



École Saint-Modeste

4, rue de l'Église Sud
Saint-Modeste (Québec) G0L 3W0
☎ : 418 862-6072



MAI 2025

NOUVELLES

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



IMPORTANT

ÉVALUATIONS MINISTÉRIELLES

**Lecture 4^e année
4 et 5 juin**

**Écriture 4^e année
9, 10 et 11 juin**

**Lecture 6^e année
2 et 3 juin**

**Écriture 6^e année
4 et 5 juin**

**Math 6^e année
10, 11 et 12 juin**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1^{re} semaine du GDPL				1 jour 10
5 jour 2 Taekwondo Ateliers Sciences en folie à l'école pour les élèves du primaire 2^e semaine du GDPL *Rapporte ton carnet de cubes à l'école 19 h Conseil d'établissement par TEAMS	6 jour 3 19 h 30 Comité de parents à Rivière-du-Loup Arts plastiques	7 jour 4 AM Spectacle « Sur le fil » à l'école secondaire de RDL pour les élèves de Mme Laurie et Mme Julie DÉPÔT CAISSE SCOLAIRE Mini-basket	8 jour 5	9 jour 6
12 jour 7 Taekwondo 3^e semaine du GDPL *Rapporte ton carnet de cubes à l'école Semaine québécoise des familles	13 jour 8 Arts plastiques	14 jour 9	15 jour 10	16 jour 1 JOURNÉE DE CLASSE La journée pédagogique flottante prévue au calendrier le 16 mai est annulée à cause des journées de tempête déjà prises
19 CONGÉ FÉRIÉ SERVICE DE GARDE FERMÉ		20 jour 2 *Rapporte ton carnet de cubes à l'école Arts plastiques	21 jour 3 DÉPÔT CAISSE SCOLAIRE	22 jour 4
26 jour 6 Taekwondo	27 jour 7	28 jour 8	29 jour 9	30 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!

M. Mathieu Rodrigue,

Infirmier clinicien en santé scolaire

CLSC de Rivière-du-Loup, 418-867-2642, poste 67121



CONFÉRENCE PAR **KARINE SOUCY**
FORMATRICE ET CONSULTANTE EN ÉDUCATION

Offerte par le Comité de parents pour les parents du Centre de services scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup



Mardi 27 mai 2025, de 19 h 30 à 20 h 30

Place Hélène Dubé
École secondaire de Rivière-du-Loup

 Le savoir-être des enfants et des adolescents
Réflexion sur notre rôle en tant que parent

La conférence sera diffusée en simultané en présentiel et en virtuel, lien à venir.



Le comité de parents
CSS de Kamouraska-Rivière-du-Loup

Le savoir-être des enfants et des adolescents

Les thèmes suivants seront abordés :

- œ Langage vulgaire et manque de respect (comment outiller les parents?);
- œ Impact de la pandémie sur les jeunes;
- œ Anxiété;
- œ Comportement socioémotionnel en situation de conflits;
- œ Influence des sites Internet tel que YouTube, Tiktok, Snapchat;
- œ Confiance en soi, prise de décision, soutien approprié du parent.

Nous espérons vous voir en grand nombre à cette soirée qui sera assurément très intéressante.



Comité de parents du CSS de Kamouraska Rivière-du-Loup
0 événements passés · Page · Children & Parenting

De plus, nous sommes heureux de vous informer que le comité de parents à une nouvelle page Facebook :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61575318990631>

BRAVO

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

Groupe de Mme Marie-France
Mila Lavoie
Maeva Ippersiel

Groupe de Mme Claudie
Rémy Deschênes
Jacky Beaulieu



Groupe de Mme Laurie
Charles-Olivier Lapierre
Samuel Beaulieu

Groupe de Mme Martine
Alex-Antoine Tremblay
Nathaniel Boucher

Groupe de Mme Julie
Émy Bourgoin
Chloé Beaulieu

