

**À SURVEILLER
EN MARS**

Dans la
nuit du
11 au 12
mars,
nous
avançons
l'horloge
d'une
heure.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
		1 jour 5	2	3
			CONGÉ JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT	CONGÉ JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT
6	7	8	9	10
<p><i>Bonne semaine de relâche!</i> <i>Le service de garde est fermé pour toute la semaine</i></p>				
13	14	15	16	17
CONGÉ JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT	jour 6	jour 7	jour 8	jour 9
			Caisse scolaire 	
20	21	22	23	24
jour 10 19 h CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT Saint-Arsène	jour 1	jour 2	jour 3	jour 4
27	28	29	30	31
jour 5	jour 6	jour 7 19 h 15 CCSÉHDA Teams	jour 8	jour 9
			Caisse scolaire 	

MESSAGE IMPORTANT

Chers parents,

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

- Le 31 mars 2023;
- Le 28 avril 2023;
- Le 26 mai 2023;
- Le 9 juin 2023.

Merci de votre habituelle compréhension.

Yves Ouellet, directeur

Mémo-Santé Mars 2023

Collation : grignotons intelligemment !

Pour quelles raisons devrais-je donner une collation à mon enfant ? Une collation complète des repas, permet d'apaiser la sensation de faim pour permettre de patienter jusqu'au prochain repas. Les collations permettent une augmentation de l'énergie, de la concentration, ainsi les jeunes restent plus attentifs.

Que donne-t-on en collation ? Fruits, légumes et produits laitiers (fromages, yogourt, lait) constituent des choix santé qui regorgent d'éléments nutritifs essentiels pour la santé et la croissance des enfants.

- Les fruits frais ont davantage de fibres et sont plus rassasiants, plus nutritifs et procurent de l'énergie grâce à leur glucide.
- Les produits laitiers contribuent à la santé bucco-dentaire, stimulent la salivation ce qui permet de combattre la carie par la neutralisation de l'acidité dans la bouche et protège l'émail. Il est possible de les combiner afin de compléter avantageusement la couverture nutritive.



Alors 1,2,3... Grignotons! Varier le choix des collations est aussi une belle option pour agrémenter l'appétit de vos enfants!

« Ici! On cuisine ensemble. »

Allez tous au chaudron, cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Les saines habitudes de vie vont se développer de pairs, si vous incitez vos enfants à participer. Cette tâche quotidienne se transformera en plaisir partagé entre les parents et les enfants. Il n'est jamais trop tôt pour inculquer de bonnes habitudes.

Décorer ! Embellir ! Verser ! Mélanger ! Les enfants aiment participer même si leur tâche ne constitue qu'à décorer l'assiette. Attrayant pour les yeux, il sera fier d'avoir travaillé avec vous et de manger ce qui lui est offert. C'est le fruit de son travail également.

Bien sûr, la préparation de plats nécessite de la surveillance, mais cette activité peut devenir un réel plaisir et une occasion de discuter avec l'enfant. En plus, de contribuer au développement de saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.

Pour vous inspirer, consultez le site suivant : <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>



Mathieu Rodrigue

Infirmier clinicien en santé scolaire, CLSC Rivière-du-Loup

Nouvelles coordonnées depuis le 21 février 2022 : 418-867-2642 poste 67121

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

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 ?