



Mars 2025

Chers parents,

La semaine prochaine est un moment de repos et de plaisir. Les grands froids des dernières semaines ont empêché les enfants de jouer dehors, souhaitons que la température soit clémente et que les enfants puissent profiter du plein air.

L'essentiel demeure le repos puisque la dernière partie de l'année est très importante pour la réussite de vos enfants.

Nous les accueillerons avec joie, le 11 mars prochain et ce jour-là, nous vous enverrons le nom des élèves qui recevront un méritas pour le mois de février et nous vous informerons du défi d'avril.

Bonne relâche !

Pâquerette Gagnon

Directrice

DATES IMPORTANTES

- Semaine de relâche du 3 au 7 mars
- 10 mars : Journée pédagogique
- 11 mars : Journée pyjama et visionnement d'un film pour tous les élèves
- 12 mars : Dépistage dentaire – Élèves de 2^e et 6^e années
- 17 au 21 mars : Semaine de la prévention de la violence et de l'intimidation à l'école
- 18 mars : Caisse scolaire
- 25 mars : 3^e conseil d'établissement à 18h30
- 28 mars : Reprise de tempête – jour 3

LA P'TITE CAPSULE DE SARAH

Les jeux vidéos et les écrans font partie prenante de votre vie et de celle de vos enfants. Il importe d'enseigner à vos enfants une utilisation saine des écrans. Il n'est pas nécessaire de les interdire complètement mais de les encadrer est la meilleure façon de diminuer les risques qui sont reliés à une surutilisation. En aidant vos enfants, vous leur enseignez ainsi l'autocontrôle qui deviendra nécessaire lorsqu'ils seront en contact avec des écrans sans votre supervision.

Les écrans ne doivent pas être l'activité principale de vos enfants. Les activités sociales et sportives doivent conserver une place de choix dans leur style de vie.

Plusieurs risques sont associés à la surutilisation des écrans. Par exemple, la diminution de la créativité, de la qualité du sommeil, de la force des muscles des yeux qui peut mener à des problèmes de vision. Également, l'utilisation prolongée des écrans peut mener à vider la réserve de dopamine dans le cerveau ce qui diminue la capacité d'attention, rend les enfants plus émotifs et parfois plus agressifs. Un temps à l'extérieur peut aider à la récupération de cette hormone appelée hormone du bonheur.

Pour vous aider, voici quelques trucs pour encadrer le temps d'écran de vos enfants. Tout d'abord, convenez à l'avance d'un temps maximum pour l'utilisation des écrans. Informez-vous du contenu des jeux de votre enfant, soyez au courant de ce à quoi il joue pour s'assurer que ce soit adapté à son âge et à vos valeurs. Encouragez votre enfant à explorer différents types de jeux (stratégie, mémoire, simulation). Évitez de mettre des écrans dans la chambre de vos enfants. Finalement, observez si des changements surviennent dans leur comportement.

N'oubliez pas, les jeux vidéos sont des privilèges et non des nécessités. Bonne discussion avec vos enfants!

-Inspiré de Naître et Grandir, Les enfants et les jeux vidéos, juin 2024.

Sarah Thivierge, psychoéducatrice

LA SÉCURITÉ SANS COMPROMIS



La vitesse, la distraction au volant et le non-respect des panneaux d'arrêt sont de « graves problèmes » dans les zones scolaires, selon CAA, qui a mené un sondage aux résultats troublants.

- 64% des répondants ont été témoins d'un comportement de conduite dangereuse dans une zone scolaire ;
- 30% ont signalé avoir été témoins d'une collision ou d'une quasi-collision dans une zone scolaire.

Merci de l'attention que vous portez tout au long de l'année scolaire à la **SÉCURITÉ DES ENFANTS AUX ABORDS DE L'ÉCOLE.**