



## NOUVELLES

**DIMANCHE  
12 MAI  
BONNE FÊTE  
À TOUTES LES  
MAMANS**



**IMPORTANT**

## ÉVALUATIONS MINISTÉRIELLES

**Lecture 4<sup>e</sup> année  
5 et 6 juin**

**Écriture 4<sup>e</sup> année  
10, 11 et 12 juin**

**Lecture 6<sup>e</sup> année  
3 et 4 juin**

**Écriture 6<sup>e</sup> année  
5 et 6 juin**

**Math 6<sup>e</sup> année  
11, 12 et 13 juin**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 1 <sup>re</sup> semaine du GDPL Danse	 1 <sup>re</sup> semaine du GDPL Taekwondo Mini-soccer	1 Mini-basket jour 9 Ateliers Les mots s'animent à l'école pour tous les élèves Club des champions 1 <sup>re</sup> , 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> années Mini-basket	2 jour 10 Athlétisme	3 jour 1 
6 jour 2 2 <sup>e</sup> semaine du GDPL *Rapporte ton carnet de cubes à l'école Danse	7 jour 3 19 h 30 Comité de parents à Rivière-du-Loup Taekwondo Mini-soccer	8 jour 4 DÉPÔT CAISSE SCOLAIRE Mini-basket	9 jour 5 Athlétisme	10 jour 6  LE BOIS, ENRACINÉ DANS NOTRE QUOTIDIEN
13 jour 7 3 <sup>e</sup> semaine du GDPL *Rapporte ton carnet de cubes à l'école Semaine québécoise des familles Danse	14 jour 8 PM Bibitte mobile à l'école pour les élèves du préscolaire Taekwondo	15 jour 9 Club des champions 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> années Mini-basket	16 jour 10 Athlétisme	17 jour 1 <b>JOURNÉE DE CLASSE</b> La journée pédagogique flottante prévue au calendrier le 17 mai est annulée à cause des journées de tempête déjà prises
20 <b>CONGÉ FÉRIÉ            SERVICE DE            GARDE FERMÉ</b>	21 jour 2 *Rapporte ton carnet de cubes à l'école	22 jour 3 DÉPÔT CAISSE SCOLAIRE	23 jour 4 Athlétisme	24 jour 5 
27 jour 6 	28 jour 7	29 jour 8 AM Spectacle Footloose au Centre culturel Berger de RDL pour les élèves de 3 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> années	30 jour 9 Reprise du Club des champions pour les élèves de 1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> années Mini-basket	31 jour 10 

Semaine des services de garde en milieu scolaire

# AIDER L'ENFANT À GÉRER SON STRESS EN PÉRIODE D'EXAMENS

Que l'enfant soit en réussite ou en difficulté, la période d'examens l'amène souvent à douter de ses réelles capacités. C'est souvent lors de cette grande remise en question que l'enfant envisage cette période comme étant insurmontable (il perçoit la situation pire qu'elle est en réalité) et il a souvent l'impression de ne pas avoir les outils nécessaires pour répondre aux attentes auxquelles il est déjà familier. La peur du jugement des autres (parents et pairs), quant à sa réussite, ajoute parfois un stress supplémentaire.

En période de stress intense, les manifestations suivantes sont souvent observées : erreurs d'inattention, perte de mémoire (impression de ne plus se rappeler de rien) et difficulté à faire une bonne lecture de ce qui est demandé. C'est à ce moment que se développent les pensées négatives quant aux possibilités de réussir et que le sentiment d'échec apparaît. Heureusement, il existe des moyens de préparer votre enfant à cette période intense :

- Un esprit sain dans un corps sain (importance de se coucher tôt, bien manger, faire de l'activité physique, se changer les idées et avoir des pensées positives quant à ses chances de réussir).
- Avec votre enfant, faire le constat de ce qui fonctionne bien et de ce qui peut nuire à sa réussite en période d'examens (difficulté de compréhension, mauvaise gestion de la période d'études ou de l'organisation, difficulté à gérer son stress, etc.).
- Pour amener votre enfant à envisager ses possibilités de réussir, lui rappeler ses succès passés ainsi que certaines difficultés qu'il a été en mesure de surmonter.
- L'amener à se fixer des objectifs réalistes quant aux examens qui s'en viennent (Je vais augmenter ma note en compréhension de lecture de 5 points) et voir les moyens à prendre pour y arriver.
- Échelonner la période de révision sur plusieurs jours. En période d'examens, les moyens suivants pourront aussi l'aider :
  - ❖ Prendre de grandes respirations avant de commencer.
  - ❖ Inviter votre enfant à rester dans le maintenant, au lieu de songer à ce qui risque de se passer s'il n'est pas en mesure de répondre aux exigences de l'examen (échec et reprise d'année).
  - ❖ Lire d'abord l'examen au complet, pour avoir un premier aperçu de ce qui est demandé.
  - ❖ Pour garder la motivation, lui proposer de commencer par les questions plus faciles, en évitant de s'attarder sur celles qui suscitent de l'incompréhension.

Ce qui importe avant tout, c'est d'amener votre enfant à voir que lui seul a du pouvoir sur sa réussite. Ce n'est pas une question de chance ou de malchance, mais plutôt les efforts qu'il fournit qui importent.

*Inspiré de : Gestion du stress en contexte d'examen. Service de soutien à l'apprentissage, UQAM, Le stress des examens de fin d'années, Nancy Doyon.*

Mme Frédérique Grenier-Tardif, psychoéducatrice



## MÉMO-SANTÉ



### LES BEAUX JOURS SONT À NOTRE PORTE, IL EST TEMPS DE PENSER : PROTECTION SOLAIRE !

Le soleil demeure notre allié principal pour démarrer notre journée du bon pied, mais attention, il peut être parfois malicieux. Lors d'une sortie prolongée sous le soleil, une protection contre les rayons UVA et UVB devient nécessaire pour limiter les coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau et autres problèmes de peau.

#### Voici quelques astuces pour vous aider à vous protéger du soleil :

- Diminuez votre exposition au soleil entre 11 h et 16 h (période où les rayons du soleil sont les plus puissants)
- Placez-vous à l'ombre d'un arbre, d'un auvent ou d'un parasol
- Portez des vêtements de couleur pâle avec manche longue et pantalon long
- Portez un chapeau à large rebord et des lunettes de soleil avec protection UV de 100%
- Appliquez un baume à lèvres avec un FPS d'au moins 30
- Appliquez un écran solaire de 20 à 30 minutes avant de sortir à l'extérieur (FPS minimal de 30)

Pour plus d'information, consultez les sites :

- **Sécurité au soleil** de Santé Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil.html>

- **Prudence au soleil** de l'Association canadienne de dermatologie: <https://dermatologue.ca/>

**Sortez, bougez, demeurez actif tout en profitant du soleil, mais en pensant à vos protections adéquates!**

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

# BRAVO

En avril,  
je suis un « as  
de la récré » !

1<sup>re</sup> année  
Florence Briand

2<sup>e</sup> année  
Coralie Guérette

3<sup>e</sup> année  
Izaak Morneau

4<sup>e</sup> année  
Naomie Kirouac



5<sup>e</sup> année  
Océane Dubé

6<sup>e</sup> année  
Edouard Bélanger

