

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	3 jour 10	4 jour 1 Photos finissants 6 ^e année 19 h 30 Comité de parents Centre de services Saint-Pascal	5 jour 2 Midi-cirque (monocycle)	6 jour 3 P.M. : Cabane à sucre à l'école Pour tous les élèves Midi-cirque (tissu)	7 CONGÉ VENDREDI SAINT SERVICE DE GARDE FERMÉ
	10 CONGÉ LUNDI DE PÂQUES SERVICE DE GARDE FERMÉ	11 jour 4	12 jour 5 Midi-cirque (diabolo)	13 jour 6 Midi-cirque (trempline) Caisse scolaire 	14 jour 7
<p>BON CONGÉ DE PÂQUES !</p> 	17 jour 8	18 jour 9 Sortie culturelle Préscolaire 4 et 5 ans Centre culturel Le Trésor (9 h 30) Midi-cirque (gymnastique)	19 jour 10	20 jour 1 Midi-cirque (trapèze, cerceaux, cube)	21 jour 2
	24 jour 3 19 h 00 Conseil d'établissement Cacouna	25 jour 4	26 jour 5 19 h 15 CCSÉHDAA Teams au Centre de services Saint-Pascal	27 jour 6 Midi-cirque (cylindre-rolla-bolla, bâton-fleur) Caisse scolaire 	28 jour 7 

JOYEUSES PÂQUES !

MESSAGE IMPORTANT

Chers parents,

En raison du nombre élevé de journées de tempête utilisées précédemment, **prendre note que les pédagogiques flottantes prévues au calendrier deviennent des jours de classe :**

- **Le 28 avril 2023;**
- **Le 26 mai 2023;**
- **Le 9 juin 2023.**

*Surveillez vos courriels régulièrement, car nous limiterons au minimum la distribution de documents en format papier. Nous vous invitons aussi à joindre notre groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/1137515913816342>

Merci de votre habituelle compréhension.

Yves Ouellet, directeur



VACCINATION MATERNELLE 5 ANS

**INFORMATION POUR LES ÉLÈVES QUI FRÉQUENTERONT
LA MATERNELLE 5 ANS À LA RENTRÉE SCOLAIRE 2023-2024**

NOUVELLE MÉTHODE POUR NOUS JOINDRE :

OÙ ?	Centre de vaccination RDL 280, boul. Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup
QUAND ?	1-2-5-6 juin 2023
J'APPORTE QUOI?	-Carnet de vaccination -Carte d'hôpital du CHRGP / Carte d'assurance-maladie -Prévoir le port d'un chandail à manches courtes
DÉMARCHE À SUIVRE POUR <u>AVOIR UN RENDEZ-VOUS</u>	Appeler au 418-867-2642, option 4 et par la suite, option 2. Ou au poste 67280, pour parler avec la secrétaire du Programme Jeunesse du CLSC de RDL.

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

MÉMO SANTÉ

Prenons soins de notre planète tout comme nous prenons soins de notre corps : l'eau, source de vie !

L'eau est essentielle à la vie et à la santé chez les petits comme chez les grands. Le corps humain est constitué de plus de 60% d'eau, il est primordial d'en boire suffisamment chaque jour pour que notre corps fonctionne bien. Lorsque la soif se fait sentir, ça fait longtemps que l'organisme a besoin d'être hydraté. Alors, n'attendez pas d'avoir soif pour boire ! L'idéal est de consommer 2 litres d'eau par jour. Vous êtes loin de cet objectif, ne vous découragez pas tout de suite. Pour bien s'hydrater, toutes les boissons comptent : eau, jus 100% pur, lait blanc ou aromatisé, thé, café. Certains fruits, légumes et produits laitiers peuvent nous aider à mieux s'hydrater.

Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :

- Savourez un verre de jus 100% pur ou de lait au réveil.
- Accompagnez vos repas d'un jus de légumes ou d'un verre d'eau.
- Entre les repas, buvez un verre d'eau, une tisane ou un thé.
- Découvrez les mille et une façons de boire l'eau : minérale, de source, gazéifiée, aromatisée avec un zeste de citron, de lime ou d'orange.
- Allongez vos jus de fruits d'une même quantité d'eau gazéifiée pour un cocktail festif et branché.
- Ayez toujours à la portée de la main une bouteille d'eau dans votre auto, sur votre bureau ou dans votre sac à dos, et prenez-en régulièrement de petites gorgées.

Sources : <http://www.extenso.org/au-quotidien/hydratation/>



Mathieu Rodrigue,
Infirmier clinicien en santé scolaire
CLSC Rivière-du-Loup, 418-867-2913, poste 121

Résoudre des conflits : ça s'apprend !

L'arrivée du printemps éveille parfois de vieux conflits que nous pensions avoir réglés. Même si la tentation peut être grande à vouloir prendre parti pour notre enfant, n'oublions pas qu'un conflit n'arrive jamais seul et qu'il implique toujours deux parties. Rappelons-nous que les principales sources de conflits sont souvent reliées aux comportements suivants : vouloir décider des jeux, des règles et des amis, refuser d'intégrer certains pairs autres que les meilleurs amis, rester sur ses positions en tentant de faire changer les idées des autres (rigidité), accepter difficilement de perdre en se fâchant, nier qu'on a été fait tel comportement, etc. Pour une gestion de conflits efficace, voici les 4 étapes qui sont enseignées aux enfants :



Étape 1 : **Se calmer**. Lorsque nous sommes envahis par une émotion, il est impossible

que nous puissions régler un conflit adéquatement. Si nous sommes trop émotifs, nous risquons de dire ou de faire la première chose qui nous passera par la tête, ce qui est rarement une bonne idée ! L'impulsivité apporte souvent des regrets et ne nous permettra pas de régler notre conflit. Il existe différents moyens pour se calmer : respirations profondes, se retirer quelques minutes, aller parler à un adulte, serrer une balle antistress, aller boire une gorgée d'eau, etc.

Étape 2 : **Se parler**. L'utilisation d'un message clair (« Je me sens... Parce que... J'aimerais que... ») pour dire mes sentiments et ce que je n'ai pas aimé. Les accusations et le blâme ne nous aident pas à résoudre notre conflit. Il est tout aussi important d'écouter ce que l'autre a à nous dire et de porter attention à comment il se sent.

Étape 3 : **Rechercher des solutions**. Selon le conflit, plusieurs solutions peuvent être considérées : partager, faire le chacun son tour, piger au hasard, s'excuser, faire plus attention la prochaine fois, changer de jeu, demander de l'aide, etc. Plus les enfants sont grands, plus ils sont en mesure de trouver des solutions adaptées à leur problème. Il est important que les enfants développent un répertoire varié de solutions.

Étape 4 : **Choisir une solution**. C'est le moment de s'entendre sur la solution qui est la plus probable de régler le conflit ! Il faut absolument qu'elle convienne à tous, sinon on retourne à l'étape 3 et on continue à chercher.

De plus, il pourrait être intéressant d'échanger avec votre enfant sur les attitudes qui peuvent donner le goût aux autres d'être ami avec nous : adopter une attitude positive en trouvant des solutions plutôt que toujours chercher à critiquer, donner ses idées et émettre son opinion, aller vers les autres en s'intéressant à eux, prendre sa place en s'impliquant et en questionnant, et enfin, faire preuve d'empathie en étant à l'écoute des besoins des autres. Rappelons-nous que l'apprentissage des habiletés sociales et d'affirmation de soi est un travail de tous les jours, qui se développe au fil du temps. Nous devons donc faire preuve de patience et être un modèle pour nos enfants ! Inspiré du programme *Vers le Pacifique*.

