

École Notre-Dame-du-Sourire
 280, rue Sirois
 Saint-Éphane (Québec) G0L 2X0
 Tél. : (418) 862-4410
 Téléc. : (418) 862-3507



DÉCEMBRE

École Riou
 125, rue Principale
 St-François-Xavier-de-Viger (Québec) G0L 2X0
 Tél. : (418) 868-6855
 Téléc. : (418) 497-3625

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>NDDS: Vendredi 3 décembre AM: On filme le spectacle virtuel de Noël. Merci de porter, si possible, des vêtements carreauté rouge et noir ou un chandail rouge ou noir.</p> 			1 Jour 3	2 Jour 4	3 Jour 5
	6 Jour 6 Aide aux devoirs NDDS	7 Jour 7 Aide aux devoirs RIOU	8 Jour 8	9 Jour 9 Caisse scolaire Sports du midi 5 ^e -6 ^e 	10 Jour 10
	13 Jour 1 Conseil d'établissement 19h à L'Isle-Verte	14 Jour 2	15 Jour 3	16 Jour 4	17 Jour 5
	20 Jour 6	21 Jour 7			

Au revoir

Après 5 ans à la direction des écoles Moisson-d'Arts, La Chanterelle, Notre-Dame-du-Sourire et Riou, je vous annonce mon départ à la retraite le 21 décembre prochain. Je laisse derrière moi 5 belles années de collaboration, de rencontres et d'échanges. Dans chaque village, j'ai connu des personnes remarquables, bienveillantes, dévouées au bien-être des enfants et qui ont à cœur leur réussite. De mon côté, j'ai été ravie de cette expérience qui m'a enrichi tant sur le plan professionnel que personnel. Madame Catherine Fitzback prendra la relève comme direction. Je suis certaine qu'elle sera à la hauteur de vos attentes.

Je tiens à remercier l'ensemble du personnel et les parents pour votre confiance, votre soutien, votre appui et votre amitié à mon endroit. Vous me manquerez assurément. Je vous souhaite une belle continuité pour les prochaines années. J'aurai toujours un œil attentif sur les différents projets de vos écoles.

Merci à chacun de vous pour les bons moments passés ensemble. Je garderai de très bons souvenirs de mon passage parmi vous.

Johanne Lussier



C'est bon à savoir!

Les *saines habitudes de vie*, comme une saine alimentation et un sommeil de qualité, sont des conditions idéales à offrir à notre enfant pour lui permettre de développer ses capacités académiques.

- La **consommation d'aliments** appropriés pour recharger les batteries de nos petites boules d'énergie est essentielle. Comme source de carburant, nous pouvons opter pour des fruits et des légumes et ce partout. Comme un magicien, on peut en saupoudrer sur les aliments : riz, couscous, sandwiches, soupes, pâtes alimentaires et pourquoi pas dans des smoothies. Les fruits et les légumes ont leur place partout et quand on les mélange c'est encore meilleur.
- Le **sommeil** est une période importante de la journée : c'est un temps d'arrêt pour le corps. Il aide l'esprit et le corps à refaire son énergie, en diminuant les tensions et en prévenant la fatigue. Durant le sommeil, le corps continue de grandir, les apprentissages sont consolidés et la résolution de certains problèmes de la vie peut même être amorcée par le rêve.

Le besoin de sommeil varie selon l'âge et même d'une personne à l'autre, il faut être à l'écoute de notre corps pour déterminer nos propres besoins. Pendant sa croissance l'enfant a besoin d'un plus grand nombre d'heures de sommeil.

Les saines habitudes de vie sont là pour soutenir une vie de qualité!


En ces temps des fêtes qui approche, prenez soins de vous et de votre famille!

Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire
CLSC Rivière-du-Loup, 418-867-2913 poste 121

La persévérance scolaire

En tant que parent, vous pouvez agir tôt dans le parcours scolaire de votre enfant pour encourager la persévérance scolaire et prévenir le décrochage.

Encourager votre enfant à rester motivé à l'école :

 Portez attention aux émotions, aux comportements et aux résultats scolaires de votre enfant pour être au fait de ce qu'il vit réellement à l'école.

Accompagner votre enfant dans sa réussite



→ Parlez-en bien de l'école pour valoriser l'importance des travaux scolaires, des apprentissages et des études.

→ Veillez à ce que les devoirs soient faits et accompagnez votre enfant au besoin.

Développer l'autonomie



Encouragez l'autonomie de votre enfant. Montrez-lui comment faire certaines choses au lieu de les faire à sa place. Donnez-lui des moyens plutôt que des réponses.

Si vous observez que votre enfant semble peu motivé ou bien fournit moins d'effort, soulevez ses forces et encouragez-le davantage. Si jamais cela persiste, vous pouvez me contacter par courriel : briariaa@cskamloup.qc.ca



Mon calendrier de l'Avent

Voici le calendrier pour les élèves de
l'École Riou ... des belles surprises à
venir 😊

