



## SERVICE DE GARDE SAINT-MODESTE

Nous profitons de ce dernier calendrier de l'année pour vous souhaiter une belle période estivale en compagnie de vos enfants. De plus, nous vous remercions pour votre belle collaboration tout au long de l'année scolaire.

Prenez note que le service de garde fermera le 21 juin à 17 h 45. Nous serons de retour pour la rentrée scolaire 2024-2025, le mardi 27 août prochain.

N'oubliez pas de mettre votre solde à zéro avant les vacances.

*Nous vous souhaitons de bonnes vacances !*



| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI  |
|---|---|--|---|---|
| <b>DIMANCHE LE 16 JUIN</b><br><b>BONNE FÊTE DES PÈRES À TOUS LES PAPAS !</b>  |   |  |   |   |
| 3  jour 1<br>3 et 4 juin : Éval. ministérielles lecture 6 <sup>e</sup> année  | 4 jour 2<br>19 h 30<br>Comité de parents à La Pocatière<br>5 et 6 juin : Éval. ministérielles lecture 4 <sup>e</sup> année et écriture 6 <sup>e</sup> année | 5 jour 3   | 6 jour 4<br>En soirée<br>Spectacle de théâtre pour les élèves de 6 <sup>e</sup> année au gymnase  | 7 jour 5<br><b>JOURNÉE DE CLASSE</b><br>La journée pédagogique flottante prévue au calendrier le 7 juin est annulée à cause des journées de tempête déjà prises   |
| 10  jour 6<br>10, 11 et 12 juin : Éval. ministérielles écriture 4 <sup>e</sup> année  | 11 jour 7<br>11, 12 et 13 juin : Éval. ministérielles mathématique 6 <sup>e</sup> année   | 12  jour 8<br>11, 12 et 13 juin : Éval. ministérielles mathématique 6 <sup>e</sup> année   | 13 jour 9<br>Jeux gonflables à l'école<br><b>DIODON</b><br>Jeux gonflables  | 14  jour 10   |
| 17 jour 1<br>Sortie à la Ferme Gijamika pour les élèves du préscolaire à la 2 <sup>e</sup> année<br>18 h<br>Conseil d'établissement à l'école Saint-Modeste | 18 jour 2<br>AM<br>Olympiades à l'école<br>PM<br>Génies en herbe profs vs élèves<br><b>GÉNIES EN HERBE ? &amp; !</b>  | 19 jour 3<br>Sortie à Québec pour les élèves de 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> années<br>PM<br>Spectacle de cirque des écoles de St-Arsène et Cacouna au centre culturel Berger pour les élèves du préscolaire à la 4 <sup>e</sup> année | 20 jour 4<br>Sortie à la Ferme Gijamika et au Salon de quilles de Saint-Pascal pour les élèves de 3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années | 21 jour 5<br>PM<br>Visite du Blizzaroïde à l'école<br>Remise des médailles des olympiades<br><b>Période des finissants</b><br>Dernière journée de classe pour tous les élèves et dernière journée d'ouverture du service de garde |

N'oubliez pas de visiter notre site internet... Les listes de matériel scolaire y seront également déposées durant l'été.  
<https://stmodeste.csskamloup.gouv.qc.ca>

# Bonnes Vacances!



Bonjour chers parents,

Et oui, la fin de l'année scolaire est déjà à nos portes ! Ce moment de l'année est une période importante pour les élèves et celle-ci peut parfois être une source de stress. C'est pour cette raison qu'il est important pour votre enfant d'adopter un rythme de vie sain. Avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil, réduire le temps d'écran, faire de l'activité physique et bien manger sont des moyens efficaces pour favoriser sa réussite scolaire.

À nos GRANDS finissants de 6e année, nous vous souhaitons une belle route vers le secondaire !

Merci, chers parents, pour cette belle collaboration. Plus nous travaillons ensemble de concert, plus nous sommes en mesure d'amener les élèves très loin. Cet été, prenez le temps de faire des activités sportives en famille et n'oubliez pas vos bonnes habitudes de lecture !

De toute l'équipe de l'école, nous vous souhaitons de bonnes vacances estivales !

Steve Bélanger, directeur



# SURVIVRE À LA FIN DE L'ANNÉE SCOLAIRE !

Yé! Le beau temps est enfin arrivé ce qui signifie que la fin de l'année scolaire approche. Toutefois, l'augmentation des heures d'ensoleillement est souvent inversement proportionnelle à la motivation des enfants à faire leurs devoirs et à étudier. Même si on les comprend et que le contexte est différent cette année, il n'en demeure pas moins que la dernière étape est celle qui compte le plus pour les résultats finaux. C'est pourquoi il faut les aider à garder leur motivation et leur concentration jusqu'à la fin juin. Je vous propose quelques astuces pour réaliser ce tour de force.

**Encourager** : Tout comme les sportifs, votre enfant a besoin d'encouragements tout au long de l'année scolaire, surtout en fin de parcours. Manifestez votre fierté de le voir travailler si fort pour atteindre ses objectifs. Cela est d'autant plus important s'il éprouve des difficultés. Faites-lui sentir que vous êtes derrière lui, et ce, peu importe ses résultats.

**Planifier** : Faites voir à votre enfant les travaux finaux (évaluations) comme un marathon et non comme un sprint. Si vous voulez l'aider à maîtriser la matière et à la retenir, il est essentiel de réviser un petit peu chaque jour. C'est aussi beaucoup moins stressant et plus efficace!

## Avoir une bonne hygiène de vie

De bonnes nuits de sommeil : Vous arrive-t-il d'avoir à argumenter avec votre enfant parce qu'il est l'heure d'aller au lit même s'il fait encore un peu clair à l'extérieur? Il est important de maintenir la routine puisque le sommeil est un élément essentiel à la concentration et à l'activation de la mémoire.

Bien manger pour être bien concentré : Une collation avant de réviser? Bonne idée, mais il faut faire les bons choix! On laisse de côté les bonbons, les chips, le chocolat et les biscuits pour les remplacer par des noix, du fromage ou du yogourt par exemple.

**Se déstresser** : Pour calmer le stress et l'agitation mentale de votre enfant, il existe différents moyens : yoga, méditation, visualisation, respiration ou cohérence cardiaque. **Faire du sport ou de l'art aide aussi à calmer le stress.** Pourquoi alors ne pas inclure à l'horaire de votre enfant des activités qu'il aime durant la période d'examen ou encore des activités en famille.

**Trouver l'équilibre** : Il est évident que tous les parents souhaitent que leurs enfants réussissent leur année scolaire! Par contre, cela ne signifie pas pour autant qu'ils doivent rester dans leur chambre soir et fin de semaine! On peut rendre le tout un peu plus agréable en faisant une révision sous forme de jeux, ou, pour les plus vieux, en invitant un ami avec qui ils pourront se poser des questions. **J'espère que ces trucs vous aideront à bien soutenir votre enfant durant les derniers milles de son année scolaire et ainsi maximiser sa réussite.**

En terminant, j'en profite pour vous souhaiter de belles et bonnes vacances en famille! Celles-ci seront bien méritées après la grosse année que nous venons de traverser.

## S'AMUSER TOUT EN RESTANT SÉCURITAIRE, QUELLE BONNE IDÉE !



Il est primordial d'encourager votre enfant à aller jouer dehors, à profiter du beau temps et des vacances. Profitez de ces moments pour vous taquiner, pour rigoler et pour vous créer de merveilleux souvenirs en famille. Sensibilisez votre enfant aux règles de sécurité associées à leurs activités favorites. Que ce soit pour un sport à roulettes (vélo, trottinette, planche à roulettes, patin à roues alignées, etc.), pour des sorties en véhicules motorisés (VTT ou moto) ou pour un sport nautique, quelques notions sont à considérer pour promouvoir une activité sans tracas.

Pour les activités en lien avec un plan d'eau : une piscine, une rivière, un lac ou le fleuve Saint-Laurent, une surveillance par un adulte ou une personne à charge est favorable pour limiter les conséquences. Encouragez votre enfant à devenir plus autonome dans l'apprentissage de la natation. Suggérez la prise d'un accessoire de flottaison (bouée, planche, flotteurs, etc.) pour compléter la capacité de votre enfant à se protéger.

### SOYEZ TOUJOURS VIGILANTS !

Bon été à tous ! Profitez de vos vacances, mais pensez SÉCURITÉ et PROTECTION !

*Un message de Sarah Saint-Yves, votre infirmière scolaire*

CLSC Rivière-du-Loup, 418-867-2642 poste 67113



### Petits trucs pour limiter les risques de blessures :

- Port d'un casque
  - \* adapté au sport pratiqué
  - \* ajusté à la bonne taille
  - \* à remplacer tous les 2 ans ou après un choc à la tête.
- Port des protège-genoux, protège-coudes, protège-mains à porter si risque de chute.
- Faire preuve de prudence et de civisme.
- Respectez les règles routières : respecter les arrêts, circuler dans le même sens que la circulation automobile

### RAPPEL EN CETTE FIN D'ANNÉE SCOLAIRE

Pour les élèves avec une condition de santé particulière qui nécessite la prise de médication à l'école, soit régulière ou au besoin, veuillez prendre soin de récupérer la médication laissée en classe ou au service de garde (comprimés, pompes, épipen, etc. ) Pour les élèves qui ont des maladies chroniques (diabète, allergie sévère, épilepsie et asthme), nous vous ferons parvenir le protocole de soins pour l'année 2024-2025 sous peu. De nouveaux protocoles de soins seront utilisés pour la prochaine année. Vous n'avez qu'à le remplir et le remettre dans le sac à dos de votre enfant pour un retour d'ici la fin de l'année scolaire ou rapporter au CLSC de Rivière-du-Loup à mon nom.

Merci de votre précieuse collaboration !

Votre équipe de santé scolaire : *Mathieu Rodrigue*, infirmier clinicien

*Sarah Saint-Yves* infirmière clinicienne

En mai,  
je suis  
bienveillant !

2<sup>e</sup> année  
Camille Albert

1<sup>re</sup> année  
Félix Boucher

# Bravo!

3<sup>e</sup> année  
Aurèle Desgens



4<sup>e</sup> année  
Abygnelle Bérubé

6<sup>e</sup> année  
Maïka Côté

5<sup>e</sup> année  
Jade St-Pierre

