

# Info-Parents

## École Notre-Dame-du-Portage

Centre de services scolaire de Kamouraska – Rivière-du-Loup



### PAIEMENT DU MATÉRIEL SCOLAIRE

Vous recevrez, au cours du mois d'octobre, la facture pour le matériel scolaire. Vous aurez la possibilité de payer en 2 versements si vous le désirez.



### ÉLECTIONS-CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT

Lors de l'assemblée générale annuelle de parents du 19 septembre dernier, les parents présents ont pu élire leurs représentants au conseil d'établissement. Les parents présents ont élu Myriam Cloutier et Marie-Pier Breault. Elles s'ajoutent à Hélène Méthot et Véronique Landry, qui elles, seront à la 2<sup>e</sup> année de leur mandat.

La première rencontre du Conseil d'établissement aura lieu **le mercredi 26 octobre à l'école Les Pèlerins de Saint-André**. Elle sera précédée d'une assemblée générale extraordinaire qui aura comme seul point à l'ordre du jour, l'élection d'un 5<sup>e</sup> membre parent au conseil.

### MÉMOS SANTÉ

**HA ! L'automne, quelle Belle Saison! C'est le moment de faire le plein d'énergie!**

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie.

Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries.

Sortez dehors en famille, allez vous balader en forêt pour contempler

les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer

un nouveau sport.

Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et pourquoi pas

ramasser les feuilles tout en s'amusant...

Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nombreux nouveaux souvenirs!!!

Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité!



En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.

SOMMEIL DE QUALITÉ

CONTIENT

PROCURE

- Temps d'arrêt pour le corps
- Renouveau de l'énergie
- Prévention de la fatigue
- Croissance corporelle optimale
- Consolidation des apprentissages
- Contribution aux résolutions de conflits
- Meilleure réussite scolaire par une concentration et attention améliorée.

Selon l'âge et le développement de la personne :

Durée du sommeil :

5 - 11 ans : 9 à 13 heures/jour

Adolescents : 12 à 14 heures/jour

Adulte : 7 à 9 heures/jour

Conservez une routine de fin soirée rassurante et réconfortante : activité calme, lecture ou comptine, de même qu'une installation au lit avec câlin de papa ou maman.

Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien

Bonne nuit, faites de beaux rêves!

Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire  
pour me contacter : 418-867-2913 poste 121

