



Nouvelles

CONCOURS DE RECYCLAGE DE PILES

Notre école participe encore cette année au concours de recyclage de piles.

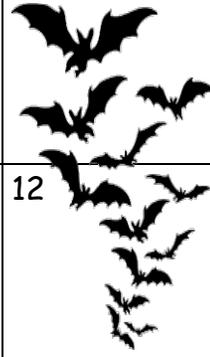
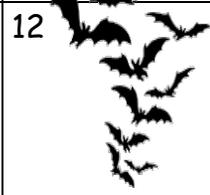
Nous pourrions sensibiliser les jeunes à l'importance du recyclage des piles pour la protection de l'environnement, en plus de les encourager à adopter des habitudes écoresponsables dans leur vie quotidienne. L'école sera également éligible à remporter un prix de 150 \$, 500 \$ ou de 1000 \$.

Des boîtes seront donc à la disposition des élèves dès cette semaine et jusqu'au mois d'avril afin d'y déposer les piles à récupérer. Le programme accepte toutes les piles et les batteries de 5 kg (11 lbs) et moins



JOYEUSE HALLOWEEN!

Infos à venir

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
3 CONGÉ POUR LES ÉLÈVES JOURNÉE D'ÉLECTIONS SERVICE DE GARDE OUVERT	4  jour 2	5  jour 3	6 DÉPÔT CAISSE SCOLAIRE  jour 4	7 jour 5 Club des champions 1 ^{re} , 2 ^e et 3 ^e années 
10 CONGÉ POUR TOUS ACTION DE GRÂCE SERVICE DE GARDE FERMÉ	11 jour 6	12  jour 7	13  jour 8	14 jour 9
17 jour 10 Activité « Moi à l'œuvre » pour les élèves du préscol. 5 ans et de 1 ^{re} année Club des champions 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e années 19 h - CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT à l'école des Vieux-Moulins	18 jour 1 PHOTOGRAPHIES SCOLAIRES 	19 jour 2	20 jour 3 DÉPÔT CAISSE SCOLAIRE 	21 jour 4 
Opération Toutous - Apporte à l'école les toutous que tu veux donner. Merci !				
24 jour 5 	25 jour 6 	26 jour 7	27 jour 8 	28 jour 9 Activité « Moi à l'œuvre » pour les élèves du préscol. 4 ans et de 2 ^e année
31 jour 10 JOYEUSE HALLOWEEN! Infos à venir	<p style="text-align: center;">OPÉRATION TOUTOUS 2022</p> <p>Pour une 22^e année consécutive, le Club optimiste de Rivière-du-Loup organise l'Opération Toutous et offre aux écoles la possibilité de contribuer à leur façon en récupérant des toutous dans chaque milieu. Nous invitons donc les enfants à apporter à l'école, dans la semaine du 17 octobre, les toutous qu'ils voudront donner afin de faire de ce projet une autre réussite de partage. Ces toutous seront ensuite recueillis par le Club optimiste de Rivière-du-Loup le 21 octobre pour être vérifiés et triés et par la suite confiés au Nettoyeur Magique qui les remet en bon état depuis 2001. Depuis 21 ans, la cause a permis de distribuer plus de 36 200 toutous.</p> <p style="text-align: right;">Merci pour votre collaboration.</p> <p>M. Christian Ouellet pour Le Club optimiste de Rivière-du-Loup</p>			

Conseil d'établissement 2022-2023

Parents

- œ Lisa-Marie Imbeault
- œ Nadine Thériault
- œ Cloé Gagné
- œ Pascale Lavoie
- œ Philippe Lapierre
- œ Nancy Gauthier
- œ Marilou Daignault (substitut)
- œ Sébastien Dubé (substitut)

Enseignants

- œ Sophie Thériault
- œ Claudie Chouinard
- œ Laura Potvin

Personnel professionnel

- œ Frédérique Grenier-Tardif
- œ Audrey Cummings (substitut)

Personnel de soutien

- œ Isabelle Morin

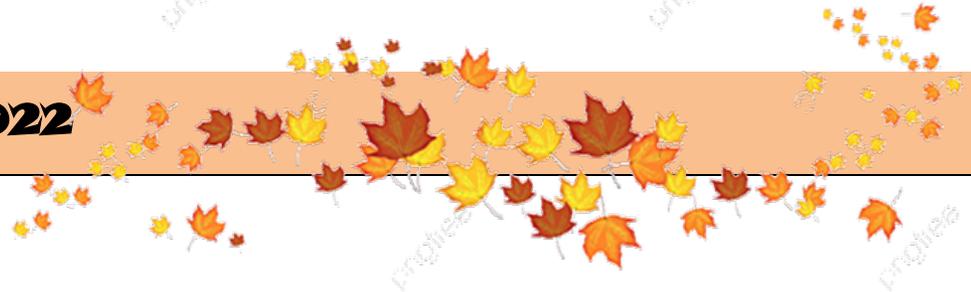
Représentant du service de garde

- œ David April

Direction

- œ Steve Bélanger





Bonjour chers parents,

Déjà un mois d'école de passé ! Nous avons connu une belle rentrée avec des élèves heureux, souriants et motivés de recommencer l'école. L'adaptation des élèves à leur nouvelle classe et aux nouveaux enseignants, enseignantes est maintenant faite. Encore une fois, nous avons eu un très beau début d'année grâce à la collaboration de tout le personnel de l'école et du service de garde. Je tiens à vous remercier, chers parents, pour votre confiance et pour votre soutien envers l'équipe-école. Soyez assurés que nous travaillons fort à maintenir un environnement sain, sécuritaire et favorable aux apprentissages pour tous et nous vous remercions de votre précieuse collaboration.

PETIT RAPPEL

Malgré la merveilleuse température du mois de septembre, le mois d'octobre nous a habitués à des changements de température importants d'une journée à l'autre. Nous vous demandons de bien évaluer celle-ci pour que votre enfant soit vêtu correctement. Les enfants vont à l'extérieur lors des récréations et pendant les heures du service de garde.

Merci de votre collaboration !

Je vous souhaite de profiter pleinement du congé de l'Action de grâce en famille !

M. Steve, directeur





Trucs simples pour améliorer la capacité d'attention et l'autocontrôle chez l'enfant



L'attention, la concentration et l'autocontrôle varient d'une personne à l'autre. Toutefois, une difficulté à rester attentif ou un surplus d'énergie ne signifient pas forcément que l'enfant est hyperactif ou présente un TDA/H. Plusieurs éléments peuvent influencer sur les capacités attentionnelles et l'autocontrôle. Ainsi, la fatigue, le stress, une personnalité anxieuse, un manque d'intérêt pour la matière ou encore des difficultés académiques peuvent rendre plus difficile la concentration et augmenter l'envie de bouger.

Ceci dit, les enfants doivent tout de même aller à l'école et apprendre. Il importe donc d'aider l'enfant à développer progressivement ces habiletés puisqu'elles sont essentielles à sa réussite scolaire et sociale. Même l'enfant qui souffre d'un réel TDA/H, qui lui est un désordre neurochimique, aura avantage à revoir certaines habitudes afin d'optimiser ses chances d'améliorer sa concentration et son autocontrôle.

TRUCS	COMMENT FAIRE...
1. Répondre au besoin de bouger	Prévoir dans les routines, des activités où l'enfant pourra dépenser son énergie (matin avant l'école, avant les repas, avant les devoirs, avant d'aller au lit, etc.).
2. Réduire les sources de stress et la stimulation	<p>La fin de semaine, ralentir le rythme de vie. Diminuer le nombre d'activités structurées et en profiter pour simplement relaxer.</p> <p>Diminuer la pression qu'on met à l'enfant afin qu'il ait une conduite irréprochable. Réduire les « Ne fais pas ça ! Tu vas le briser ! », « Ne touche pas à ça ! » « Mange comme il le faut... ». Choisir les interventions essentiels et laisser tomber le reste.</p> <p>Faire attention à moins bousculer les enfants: (« Grouille ! Dépêche ! ») et lui laisser le temps de respecter votre consigne avant de répéter.</p>
3. Augmenter les heures de sommeil	Un déficit de sommeil peut grandement perturber les capacités d'attention. Il est donc suggéré de coucher l'enfant 30 à 45 minutes plus tôt, quitte à permettre quelques minutes de lecture.
4. Adopter une saine alimentation	L'alimentation, c'est l'essence que nous fournissons à notre cerveau. De l'essence de mauvaise qualité peut « encrasser » le moteur et nuire à son fonctionnement. Il est suggéré de : réduire la quantité d'aliments industriels ou transformés; manger moins de sucre, de gras, de colorants et d'agents de conservation et de porter une attention particulière au déjeuner.

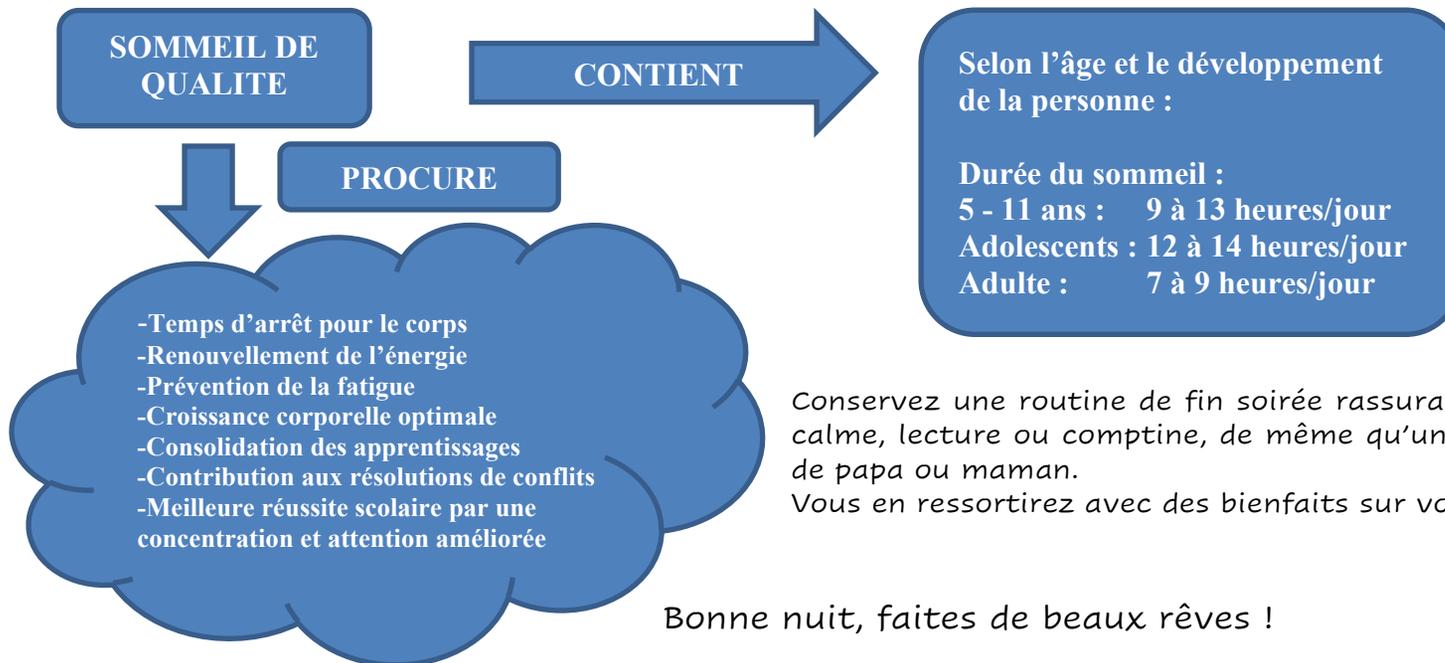
5. Réduire le temps devant les écrans	<p>Diminuer le plus possible le temps passé devant les écrans (téléphone, ordinateur, tablette, jeux vidéo et télé) à 2h par jour <u>au maximum</u>. Idéalement, ne permettre aucun temps d'écran avant d'aller à l'école. Des études démontrent qu'en raison des hormones qu'ils font sécréter au cerveau, ceux-ci grugeraient excessivement les capacités attentionnelles de l'enfant et stimuleraient l'agitation et l'agressivité.</p>
6. Augmenter le temps de lecture	<p>La lecture, en plus de favoriser le calme, développe les capacités attentionnelles, l'imaginaire et contribue grandement au développement des facultés cognitives.</p> <p>Proposer à l'enfant un 15 minutes de lecture avant l'heure du coucher : « Tu lis ou tu te couches tout de suite... ». À la longue, il risque de développer un goût pour la lecture.</p>
7. Faire des jeux de table et de société	<p>Les jeux de société sont un excellent moyen d'entraîner, à travers le plaisir, les capacités de l'enfant à attendre son tour, réfléchir et trouver des stratégies, faire des liens de cause à effet, anticiper des situations, gérer ses émotions, etc.</p> <p>Jouer à des jeux qui demandent de la concentration : casse-têtes, jeux de mémoire et de logique, etc.</p> <p>S'assurer que l'enfant s'amuse et qu'il vit des réussites : choisir des jeux adaptés à ses capacités intellectuelles et à sa capacité d'attention pour qu'il puisse terminer le jeu.</p>
8. Faciliter l'apprentissage	<p>Puisque tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins ni la même façon d'apprendre et d'encoder l'information, il est recommandé d'utiliser les trois styles d'apprentissage :</p> <p><u>Auditif/verbal</u> : expliquer brièvement avec des mots...</p> <p><u>Visuel</u> : montrer ce qu'on veut, faire une démonstration, utiliser des pictogrammes, tenir l'objet concerné...</p> <p><u>Kinesthésique</u> : Faire vivre l'expérience, faire des mises en situation, amorcer le mouvement, tenir par la main, caresser le dos, associer l'apprentissage à un mouvement, faire manipuler, etc.</p>
9. L'aider à se calmer lorsqu'il est trop agité	<p>Baisser le ton, parler peu et tamiser les lumières.</p> <p>Lui demander de respirer profondément et lentement 5 ou 6 fois en fermant les yeux ou en fixant un point au sol.</p> <p>Le diriger vers une activité calme (dessin, livres, blocs Lego, bac de stimulation tactile, etc.) pendant quelques minutes.</p> <p>Faire une activité de relaxation : massage, méditation, visualisation, contraction/décontraction des muscles, etc.</p> <p>Le valoriser lorsqu'il est calme, lui donner de l'attention et l'aider à en prendre conscience.</p>
10. Être indulgent	<p>Éviter de le culpabiliser pour son agitation, son manque d'attention et ses oublis.</p> <p>L'amener également à être indulgent envers lui-même en lui soulignant ses efforts et en lui rappelant que tout le monde, même les adultes, peuvent parfois faire des oublis, des erreurs ou manquer d'autocontrôle.</p> <p>Être aussi indulgent envers soi-même, comme parent, car dieu que c'est difficile de rester patient avec un enfant qui bouge constamment, est distrait, perd tout et s'emporte à la moindre frustration! En vous pardonnant vos impatiences ou vos distractions, vous serez un excellent modèle pour vos enfants!</p>

HA ! L'automne, quelle belle saison ! C'est le moment de faire le plein d'énergie !

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie.
Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries.
Sortez dehors en famille, allez vous balader en forêt pour contempler les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer un nouveau sport.
Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et pourquoi pas ramasser les feuilles tout en s'amusant...
Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nombreux nouveaux souvenirs !



Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité !
En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.



Conservez une routine de fin soirée rassurante et réconfortante : 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.

Bonne nuit, faites de beaux rêves !

Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire

Pour me contacter : 418-867-2913 poste 121