



# JANVIER 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>Inscription 2022-2023</p> <p>Veuillez prendre note que l'inscription pour la maternelle 4 ans et 5 ans pour l'année scolaire 2022-2023 aura lieu dans la première semaine du mois de février. Nous mettrons l'information facilement accessible sur la page Facebook de nos écoles.</p>					
			5 Congé (service de garde ouvert)	6 Jour 8	7 Jour 9 <b>Sport du midi 3<sup>e</sup>-4<sup>e</sup> années</b>
	10 Jour 10	11 Jour 1	12 Jour 2	13 Jour 3 <b>Caisse scolaire</b> 	14 Jour 4
	17 Jour 5	18 Jour 6 <b>Aide aux devoirs NDDS</b>	19 Jour 7 <b>Aide aux devoirs Riou</b>	20 Jour 8	21 Jour 9 <b>Sport du midi 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> années</b>
	24 Jour 10	25 Jour 1 <b>Aide aux devoirs NDDS</b>	26 Jour 2 <b>Aide aux devoirs Riou</b>	27 Jour 3 <b>Caisse scolaire</b> 	28 Congé (service de garde ouvert)

## Mot de la direction

Bonjour à tous,

Mon nom est Catherine Fitzback. Je remplace madame Johanne Lussier à titre de directrice des écoles Moisson-d'Arts, La Chanterelle, Notre-Dame-du-Sourire et Riou. Je fais partie du programme de relève à la direction du Centre de services scolaire depuis l'automne 2019. J'ai travaillé comme aide à la direction avec Madame Lussier dans vos milieux durant l'année scolaire 2019-2020. Par la suite, j'ai occupé les fonctions de directrice adjointe à l'école Lanouette et à l'école internationale Saint-François-Xavier, de direction de l'école virtuelle et de direction des écoles Notre-Dame-du-Portage et Les Pèlerins. Je suis enthousiaste de découvrir vos milieux. J'ai à cœur la réussite scolaire de vos enfants et je désire collaborer avec les enseignants pour les soutenir dans leur travail avec vos enfants.

Si vous avez des questions ou des problématiques, vous pouvez communiquer avec moi par courriel ou en téléphonant à l'école.

Voici mon adresse courriel: [fitzbackc@cskamloup.qc.ca](mailto:fitzbackc@cskamloup.qc.ca)

Je profite de l'occasion pour souhaiter une bonne année.

Catherine Fitzback, directrice

## Vive la vie ! Vive la neige! Tout est blanc! Tout est beau!

Madame et monsieur Grincheux s'abstenir.

Débutons l'année 2022 avec le sourire et soyons des diffuseurs de moments de plaisir.

Retrouvez votre cœur d'enfant en vous rappelant vos propres souvenirs d'enfance dans la neige. Avez-vous déjà souri en faisant un ange dans la neige, une bataille de boule de neige, un fort ou même un bonhomme de neige? Probablement que OUI!

Les beaux souvenirs que vous avez vous font vivre! Permettez-vous d'aimer la neige, permettez-vous de faire vivre des souvenirs à vos enfants comme ceux de votre enfance.

La neige, c'est beau et magnifique. Être dehors au froid, bien habillé. Où est le problème? Allez glisser, patiner, skier, plusieurs activités sont accessibles par les installations de votre municipalité ou des organismes locaux. Informez-vous ! Profitez de vos sorties extérieures pour bouger et renforcer votre lien parent-enfant.

L'activité physique est bénéfique pour tous. Plus nous bougeons, plus nous en ressentons les effets bénéfiques. Un enfant de 1 à 4 ans doit être actif pour 3h/jour, les jeunes de 5 à 17 ans doivent être actifs pour 1h/jour minimum. Tandis qu'un adulte devrait considérer un minimum de 2h30 d'activités actives par semaine. Nos activités sportives ou récréatives peuvent être fractionnées dans le temps. L'important, c'est de rester actif à tous les jours!

Pour vous aider, modifiez vos pensées :

- Ça va me faire du bien d'aller dehors.
- Je veux aller dehors.
- Je me sens bien en allant dehors, ça me change les idées.

**Des pensées positives ... c'est enrichissant pour le corps et l'esprit.  
C'est à vous de marquer...**

**MERCI d'être ces multiplicateurs du bien-être par une simple activité hivernale!**

Mathieu Rodrigue infirmier clinicien en santé scolaire

CISSS Bas-St-Laurent,  
CLSC Rivière-du-Loup  
418-867-2913 poste 121



## ***Apprendre à notre enfant à gérer ses émotions***



Les émotions sont des messages envoyés par le cerveau pour nous dire si la situation dans laquelle nous sommes nous convient ou non. Il est important de se rappeler qu'il ne faut pas empêcher un enfant d'éprouver des émotions, mais plutôt lui fournir de bons moyens de les exprimer.

En effet, lorsqu'un enfant est en contrôle de ses émotions et qu'il parvient à en gérer l'intensité, cela lui permet de mieux réagir aux différentes situations de la vie. Une bonne gestion des émotions est associée au maintien de bonnes relations avec les autres, à une meilleure gestion des conflits ainsi qu'à la réussite scolaire (Naître et grandir, oct 2015).

### ***Comment les accompagner***

→ **Enseignez** les émotions de base à votre enfant, comme la joie, la tristesse, la colère, la surprise, la fierté et la peur. Faites-lui remarquer le langage corporel associé à chaque émotion : sourcils froncés quand on est fâché, sourire quand on est content, larmes quand on est triste, yeux grands ouverts quand on a peur, etc.

→ **Apprenez** à votre enfant à reconnaître ce qui se passe à l'intérieur de lui quand il vit une émotion. Pour l'aider, nommez les signes physiques que vous observez chez lui. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Tu criais et tu avais les poings fermés lorsque tu as vu que ton frère avait brisé ta tour de blocs » ou « Tu tremblais et tu es venu te serrer contre moi quand tu as vu le chien courir vers toi ».

→ **Questionnez** votre enfant sur ce qu'il a ressenti après un événement qui a suscité de grandes émotions. Sa réponse ne sera probablement pas très développée, mais vous pouvez par exemple lui demander comment se sentait son cœur ou son ventre.

*Si la gestion des émotions est un défi pour votre enfant, il excite plusieurs livres, outils sur internet qui peut vous guider dans nos interventions. Si jamais cela vient un défi pour vous, il est toujours possible de communiquer avec moi par courriel : [briaaria@cskamloup.qc.ca](mailto:briaaria@cskamloup.qc.ca) ou par téléphone au 418-868-6850 poste 5032.*



En colère



Étonné



Effrayée



Déprimé



Triste



Fâché

*Ariane Briand, Agente de réadaptation*

LES ÉTOILES DU MOIS  
NOVEMBRE

