



École Notre-Dame-du-Portage  
et Les Pèlerins

# Info-Parents

## École Notre-Dame-du-Portage

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



### Activité de retour

Des mamans « gentilles fées » vont préparer un petit déjeuner pour tous les élèves pour le lundi 9 janvier. Les enseignantes invitent les élèves à vêtir leur pyjama afin de vivre leur retour en douceur et de demeurer dans l'esprit du déjeuner. Le repas sera servi vers 8h.

### Message de l'infirmier, Mathieu Rodrigue

**Vive la vie ! Vive la neige!**

Tout est blanc! Tout est beau!

Madame et monsieur Grincheux s'abstenir.

Débutons l'année 2023 avec le sourire et soyons des diffuseurs de moments de plaisir.



Retrouvez votre cœur d'enfant en vous rappelant vos propres souvenirs d'enfance dans la neige. Avez-vous déjà souri en faisant un ange dans la neige, une bataille de boules de neige, un fort ou même un Bonhomme de neige? Probablement que OUI !

Les beaux souvenirs que vous avez vous font vivre! Permettez-vous d'aimer la neige, permettez-vous de faire vivre des souvenirs à vos enfants comme ceux de votre enfance.

La neige, c'est beau et magnifique. Allez glisser, patiner, skier, plusieurs activités sont accessibles par les installations de votre municipalité ou des organismes locaux. Informez-vous !  
Profitez de vos sorties extérieures pour bouger et renforcer votre lien parent-enfant.

L'activité physique est bénéfique pour tous. Plus nous bougeons, plus nous en ressentons les effets bénéfiques. Un enfant de 1 à 4 ans doit être actif pour 3h/jour, les jeunes de 5 à 17 ans doivent être actifs pour 1h/jour minimum. Tandis qu'un adulte devrait considérer un minimum de 2h30 d'activités actives par semaine. Nos activités sportives ou récréatives peuvent être fractionnées dans le temps. L'important c'est de rester actif à tous les jours!

Pour vous aider, modifier vos pensées :

- Ça va me faire du bien d'aller dehors.

- Je veux aller dehors.
- Je me sens bien en allant dehors, ça me change les idées.

**Des pensées positives ... c'est enrichissant pour le corps et l'esprit.**

**C'est à vous de marquer...**

**MERCI d'être ces multiplicateurs du bien-être par une simple activité hivernale!**

Mathieu Rodrigue infirmier clinicien en santé scolaire  
CISSS Bas-St-Laurent, CLSC Rivière-du-Loup  
418-867-2642 poste 67121

