





## RAPPEL

N'oubliez pas de consulter vos messages électroniques régulièrement car plusieurs informations s'y retrouvent.

Merci !



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 <b>CONGÉ POUR TOUS</b> <b>LUNDI DE PÂQUES</b> <b>SERVICE DE GARDE FERMÉ</b>	2 jour 9 Club des champions 1 <sup>re</sup> , 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> années 19h30 Comité de parents à Saint-Pascal Taekwondo Mini-soccer	3 jour 10 Mini-basket	4 jour 1 Athlétisme	5 jour 2 
8 jour 3 <b>ÉCLIPSE SOLAIRE</b> Adaptations de l'horaire de fin de journée	9 jour 4 Taekwondo Mini-soccer	10 jour 5 Mini-basket <b>DÉPÔT CAISSE SCOLAIRE</b>	11 jour 6 Athlétisme	12 jour 7 PM Cabane à sucre Jocy à l'école
15 jour 8 	16 jour 9 Club des champions 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> années Taekwondo Mini-soccer	17 jour 10 Mini-basket	18 jour 1 Athlétisme	19 jour 2 <b>JOURNÉE PÉDAGOGIQUE FLOTTANTE</b> <b>SERVICE DE GARDE OUVERT</b>
22 jour 3 19 h <b>Conseil d'établissement</b> à l'école de Saint-Hubert Danse	23 jour 4 PM - Tortue Berlué à l'école pour les élèves du préscolaire Taekwondo Mini-soccer	24 jour 5 Tortue Berlué à l'école pour les élèves de 1 <sup>re</sup> , 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> années DÉPÔT CAISSE SCOLAIRE Mini-basket	25 jour 6 Athlétisme	26 jour 7 <b>JOURNÉE PÉDAGOGIQUE</b> <b>SERVICE DE GARDE OUVERT</b>
29 jour 7 Danse	30 jour 8 Taekwondo Mini-soccer	<b>Campagne de financement</b> Un profit de <b>6397.95 \$</b> a été réalisé grâce à notre vente de fromage... Merci à tous !		

# RÉSOUUDRE 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*.

Mme Frédérique Grenier-Tardif, psychoéducatrice





# L'HYDRATATION, SOURCE DE VIE !

**Selon le nouveau guide alimentaire canadien paru en janvier 2019, notre premier choix pour s'hydrater demeure l'eau.**

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.

Chaque jour, nous perdons de l'eau dans la sueur, l'urine et même dans les selles. Lors d'activités physiques intenses ou d'une journée de grande chaleur, les pertes de liquides augmentent. Les enfants sont plus vulnérables à la déshydratation, car leur système d'ajustement de la température du corps est moins efficace que celui des adultes. S'il présente de la fièvre ou une maladie avec vomissements et diarrhées, il faut s'assurer que nos enfants boivent fréquemment.

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. Il est possible d'aller chercher de l'eau dans certains aliments comme les fruits (melons, agrumes, raisins, compotes), les légumes (céleris, concombres, laitues) et les produits laitiers (laits frappés, yogourts, yogourts à boire, desserts à base de lait).

**Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :**

- Savourez un verre de jus 100% pur ou de lait au réveil. Pourquoi ne pas tester les boissons végétales ?
- 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, etc.
- Allongez vos jus de fruits d'une même quantité d'eau gazéifiée pour un cocktail d'été 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/>; Les producteurs laitiers du Canada : [www.plaisirlaitiers.ca](http://www.plaisirlaitiers.ca)

## Les fonctions de l'eau dans notre corps :

- Le transport de la nourriture;
- Le maintien de la température corporelle;
- La régularisation de la température;
- L'élimination des déchets produits par la digestion;
- L'hydratation de la peau.

## Les signes de déshydratation avancée :

- La fatigue;
- Les maux de tête;
- Les étourdissements;
- Une faiblesse généralisée.

Mme Sarah Saint-Yves  
Infirmière clinicienne en santé scolaire  
CLSC de Rivière-du-Loup, 418-867-2642, poste 67113

En mars,  
je suis honnête...

1<sup>re</sup> année  
Alexy Pelletier

4<sup>e</sup> année  
Léa Daigle



2<sup>e</sup> année  
Jacob Deschênes

**BRAVO!**

5<sup>e</sup> année  
Eddy Deschênes

3<sup>e</sup> année  
Charles-Olivier Lapierre

6<sup>e</sup> année  
Justine Sénéchal

