



École Notre-Dame-du-Portage

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

Inscription maternelle 4 et 5 ans

La période d'inscription pour les maternelles 4 et 5 ans est maintenant terminée sur le site, mais si vous connaissez de nouveaux arrivants, de nouvelles familles, n'hésitez pas à leur fournir cette information. Il suffit de communiquer avec Mélanie Landry, secrétaire de l'école.

Semaine des enseignants et des enseignantes

Un merci spécial aux parents de la part des enseignants pour les bons mots et les petites douceurs qui leur ont été offerts durant la semaine des enseignants.



Formation aux parents

Le comité de parents du Centre de services scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup est heureux d'offrir à tous les parents la conférence « Mon enfant sur Internet : le protéger, le superviser ». Celle-ci se veut un espace de réflexion et de transmission d'informations qui permet aux parents de s'outiller afin de savoir de quoi parler à leur enfant lorsque vient le temps d'aborder le sujet.

Représentations des modèles de beauté unique dans les réseaux sociaux et jeux vidéo et leur impact sur l'estime de soi des jeunes, utilisation des applications de localisation par les amis ou les amoureux, accès (volontaire ou non) à des sites explicites, exposition précoce au sexting, et prédateurs sexuels qui tentent de rejoindre les jeunes sont au menu de cette conférence donnée par madame Annick Kerschbaumer, sexologue et responsable du dossier « Éducation à la sexualité » au centre de services scolaire.

Pour cette formation, deux possibilités s'offrent aux parents :

23 mars 2023, à 19 h 30

Place Hélène-Dubé de l'École secondaire de Rivière-du-Loup
(320, rue St-Pierre)

29 mars 2023, à 19 h 30

Agora de l'École polyvalente La Pocatière
(950, 12e Avenue)

Les parents doivent s'inscrire en remplissant le formulaire suivant :

<https://forms.office.com/r/DW97eheZjq>.



Mémo santé



Collation : grignotons intelligemment!

Pour quelles raisons devrais-je donner une collation à mon enfant? Une collation complète les repas, aide à apaiser la sensation de faim pour permettre de patienter jusqu'au prochain repas. Les collations favorisent une augmentation de l'énergie, de la concentration, ainsi les jeunes restent plus attentifs.

Que donne-t-on en collation? Fruits, légumes et produits laitiers (fromages, yogourt, lait) constituent des choix santé qui regorgent d'éléments nutritifs essentiels pour la santé et la croissance des enfants.

- Les fruits frais ont davantage de fibres et sont plus rassasiants, plus nutritifs et procurent de l'énergie grâce à leur glucide.
- Les produits laitiers contribuent à la santé bucco-dentaire, stimulent la salivation ce qui permet de combattre la carie par la neutralisation de l'acidité dans la bouche et protègent l'émail. Il est possible de les combiner afin de compléter avantageusement la couverture nutritive.

Alors 1,2,3....Grignotons! Varier le choix des collations est aussi une belle option pour agrémenter l'appétit de vos enfants!



« Ici! On cuisine ensemble. »

Allez tous au chaudron, cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Les saines habitudes de vie vont se développer de pairs, si vous incitez vos enfants à participer. Cette tâche quotidienne se transformera en plaisir partagé entre les parents et les enfants. Il n'est jamais trop tôt pour inculquer de bonnes habitudes.

Décorer! Embellir! Verser! Mélanger! Les enfants aiment participer même si leur tâche ne constitue qu'à décorer l'assiette. Attrayant pour les yeux, il sera fier d'avoir travaillé avec vous et de manger ce qui lui est offert. C'est le fruit de son travail également.

Bien sûr, la préparation de plats nécessite de la surveillance, mais cette activité peut devenir un réel plaisir et une occasion de discuter avec l'enfant. En plus de contribuer au développement de saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.

Pour vous inspirer, consultez le site suivant : <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>

Mathieu Rodrigue

Infirmier clinicien en santé scolaire, CLSC Rivière-du-Loup

418-867-2642 poste 67121

RAPPEL : INFORMATION POUR LES ÉLÈVES DE LA MATERNELLE 5 ANS À LA RENTRÉE SCOLAIRE 2023-2024

NOUVELLE MÉTHODE POUR NOUS JOINDRE : VACCINATION MATERNELLE 5 ANS

OÙ ?	Centre de Vaccination RDL 280 boul. Hôtel-de-Vile, Rivière-du-Loup, Qc G5R 5C6
QUAND ?	1-2-5-6 juin 2023
J'APPORTE QUOI?	-Carnet de vaccination -Carte d'hôpital du CHRGP / Carte d'assurance-maladie -Prévoir le port d'un chandail à manches courtes
DÉMARCHE À FAIRE POUR PRISE DE RENDEZ-VOUS	Appeler au 418-867-2642 option 4 (vaccination) et par la suite option 2 (volet scolaire) ou au poste 67280 pour parler avec l'agente administrative au Programme Jeunesse du CLSC de RDL.

Mathieu Rodrigue

Infirmier clinicien en santé scolaire, CLSC Rivière-du-Loup

418-867-2642 poste 67121

Bonne semaine de relâche scolaire!

Une petite pause pour faire le plein d'énergie.

