

Décembre 2025

Information générale	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
• 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. • 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.	1 jour 2 Conseil d'établissement à 19 h, Saint-Arsène	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	12 jour 1
	15 jour 2	16 jour 3	17 jour 4	18 jour 5	19 jour 6
SEMAINE THÉMATIQUE DE NOËL INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES À VENIR					
 BON CONGÉ À TOUS !	SUSPENSION DES COURS LORS DE MAUVAISES CONDITIONS CLIMATIQUES 1- Abonnement Alerte Infofermeture en ligne, par texto : https://infofermeture.csskamloup.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 2026 et nous serons le jour 7.				

Mémo santé : Décembre est arrivé !

La frénésie du temps des fêtes se fait sentir. Voici quelques trucs afin de profiter des Fêtes 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





Le temps des réjouissances et de la bienveillance

Avec l'arrivée très prochaine du temps des Fêtes, j'ai eu envie de vous parler d'un mot de plus en plus utilisé dans les écoles : **la bienveillance**. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement ? En fait, ce sont tous les petits gestes du quotidien empreints de bonté et de gentillesse qui visent à prendre soin de soi, des autres et de son environnement.

En tant que parents, être bienveillant c'est aussi de **croire au potentiel de son enfant** et de lui démontrer que l'on a pleinement confiance en ses capacités. Plus nos attentes sont positives et clairement exprimées, plus l'enfant peut les intégrer et y répondre. Lui dire par exemple : « J'ai confiance que tu respecteras ma consigne. Je sais que tu es capable de faire de bons choix ! ». Cela renforce l'harmonie entre nos attentes et ses comportements.

Être bienveillant tout en éprouvant du plaisir en famille, voici des suggestions pour jumeler le **temps de qualité en famille**, la bienveillance et le calendrier de l'avent :

- ❖ Inscrire chaque jour un bon coup, une fierté, une qualité, un apprentissage, un mot personnalisé ;
- ❖ Mettre des souvenirs, des photos, des petites gâteries ;
- ❖ Prévoir un moment seul avec grand-maman, grand-papa, maman, papa, etc. ;
- ❖ Faire des activités familiales (un bricolage, la décoration du sapin, cuisiner, jouer à un jeu de société, etc.) ;
- ❖ Proposer des défis personnalisés (pas le droit de dire « non », aider une personne, dire « merci », faire une tâche dans la maison, faire un compliment, etc.).

Si vous cherchez un **calendrier de l'avent original et très attrayant visuellement**, effectuez une recherche rapide sur Internet pour y trouver celui des éditions Midi Trente, qui proposent 25 activités amusantes à réaliser en famille d'ici Noël.

La bienveillance, ça s'apprend ! Elle se développe au travers des enseignements sociaux et émotionnels, c'est-à-dire les attitudes et les compétences qui nous permettent de mieux gérer nos émotions, et à entretenir des relations saines et harmonieuses. Il est essentiel, entre autres, d'apprendre à identifier ses émotions et ses besoins, à gérer son stress ou sa colère, à reconnaître les émotions de ses amis, à résoudre ses conflits et même à faire des choix éthiques.



Je termine en vous souhaitant une agréable période des Fêtes, remplie de bonheur, de doux moments en famille et de repos bien mérité.

Frédérique Grenier-Tardif, psychoéducatrice

Références : Site du MEES, conférences présentées dans le cadre des Grandes Rencontres 2017