



École Notre-Dame-du-Portage
et Les Pèlerins

Info-Parents

École Notre-Dame-du-Portage

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



MOIS DE
MAI



Examens du ministère
De fin d'année

4^e année

30 mai : Français / lecture

6, 7 et 8 juin : Français / écriture

6^e année

30 mai : Français / lecture

31 et 1^{er} juin : Français / écriture

6 au 8 juin : Mathématique

★ Votre enfant doit obligatoirement être à l'école pour ces journées, puisqu'aucune reprise ne sera possible.

Sorties de fin
d'année

Voici les sorties qui sont déjà prévues :

21 juin : Zoo Miller (3^e à 6^e année)

22 juin : Camp Richelieu Vive La Joie



Les bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire!

Adopter de saines habitudes de vie comporte de nombreux avantages, tant sur le plan de la santé que de la réussite scolaire. Pour découvrir comment de simples petits gestes peuvent contribuer au succès de votre enfant, nous vous invitons à lire l'article qui suit.

Améliore la mémoire

Avoir une alimentation saine, c'est bon pour la santé et pour **la mémoire**! En effet, un cerveau bien nourri, c'est un cerveau performant. Donc, pour aider votre enfant à avoir toutes les vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs dont il a besoin pour **atteindre son plein potentiel**, vous pouvez l'inviter à :

- Manger en famille;
- Déguster chaque bouchée;
- Augmenter ses portions de fruits et légumes;
- Manger des aliments variés;
- Faire de l'eau sa boisson de prédilection;
- Éviter de manger des aliments transformés (gâteaux, chocolats, croquettes de poulet);
- Etc.

Favorise la concentration

Conséquence d'une mauvaise alimentation, la faim et la soif, affectent la concentration. Pour empêcher votre enfant d'en arriver à ce point, vous pouvez lui suggérer de :

- Déjeuner tous les matins,
- Apporter une gourde d'eau en classe,
- Prendre des collations santé,
- Éviter de sauter un repas
- Etc.

Le saviez-vous?

L'activité physique a aussi un impact significatif sur la **concentration** des enfants. **Plus ils bougent** et meilleurs sont leurs résultats scolaires. Voilà pourquoi il leur est recommandé de faire au minimum 60 minutes d'exercices par jour.

Permetts une meilleure gestion des émotions

Bien que l'alimentation joue un rôle important au niveau de l'humeur, il ne faut pas négliger les conséquences d'un manque de sommeil. Des nuits trop courtes ou agitées ont tendance à rendre les enfants irritables, impatients, déconcentrés et agités. Voilà pourquoi il est important d'aider votre enfant à avoir **un sommeil réparateur**. Pour y parvenir, vous pouvez :

- Limiter le temps d'écran;
- Installer une routine;
- Devancer l'heure du coucher (pour qu'il puisse dormir suffisamment);
- Etc.

Contribue à une bonne estime de soi

Adopter une saine hygiène de vie, savoir prendre soin de son corps et de son esprit, a des impacts positifs sur le succès scolaire des enfants. Et parce que la réussite augmente **l'estime de soi**, un élément essentiel pour avancer dans la vie et à l'école, vous pouvez suggérer à votre enfant de pratiquer quelques activités pour **diminuer le niveau de stress**. Par exemple :

- Colorier, lire, chanter, méditer, faire des exercices de respiration, faire du yoga, manipuler des objets sensoriels (balle anti-stress, pâte à modeler, tangle, pop-it, etc.), etc.

Favoriser l'organisation

L'organisation, aussi étrange que cela puisse paraître, est aussi une saine habitude à adopter. Pour éviter les retards et les oublis qui mènent inévitablement à l'échec (en plus d'apporter leur lot de stress), voici quelques stratégies pour **aider votre enfant à planifier ses tâches** :

- Utiliser l'agenda, développer son sens des priorités, utiliser un code de couleurs, inscrire ses activités au calendrier familial, etc.

Le saviez-vous?

Il faut en moyenne 66 jours pour développer une nouvelle habitude. Mais, comme on dit, mieux vaut tard que jamais !

Collaborateurs

Écriture : Viviane Asselin

Révision scientifique : Alice La Rocque-Carrier, stagiaire en nutrition, Université McGill.

Supervisée par Nathalie Regimbal, Dt.P. Diététiste-Nutritionniste

Réécriture : L'équipe d'Alloprof Parents

Transcription et modification par Émilie Bergeron, travailleuse sociale

Mémo santé



LES BEAUX JOURS SONT À NOTRE PORTE, IL EST TEMPS DE PENSER : PROTECTION SOLAIRE

Voici quelques astuces pour vous aider à vous protéger du soleil`

- *Diminuez l'exposition du soleil entre 11h00 et 16h (période où les rayons du soleil sont les plus puissants)*
- *Trouver et se placer à l'ombre d'un arbre, d'un auvent ou d'un parasol*
- *Porter des vêtements de couleur pâle avec manche longue et pantalon long*
- *Porter un chapeau à large rebord et des lunettes de soleil avec une protection UV de 100%*
- *Appliquez un baume à lèvres avec un FPS d'au moins 30*
- *Appliquez un écran solaire de 20 à 30 minutes avant de sortir à l'extérieur (FPS minimal de 30)*

Le soleil demeure notre allié principal pour démarrer notre journée du bon pied, mais attention, il peut être, parfois, malicieux. Lors d'une sortie prolongée sous le soleil, une protection contre les rayons UVA et UVB devient nécessaire pour limiter les coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau et autres problèmes de peau.

Pour plus d'information, consultez le site :

-**Sécurité au soleil** de santé canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil.html>

-**Prudence au soleil** de l'Association canadienne de dermatologie: <https://dermatologue.ca/>

Sortez, bougez, demeurez actif tout en profitant du soleil, mais en pensant à vos protections adéquates!

Mathieu Rodrigue,
Infirmier clinicien en santé scolaire
CLSC Rivière-du-Loup, 418-867-2642 poste 67121

