



Chers parents,

MOT DE LA DIRECTION

La semaine du 9 au 13 février sera la Semaine de reconnaissance du personnel. Nous invitons les élèves ainsi que les parents qui le souhaitent à écrire un petit mot de remerciement à un adulte significatif de l'école, afin de souligner son travail et son engagement auprès des jeunes.

La fin du mois de février marquera aussi la fin de la deuxième étape. C'est une belle occasion de rappeler l'importance de maintenir une routine de vie équilibrée : bien déjeuner le matin, respecter un horaire de sommeil régulier et adopter de bonnes habitudes favorisant la concentration, l'énergie et la réussite scolaire.

Mélissa Drouin, Directrice

Dates importantes:

- 9 février : Journée pédagogique, service de garde ouvert
- 18 février : Sortie à Québec pour les 5e & 6e année
- 25 février: Sortie au Mont-Apic pour toute l'école
- Semaine de relâche: Du 2 au 6 mars



Inscriptions primaire 1ère à la 6e année

Les inscriptions se feront sur Mosaik comme les dernières années. Surveillez vos courriels.

En rappel:

L'inscription pour les enfants qui fréquenteront la maternelle 4 ans et 5 ans en 2026-2027 aura lieu les 11 et 13 février au secrétariat de l'école. Vous devez fournir OBLIGATOIREMENT le certificat (original) de naissance grand format et deux preuves de résidence (compte de taxes, permis de conduire, compte hydro). Notez que l'enfant n'a pas à être présent lors de l'inscription puisqu'il n'y a pas de visite de l'école ce jour-là!

De plus, nous vous demandons de prendre rendez-vous avec Madame Nythia pour l'inscription au 418-338-7800 poste 2400. Aucune inscription ne sera fait sans rendez-vous.



LA SÉCURITÉ SANS COMPROMIS



Les transporteurs scolaires du Centre de services scolaire des Appalaches, et la Sûreté du Québec se mobilisent, encore cette année, dans le cadre de la campagne provinciale de sécurité en transport scolaire. Du 26 janvier au 6 février, un message clair et direct **M'as-tu vu?** sera transmis aux membres du personnel et aux élèves des écoles primaires du CSSA.

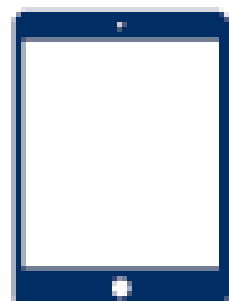
Quant aux usagers de la route, qui, dans bien des cas, sont aussi des parents, ils seront interpellés à la prudence, non seulement en présence d'autobus scolaires, mais également dans les zones scolaires et aux abords des écoles.

Soyez attentifs!

Responsable avec mes écrans de loisirs

PAS-À-PAS
SERVICE PSYCHOSOCIAL

Qu'est-ce qu'un écran de loisirs? Jeux vidéo, jeux en ligne, applications pour visionner des capsules vidéo (ex. YouTube), médias sociaux (ex. Discord, Instagram, Facebook, Snapchat, etc.), clavardage/chatting, etc.



12 stratégies pour t'aider à gérer ton exposition aux écrans :

1. Mettre une alarme pour t'aider à contrôler ton temps.
2. Fermer et ranger tes appareils après utilisation (loin de la vue).
3. Prévoir des moments "sans écran" à ton horaire.
4. Prendre des pauses à chaque 20 minutes pour bouger et reposer tes yeux.
5. Se déconnecter de tes médias sociaux après utilisation.
6. Désinstaller les notifications de tes appareils pour éviter la distraction.
7. Appeler ton ami plutôt que chatter. C'est moins stimulant pour ton cerveau!
8. Diviser ton temps d'exposition en plusieurs courtes périodes dans ta journée.
9. Éviter les écrans de loisirs avant de partir pour l'école ou durant tes pauses.
10. Fermer tes écrans 2h avant d'aller au lit et sortir tes appareils de ta chambre à coucher.
11. Consulter du contenu approprié pour ton âge. Si tu doutes, vérifie avec tes parents.
12. Faire une journée sans écran par semaine pour explorer d'autres loisirs et activités.

Recommandations :
1h/jour (6-12 ans)
2h/jour (12 ans et +)

Impacts* possibles d'une surutilisation des écrans de loisirs

- difficulté à se déconnecter de son appareil
- difficulté d'attention et de concentration
- difficulté à penser à autre chose, à décrocher
- augmentation de l'agitation (besoin de bouger)
- isolement
- perte d'intérêt pour d'autres activités
- augmentation du stress et de l'anxiété
- difficulté à s'endormir le soir
- conflits avec les parents
- dépendance
- difficulté à gérer les émotions
- autres ...

*L'effet des écrans variant d'une personne à l'autre. Certaines personnes vivent des impacts négatifs, même en respectant les recommandations en matière de temps.