotidien, il faut respecter nos limites.

Même dans le temps des Fêtes, les enfants ont besoin de passer du temps calme et de dormir. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.

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
- Meilleure réussite scolaire par une concentration et attention améliorée.

Ce petit mot est pour vous encourager à prendre le temps, même dans le temps des fêtes pour arrêter et souffler un peu. Conservez une routine de fin soirée rassurante et reconfortante : activité calme, lecture ou comptine, de même qu'une installation au lit avec câlin de papa ou maman.

Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien

Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire
Pour me contacter : 418-867-2913 poste 121

Selon l'âge et le développement de la personne :

Durée du sommeil :

5 - 11 ans : 9 à 13 heures/jour

Adolescents : 12 à 14 heures/jour

Adulte : 7 à 9 heures/jour

Rappel vaccination

Rattrapage le 6 janvier 2020, au CLSC de RDL pour les élèves n'ayant pas reçus tous leurs vaccins antérieurs.

Les parents doivent prendre rendez-vous en contactant le 418-867-2913 poste 205.

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>

AU COURS DE L'AVANT-MIDI, VIA :

1. **CIEL-FM 103,7** et **CIBM-FM 107,1** entre 6 h 45 et 7 h 15 ;
2. Site de la commission scolaire ;
3. Par voie interne de l'école.

Il appartient aux parents de s'assurer en tout temps d'un lieu d'accueil pour leur enfant en cas de fermeture précipitée. Si cela n'est pas déjà fait, bien vouloir communiquer avec le secrétariat de l'école.



S'il advenait une amélioration des conditions climatiques permettant l'ouverture des écoles en après-midi, un message à cet effet serait diffusé vers 11 h par les stations radiophoniques. Il en est de même si l'école a été fermée pour tout autre événement majeur.

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



IMPORTANT ET NOUVEAU CETTE ANNÉE

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 😊



Pour faire suite au premier conseil d'établissement tenus le 16 novembre dernier, voici la composition du conseil d'établissement 2020-2021 des écoles Desbiens et Vents-et-Marées

Représentants des parents

Mme Cynthia Parent, Saint-Arsène - PRÉSIDENTE

Mme Valérie Beaulieu, Cacouna

M. Patrick Gagnon, Saint-Arsène – VICE-PRÉSIDENT

Mme Stacy Létourneau, Cacouna

Mme Meghan Vézier, Cacouna

Représentants de la communauté

Mme Nathalie Dubé, Saint-Arsène

Représentants des enseignants

Mme Sophie Gagnon, Saint-Arsène

Mme Sabrina Thériault, Cacouna

Mme Jessica Fortier, Cacouna et St-Arsène

Représentants du personnel de soutien

Mme Sylvie Bouchard, Cacouna

Mme Daisy Boucher-Lafrance, Cacouna - SECRÉTAIRE ET TRÉSORIÈRE

Représentante du personnel professionnel

Mme Frédérique Grenier-Tardif, psychoéducatrice

Représentants sur le comité de parents

Mme Valérie Beaulieu, Cacouna

Mme Annie Ouellet, St-Arsène -- SUBSTITUE

Mme Stéphanie Pelletier, Cacouna -- SUBSTITUE

Direction

M. Yves Ouellet



**Merci aux membres du conseil d'établissement 2020-2021.
Votre implication contribue à la fois au succès des enfants et à la qualité du milieu scolaire.**

Yves Ouellet, directeur