

# La PARENThèse

Édition 2017 - 2018

mars/ avril 2018

Abracadapprendre, j'ai plus d'un tour dans mon sac!

Chers parents,

J'espère que la semaine de relâche a été profitable pour tous. Nous débutons maintenant la dernière étape de l'année scolaire. Je vous rappelle que cette dernière vaut pour 60% de l'année. De plus, les élèves en fin de cycle vivront les examens du MELS à partir de la fin du mois de mai. Continuez à motiver votre enfant, votre collaboration est essentielle à sa réussite!

## Dates importantes

19 au 23 mars: Défi Moi j'croque

Lundi le 19 mars: Examens d'admission pour la concentration sportive et artistique

Vendredi le 30 mars et lundi le 2 avril: Congé de Pâques

Du 9 au 20 avril: Semaine « plaisir de lire »

Le **vendredi 13 avril** et le **vendredi 4 mai**: Ces 2 journées pédagogiques de force majeure prévues au calendrier ont été enlevées en raison d'une tempête. Ce sont des journées classes.

Mercredi le 18 avril: Activités privilège en pm.

Lundi le 23 avril: Journée pédagogique. Le service de garde est ouvert pour les élèves inscrits.

Conseil d'établissement: 10 avril 2018. Bienvenue au public!

## Défi Moi j'croque

Du 19 au 23 mars, les élèves de l'école participeront au *Défi Moi j'croque*, activité qui promeut les saines habitudes alimentaires. Pour chaque portion de fruits ou légumes consommée, votre enfant devra colorier une case de son document qui lui aura été préalablement remis.

## CONFÉRENCE organisée par le comité de parents

la Capitale

### Assistez à la conférence

#### **Comment communiquer efficacement avec mon adolescent**

pour obtenir sa participation et son implication

Quel parent n'aimerait pas obtenir facilement la participation de son enfant que ce soit pour se faire écouter, être respecté, l'inciter à faire ses travaux scolaires ou à collaborer aux responsabilités familiales, etc.?

Cette conférence a pour but de permettre au parent de comprendre le mécanisme qui amène l'enfant ou l'adolescent à collaborer, non pas parce qu'il y est obligé ou contraint, mais parce qu'il ressent le sentiment d'être important aux yeux de son parent et sent l'inclusion dans sa famille.

Plusieurs pistes concrètes, facilement applicables et respectueuses du parent et de l'enfant seront proposées en tenant compte du vécu des parents d'aujourd'hui. En appliquant ces outils relationnels, le parent aura ainsi la garantie que la récolte des graines ainsi semées sera plus que nourrissante et positive pour obtenir la collaboration de l'enfant. Quel beau cadeau et héritage à offrir à sa famille!

Quand : **Mercredi le 11 avril 2018**  
Heure : **19 h à 21 h**  
Endroit : **École Cardinal-Roy** (salle Raymond-Gervais)  
**50, rue du Cardinal-Maurice-Roy, Québec**  
(Stationnement gratuit)

Inscriptions : [parents@cscapitale.qc.ca](mailto:parents@cscapitale.qc.ca)

**BIENVENUE À TOUS :**

**Mères, pères, conjoint(e), amis  
enseignants, intervenants & membres de la direction**

Gratuit!



**Julie Rousseau**

Formatrice et conférencière autorisée CommeUnique, madame Julie Rousseau est Bachelière en enseignement au préscolaire - primaire et technicienne en éducation à l'enfance, mais par-dessus tout, elle est maman et belle-maman de quatre beaux enfants.

Julie sait vous divertir tout en vous outillant pour vous permettre d'avoir des relations harmonieuses avec les gens qui vous entourent. Son objectif de vie : grandir tout en faisant grandir les autres.

Le partage d'expériences et de connaissances face aux petits tracas de la vie est un beau défi que Julie aime relever. Il est intéressant de savoir que nous pouvons avoir une influence des plus positives en changeant nos attitudes et nos façons de penser! Il est temps de se lever de « bonheur » et d'apporter du changement dans notre vie! ☺

*Plusieurs outils de référence sur la relation parent-enfant disponible le soir même.*



## Remise des bulletins

Le 15 mars, vous recevrez le bulletin de votre enfant via son sac d'école. Assurez-vous de bien l'avoir consulté. De plus, au besoin, l'enseignant de votre enfant vous convoquera à une rencontre pour discuter de son cheminement.

## Dictée PGL

Bravo aux classes qui ont participé à la dictée commanditée PGL. La fondation Paul Gérin-Lajoie vient en aide aux écoles des pays sous-développés en leur fournissant du matériel scolaire. Les élèves de l'école ont amassé la jolie somme de 473\$. La moitié du montant sera aussi dépensée dans les classes participantes pour l'achat, par exemple, de jeux ou de livres. Merci de votre générosité! Félicitations également à Mathilde Babiuk, élève de 6e année de la classe de Mme Mélanie, qui participera à la finale régionale au début du mois d'avril. Bonne chance!

## Objets perdus

Nous vous invitons à venir jeter un œil dans le coin des objets perdus de l'école. Plusieurs articles de toutes sortes s'y retrouvent. Afin d'éviter la perte de vêtements ou d'accessoires, nous vous rappelons de bien identifier les objets de vos enfants.

## Mois de l'action bénévole

Que serait l'école des Berges sans ses bénévoles? Nous avons des bénévoles au conseil d'établissement, à la bibliothèque, pour faire la lecture aux élèves, pour accompagner lors des sorties éducatives, pour les devoirs et leçons et j'en passe. Avril est le mois de l'action bénévole. C'est le moment de souligner le travail de ces gens si précieux à notre milieu et de leur montrer toute notre reconnaissance. **Un gros Merci !**

## Printemps = 2<sup>e</sup> paire de chaussures

Les températures plus clémentes sont à nos portes, mais présentement, il y a encore beaucoup de neige dans notre cour de récréation. Les bottes sont encore de mise. Par contre, lorsque les conditions permettront les chaussures à l'extérieur, il sera important que votre enfant ait une deuxième paire de souliers pour venir à l'école. Votre collaboration permettra à votre enfant de vivre dans un milieu propre.

## Message de notre infirmière

### L'alimentation des enfants et le Guide alimentaire canadien

Voici un exemple du menu d'une journée et le nombre de portions correspondantes du Guide alimentaire canadien pour chaque aliment consommé.

#### Exemple d'un menu d'une journée d'un enfant de 7 ans :

**Déjeuner** : - Gruau 175 ml (3/4 tasse) cuit avec petits fruits ( 1/2 portion de légumes et fruits et 1 portion de produits céréaliers ) et 125 ml (1/2 tasse) de lait 2% ( 1/2 portion lait et substituts).

**Collation** : -Mini galette de riz (35 g.) ( 1 portion de produits céréaliers).

**Dîner** : - Sandwich de pita de blé entier ( 1 portion de produits céréaliers) avec poulet ( 1/3 portion viandes et substituts) avec laitue et tomates ( 1 portion de légumes et fruits ) accompagnée d'une coupe de fruits (1 portion de légumes et fruits) et de lait 2% ( 1/2 portion lait et substituts).

**Collation** : Bâtonnets de carottes (1 portion de légumes et fruits) avec 15 ml (1 c. à table) de trempette = (huiles et autres matières grasses ajoutées).

**Souper** : - Fèves au lard 125 ml (1/2 tasse) (2/3 portion de viandes et substituts) avec salade du jardin (1/2 tasse de légumes et fruits) et vinaigrette (huiles et autres matières grasses ajoutées). Petit pain (1 portion de produits céréaliers) avec 250 ml (1 tasse) de lait 2% (1 portion de lait et substituts).

**Collation** : 1 orange (1 portion de légumes et fruits).

**Au total** : 5 portions de légumes et fruits, 4 portions de produits céréaliers, 2 portions de lait et substituts, 1 portion de viandes et substituts.

Cet exemple de menu d'une journée correspond au nombre de portions recommandées chaque jour par le Guide alimentaire canadien pour un enfant âgé de 4 à 8 ans :

C'est simple de bien manger et de répondre à ses besoins alimentaires!

Âge (années)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2 à 3	4 à 8	9 à 13	14 à 18		19 à 50		51 et plus	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7 à 8	8 à 10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6 à 7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3 à 4	3 à 4	3 à 4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1 à 2	2	3	2	3	2	3

## **Inscription au service de garde**

L'inscription pour l'année scolaire 2018-2019 se déroulera du 13 mars au 29 mars prochain. Si votre enfant ne fréquente pas le service de garde et que vous voulez l'inscrire pour l'année prochaine, vous pouvez vous procurer un formulaire au service de garde. Vous pouvez nous joindre par téléphone au 418-686-4040 poste 3484 ou par courriel à l'adresse suivante: [sgarde.desberges@cscapitale.qc.ca](mailto:sgarde.desberges@cscapitale.qc.ca).

## **Examens d'admission CSA**

Nous tiendrons une deuxième vague d'examens d'admission pour la concentration sportive et artistique de l'école, le 19 mars prochain à partir de 13h15. Nous vous rappelons que nous offrirons, dès l'an prochain, de nouvelles disciplines soit le karaté gymnique, le vélo de montagne et le BMX, le patin artistique ainsi que les sports équestres. De plus, nous ouvrons la concentration aux élèves de 3e année qui choisiront le hockey ou la gymnastique. Pour de plus amples informations ou pour inscrire votre enfant à la séance d'examens, veuillez communiquer avec Mme Lyne Brisebois au 418-686-4040 poste 3483.

## **À la recherche de pantalons de neige usagés pour le service de garde**

Comme les enfants de la maternelle vont jouer dehors avec la classe, les pantalons de neige sont souvent trempés en fin de journée lorsque nous voulons sortir pour jouer dehors. Nous sommes donc à la recherche de pantalons de neige de taille 4, 5 et 6 ans pour remplacer ceux qui sont trop mouillés. Vous en avez qui ne servent plus, vous pouvez les donner au service de garde, il nous fera plaisir de leur donner une seconde vie.