

L'info-Parents

École du Mai



Décembre 2020

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Dates importantes à retenir...

10 décembre : Journée pédagogique

16 décembre : dernier jour à l'école

17-18-21 décembre : apprentissage à distance

17-18-21-22 décembre : service de garde d'urgence seulement

22 décembre : journée pédagogique

6 janvier 2021 : Journée pédagogique

Joyeuses fêtes!



Poursuite des apprentissages à la maison

Le 17-18 et 21 décembre, les élèves poursuivront leurs apprentissages à la maison. Il est très important que tous les élèves y participent activement. Il n'y aura aucun prêt de chromebook pour les 3 jours.

L'horaire des visioconférences sera fait par niveau (1 heure par niveau/jour), donc vous aurez besoin d'un seul ordinateur, tablette ou cellulaire par famille. Pour les élèves n'ayant aucun ordinateur ou appareil électronique, vous aurez la liste des travaux à effectuer dans leurs cahiers d'exercices.

Une lettre avec tous les détails vous sera acheminée la semaine prochaine.

Aide alimentaire

Dans le contexte difficile que nous vivons présentement, j'invite les parents qui éprouvent des difficultés financières pour offrir des collations ou un dîner à leurs enfants, de communiquer avec moi par courriel à l'adresse suivante : nathalie.beaudry@cssmi.qc.ca

Panier de Noël 2020



En collaboration avec le service des pompiers de Boisbriand, nous participerons encore cette année à la campagne des paniers de Noël. Les élèves sont donc invités à apporter des denrées non périssables à l'école du 30 novembre au 15 décembre 2020.

Merci de votre grande générosité !!

Semaine thématique de Noël

En collaboration avec le personnel de l'école, nous préparons quelques activités de Noël. Voici l'horaire :



Vendredi 11 : habillement en rouge/ vert ou blanc

Lundi 14 : petit nez rouge de Rudolphe + chandail de Noël

Mardi 15: journée chic

Mercredi 16 : journée pyjama

Il y aura un concours de décoration des portes de classes

Musique de Noël dans les corridors

Chronique du mois de décembre

<https://www.cssmi.qc.ca/nouvelles/chronique-cssmi-decembre-2020>

Vêtements de rechange

Pendant l'hiver, les élèves doivent parfois rester à l'intérieur plusieurs jours en raison du froid intense, alors lorsque la température est clémente les élèves vont toujours à l'extérieur.

La Société canadienne de pédiatrie recommande de ne pas envoyer les enfants jouer dehors si le facteur de refroidissement du vent abaisse la température à -28°C ou moins. Toutefois pour les températures se situant entre -16°C et -27°C la vigilance est de mise et les enfants demeureront à l'extérieur beaucoup moins longtemps (ex. : de sept à dix minutes de récréation au lieu de quinze). Par conséquent, les mêmes règles s'appliquent à l'heure du dîner.

Nous vous proposons lors d'une journée où la neige est fondante avec accumulation de gadoue, de remettre à votre enfant d'autres mitaines ainsi que des bas dans un sac afin qu'il puisse les utiliser au besoin.

Vaccination 2019-2020

Les élèves de 4^e année qui devaient recevoir la 2^e dose pour le vaccin de l'hépatite B et du papillon humain au printemps dernier vont le recevoir en secondaire 3. Les parents qui souhaitent que le vaccin soit administré avant cette date doivent communiquer avec le CISSS.

Vaccination 2020-2021

Les élèves de 4^e année devraient recevoir au printemps la première dose du vaccin de l'hépatite B et du papillon humain. La deuxième dose sera donnée en secondaire 3.

Capsule de la psychologue

Vous avez des inquiétudes pour votre enfant...

(il se sent isolé des amis, triste, parle de la mort...etc.)

Les familles doivent composer avec de nouveaux défis, car la pandémie de COVID-19 affecte leurs activités quotidiennes, au travail, à l'école et à la maison. En cette période difficile, il est normal que vous ou vos enfants vous vous sentiez dépassés, stressés, confus, effrayés ou en colère. Soyez très attentif à ce que ressentent vos enfants.

Vous pouvez favoriser la santé mentale de vos enfants en faisant ce qui suit :

- ✓ Favorisez les comportements positifs, car les enfants sont plus enclins à écouter s'ils reçoivent des instructions positives et s'ils sont félicités de leurs efforts.
- ✓ Écoutez leurs inquiétudes, puis :
 - o soyez honnête, ouvert et rassurant
 - o reconnaissez et validez leurs pensées et leurs sentiments,
 - o corrigez les fausses informations de manière claire, rassurante et adaptée à leur âge
 - o demandez-leur comment ils se sentent et dites-leur que vous êtes là pour eux
- ✓ Limitez la fréquence à laquelle ils écoutent ou regardent les bulletins de nouvelles, s'il y a lieu.
- ✓ Incitez vos enfants à :
 - o penser aux choses positives qui se produisent chaque jour
 - o faire des activités qu'ils aiment, à se lancer dans un nouveau passe-temps ou à acquérir une nouvelle compétence
 - o parler à un adulte de confiance et à demander de l'aide si leurs émotions deviennent trop fortes
- ✓ Expliquez-leur les mesures de santé et de sécurité et dites-leur qu'elles nous gardent en sécurité.
- ✓ Passez du temps de qualité en tête-à-tête avec chacun de vos enfants et participez à leurs activités préférées.
 - o Le temps passé en tête-à-tête permet à un enfant de se sentir aimé et en sécurité, et lui montre qu'il est important.
 - o Le fait de jouer et d'interagir avec vos enfants les aide à apprendre, à exprimer leurs sentiments et à acquérir de la confiance en soi.
 - o Si vous n'êtes pas en quarantaine ou en isolement, allez prendre l'air tout en gardant une distance d'au moins 2 mètres avec les autres personnes.
- ✓ Ensemble, mettez en place une routine quotidienne constante, mais souple :
 - o demandez à vos enfants de vous donner leur avis; ainsi, vous leur permettrez de prendre des décisions et vous renforcerez leur confiance en soi
 - o établissez un horaire comprenant des activités structurées, de l'activité physique ainsi que des temps libres afin d'aider vos enfants à se sentir plus en sécurité.
- ✓ Intégrer l'humour et des moments de plaisir

Lecture : « Petit Covid devenu gigantesque » livre à télécharger gratuitement sur le web :

<https://prosantego.com/articles/petit-covid-devenu-gigantesque-livre-a-telecharger- gratuitement>

- Votre pouvez **rester en contact** avec vos proches, vos amis et vos voisins de diverses façons : courriels, appels vidéo; si les amis sont dans la même classe, ils peuvent se voir à l'extérieur tant qu'il reste dans leur « bulle ».

Vous pouvez parler des ressources suivantes à vos enfants :

- [Tel Jeune](https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Nous-joindre) (<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Nous-joindre>)
- [Jeunesse, j'écoute](#) est un service offert 24 heures sur 24 aux jeunes Canadiens (âgés de 5 à 29 ans)
 - o ce service offre des soins confidentiels et anonymes avec des conseillers psychologiques professionnels,
 - o composez le 1-800-668-6868 (sans frais) ou de texter le mot PARLER au 686868
- [COVID-19 : le Carrefour de ressources en santé mentale pour les jeunes](#) est une collaboration entre Jack.org, Jeunesse, J'écoute, et Santé mentale en milieu scolaire Ontario)

En tant que parent, il est important de prendre soin de soi. Pour être en mesure de bien prendre soin des enfants, les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants doivent aussi prendre soin d'eux-mêmes.

Prenez des mesures pour vous calmer avant de réagir. Le stress et l'anxiété peuvent provoquer des réactions chez les enfants. C'est lorsqu'ils adoptent de mauvais comportements qu'ils ont le plus besoin de vous.

- Avant de réagir, prenez 3 grandes respirations ou comptez jusqu'à 10. Rester calme vous aide à garder la maîtrise de la situation.
- Au besoin, et s'il n'y a aucun danger pour votre enfant, éloignez-vous de la situation pour vous calmer et rassurez votre enfant en lui disant que vous reviendrez dans quelques instants.
- Réagissez de manière calme et réfléchi et redirigez l'attention de votre enfant pour qu'il adopte un bon comportement.

Recentrez-vous pour vous aider à vous détendre et à vous sentir bien ancré. Pratiquez une activité de pleine conscience d'une minute. Accordez une attention particulière à :

- vos pensées
- ce que vous ressentez émotionnellement (déterminez si vos sentiments sont agréables ou non)
- ce que vous ressentez physiquement (déterminez si vous avez des douleurs ou des tensions)

Demandez de l'aide si vous vous sentez dépassé. Trouvez du soutien et soulagez votre stress en parlant à quelqu'un de vos sentiments et de vos inquiétudes.

Pour des inquiétudes qui persistent :

- Appeler le service info-social (CISSS): **811** une équipe disponible au bout du fil
- 24h par jour, 7 jours sur 7
- Consulter un professionnel
- Voir le site de l'ordre des psychologues: <https://www.ordrepsy.qc.ca>
- Ou le site de l'ordre des psychoéducateurs: <https://www.ordrepsed.qc.ca>
Section « trouver un professionnel spécialiste des difficultés d'adaptation »

Marie-Josée Arseneault, psychologue

• Pensée du mois



Nathalie Beaudry, directrice

