

INFO PARENTS novembre 2023



Bonjour chers parents,

Voici l'info-parents du mois de novembre

Bonne lecture

Mme Marie-Claire et Mme Karine

Dates importantes



15 novembre 13h00 : publication bulletin GPI

16 et 17 novembre: journées pédagogiques

16 novembre: rencontres de parents

Service de Garde



Bonjour à tous,

Cette année au service de garde, nous avons comme objectif d'être à l'extérieur de 16 :30 à 17 :30. Il se peut que votre enfant soit dehors plus tôt aussi. Il est bon de prévoir des vêtements chauds car la température change vite en cette période de l'année.

Je vous place ici le lien pour les prochaines journées pédagogiques :

<https://forms.gle/cvQePsNQDdMj3z9qZ>

16 novembre

Zébulon a disparu! : journée 15,30\$ et activité payante 2,00\$ (activités spéciales supplémentaires à moindre coût)

Ou

Prêts à rester seuls : frais de l'activité 70,30 \$

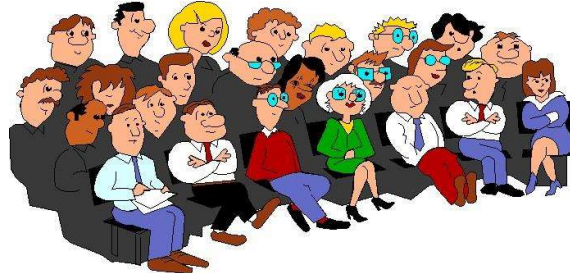
17 novembre

Sortie au golf fluo et animation fluo : 15,30 et frais de la sortie 12,90 \$

Le service de garde est aussi à la recherche de gros pots en verre (format le plus gros possible), les enfants peuvent le déposer à l'entrée du service ou dans la boîte à côté du bureau de Mme Audrey.

Merci!

Conseil d'établissement 2023-2024



Les prochaines rencontres auront lieu selon le calendrier suivant:

29 novembre

31 janvier

27 mars

29 mai

5 juin

Plan engagement vers la réussite 2023-2027



C'est avec fierté que le Centre de services scolaire de la Capitale présente son *Plan d'engagement vers la réussite 2023-2027*. Ce document constitue un outil de planification qui permet de faire connaître à la communauté les engagements du CSSC en vue d'assurer la réussite éducative de tous ses élèves, jeunes et adultes. Il sert aussi à guider nos établissements scolaires dans la préparation de leur projet éducatif.

Visionnez la vidéo de présentation Le savoir qui grandit.¹

Vous pouvez consulter le *Plan d'engagement vers la réussite 2023-2027* en cliquant ici.²

Épreuves ministérielles 2023-2024



Voici les dates officielles des épreuves ministérielles pour l'année 2023-2024

Les élèves de 4e et 6e année sont soumis à des épreuves de français et/ou de mathématique provenant du MEQ. Nous vous rappelons l'importance de la présence des élèves à l'école à ces différents moments. Voici les dates que nous avons reçues. Vous pourrez les noter à votre calendrier.

4e année

29 et 30 mai: lecture

3, 4 et 5 juin: écriture

6e année

27 mai: lecture

29 et 30 mai : écriture

4,5 et 6 juin: mathématique

Saviez-vous que.....



L'utilisation des écrans (téléviseur, tablette, ordinateur, téléphone...) chez les enfants est un phénomène relativement nouveau qui demande qu'on s'y attarde. Ces appareils, si utilisés

¹<https://youtu.be/IXphUHonmBg>

²<https://cscs.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2023/09/cssc-pevr-2023-2027-version-finale-web.pdf>

sainement, peuvent être grandement utiles et agréables à l'école ou dans les loisirs. Le risque survient lorsque les écrans prennent une place trop importante dans la vie des enfants.

Le saviez-vous que...

▮ 42% des enfants de moins de 9 ans et 55 % des jeunes de 10 à 13 ans ont leur propre cellulaire avec une connexion Internet.

▮ Une utilisation des écrans plus de 4 heures par jour serait associée à une **moins bonne santé physique et mentale**, à une quantité de sommeil insuffisante ainsi qu'à un **risque plus élevé de décrochage scolaire**.

▮ Les écrans ont un impact négatif sur la vision, le sommeil, les capacités d'apprentissage et le poids des enfants.

Voici quelques recommandations pour une utilisation plus saine des écrans:

▮ Chez les enfants de 5 à 12 ans, le temps d'écran maximal devrait être de 2 heures par jour.

▮ La supervision parentale est fortement recommandée pour juger la pertinence du contenu (jeux, émissions, médias sociaux). L'âge requis pour s'abonner à la plupart des médias sociaux est de 13 ans.

▮ L'utilisation des écrans devrait se faire dans les aires communes plutôt que dans la chambre de l'enfant. Cela permet aux adultes de mieux encadrer les contenus visionnés.

▮ Les écrans ne devraient pas être utilisés avant le coucher.

Les écrans et Internet font partie de notre quotidien et possèdent plusieurs aspects positifs. Si vous êtes préoccupés par l'utilisation des écrans par votre enfant, vous pouvez consulter le site Internet « Pause ton écran ». Vous y trouverez plusieurs informations et conseils.

<https://pausetonecran.com/>

Portail Parents Mozaik



L'inscription au Portail Parents (Mozaik Portail)³ est maintenant obligatoire pour tous les parents d'un enfant fréquentant un établissement primaire ou secondaire du Centre de services scolaire de la Capitale.

- Si vous utilisez déjà cet outil, et que vos enfants y sont tous enregistrés : vous n'avez aucune action supplémentaire à poser.
- Si vous n'utilisiez pas déjà le Portail Parents : assurez-vous d'effectuer votre inscription le plus tôt possible et de remplir le formulaire qui apparaîtra à l'écran pour associer votre enfant à votre compte.

Pour vous inscrire et/ou pour associer un enfant à votre compte : visionnez la vidéo suivante⁴.

Le Portail Parents, c'est quoi?

Le Portail Parents est un outil qui vous permet de rester en contact avec l'école de votre enfant tout au long de l'année scolaire. Vous y consulterez les bulletins, vos états de compte et des communications envoyées par l'école ou le Centre de services scolaire de la Capitale. C'est aussi par cet outil que vous ferez l'inscription scolaire de votre enfant en février.

C'est également le moyen que nous vous demandons de privilégier pour signaler l'absence ou le retard de votre enfant au besoin.

Merci de votre précieuse collaboration!

Loisirs Duberger Les Saules



³<https://portailparents.ca/>

⁴<https://portailparents.ca/accueil/fr/aide.htm>

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
				*ViActive (10h - 11h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	1	Karaoké & jam (19h - 20h30)	2	Salle Psychomotricité 0-5ans (9h30 - 15h)	3	*Spectacle de magie avec Manu Savoie (10h à 11h)	4	*Atelier Artistique : Peinture sur bois (13h à 15h)	5
Tricot - café (12h - 14h30) Parlons français ensemble (18h30 - 20h)	6	*Atelier informatique (10h30 - 12h) *Danse en ligne avec Lucie (13h45 - 15h) *Cuisine solidaire (18h30 - 20h30)	7	*ViActive (10h - 11h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	8	*Atelier/ conférence en relation d'aide (13h30 - 14h30) Karaoké & jam (19h - 20h30)	9		10	Exposition annuelle du 11 ^e cercle des fermières Sainte-Monique (10h - 16h)	11	Exposition annuelle du 12 ^e cercle des fermières Sainte-Monique (10h - 16h)	12
*BINGO (13h30 - 15h00)	13	*Atelier informatique (10h30 - 12h) *Danse en ligne avec Lucie (13h45 - 15h)	14	*ViActive (10h - 11h) *Plume et café (13h30 - 14h30) *Joyeux-midi et Atelier neurones gris (12h - 14h)	15	*Peinture sur bois (18h30 - 20h00)	16	*Journée pédagogique 17 -Bingo pédago (10h - 11h30) -Jeux de société en famille (13h à 15h)	17	*Laser tag (13h30 à 15h30)	18	*Atelier Artistique : Peinture Art/ stick Thématique des fêtes (13h à 15h)	19
Tricot - café (12h - 14h30) Parlons français ensemble (18h30 - 20h)	20	*Atelier informatique (10h30 - 12h) *Danse en ligne avec Lucie (13h45 - 15h) *Cuisine solidaire (18h30 - 20h30)	21	*ViActive (10h - 11h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	22	Karaoké & jam (19h - 20h30) *Spectacle de musique Trio Frénesi *Centre communautaire Duberger (19h)	23	Salle Psychomotricité 0-5ans (9h30 - 15h)	24	*Samedis Animés Thématique : Le tour du monde en 90 minutes (9h et 10h30)	25	*Atelier Artistique : Décoration de bougie (13h à 15h)	26
Tricot - café (12h - 14h30)	27	*Atelier informatique (10h30 - 12h) *Danse en ligne avec Lucie (13h45 - 15h)	28	*ViActive (10h - 11h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	29		30						

* Les activités accompagnées d'un * dans le calendrier nécessitent une inscription via notre site internet ou par téléphone au (418) 682-2429
 * Inscription pour les Joyeux-midi : (418) 683-2400

Voici la programmation pour le mois de novembre. Vous pouvez consulter leur site web pour connaître toutes les activités offertes.

Loisirs Duberger Les Saules⁵

Vêtements et chaussures



RÉCIT préscolaire

L'hiver est à nos portes et le temps froid est déjà commencé. Il est important de prévoir des vêtements assez chauds pour les plus longues périodes dehors. Les élèves restent à l'intérieur seulement en cas de pluie intense ou l'hiver lors de grands froids (-28C).

⁵<https://www.loisirdubergerlessaules.com/fr/programmation.aspx>

Il serait important que chaque enfant ait **une 2e paire de chaussures pour l'intérieur ainsi que des vêtements adéquats** pour les variations de température.

TRIPLE P- PRATIQUES PARENTALES POSITIVES



Le CIUSSS de la Capitale-Nationale et ses partenaires annoncent le déploiement de l'approche Triple P (pratiques parentales positives) dans la Capitale-Nationale.

Triple P est un programme de formation destiné aux parents d'enfants de 0 à 12 ans, afin de les soutenir dans leur rôle d'encadrement auprès de leurs enfants. Il vise à aider les parents dans la gestion des comportements de leurs enfants et pour améliorer leur relation avec ceux-ci. Avoir un enfant qui manifeste des problèmes de comportement, ou encore, devoir accomplir son rôle de parent tout en étant soumis au stress engendré par la précarité financière, une séparation conjugale ou des problèmes au travail, peut être difficile à gérer. Le programme « Triple P » est une nouvelle réponse aux besoins des parents éprouvant des difficultés à communiquer avec leurs enfants, à l'éduquer ou à l'encadrer.

À partir de maintenant, tous les parents de la Capitale-Nationale peuvent avoir accès à la série de conférences publiques Triple P offerte dans plusieurs territoires de la Capitale-Nationale.

Les conférences publiques sont animées par un ensemble de partenaires des secteurs scolaires, communautaires et des services de garde. Une série de conférences est aussi offerte en anglais pour les parents anglophones. Les parents sont invités à consulter l'horaire des conférences sur le site web : www.parentspositifs.ca. Ils y trouveront également des conseils pour les aider à améliorer leur quotidien avec leurs enfants. Aucune inscription n'est nécessaire pour les conférences publiques et c'est gratuit!

Parce que votre enfant vous en fait voir de toutes les couleurs

Les parents ont parfois besoin d'un coup de pouce. Parmi les activités que propose le programme Triple P pour améliorer votre relation avec votre enfant, une série de conférences publiques est offerte en exclusivité dans votre milieu. Découvrez-y des trucs simples et concrets qui augmenteront votre plaisir d'être parent!



Des conférences pour vous aider !

Conférence 1 / Les pratiques parentales positives : Quoi ? Où ? Quand ? Comment ?
Découvrez les pratiques parentales positives qui contribueront à améliorer votre relation avec votre enfant et vous donneront un coup de pouce dans la gestion de son comportement. De quoi avoir encore plus de plaisir dans votre rôle de parent.

Conférence 2 / Les pratiques parentales positives : l'estime de soi chez l'enfant
Apprenez à utiliser les pratiques parentales positives afin d'amener vos enfants à acquiescer des valeurs et des habiletés sociales importantes tels le respect, la politesse, la prévenance, les relations d'amitié, l'estime de soi et la résolution de problèmes.

Conférence 3 / Les pratiques parentales positives : la gestion des émotions de l'enfant
Développez des façons pour aider vos enfants à reconnaître, comprendre et exprimer leurs émotions.

C'est gratuit et ça marche !

Vous pouvez assister gratuitement à chacune des conférences Triple P souhaitées, peu importe le lieu.

Automne 2023

Conférence 1	Conférence 2	Conférence 3	
13 septembre 19h à 20h30	27 septembre 19h à 20h30	11 octobre 19h à 20h30	Centre de services scolaires de la Capitale École St-Odile : 2825 Rue du Curé Couture, G1L 4P7 Inscription : Triplep.se@cssc.qouv.qc.ca
27 septembre 19h à 20h30	25 octobre 19h à 20h30	29 novembre 19h à 20h30	CERF Volant de Portneuf 189 Rue Dupont, Pont-Rouge, G3H 1N4 Inscription : info@cervolantportneuf.org ou 418 873-4557 poste. 21
23 octobre 18h30 à 20h	6 novembre 18h30 à 20h	20 novembre 18h30 à 20h	Maison de la Famille St-Ambroise et RAFAL École de la Myriade : 1172 rue de l'Étna, Val-Bélair. Inscription : mbemier@mamfisa.org / 418-847-1990.
25 octobre 19h à 20h30	8 novembre 19h à 20h30	22 novembre 19h à 20h30	Centre de services scolaires de la Capitale École des Jeunes-du-Monde (Pavillon Champfleury) : 2490, Avenue Champfleury, G1J 4N9 Inscription : Triplep.se@cssc.qouv.qc.ca
25 octobre 18h30 à 20h	8 novembre 18h30 à 20h	22 novembre 18h30 à 20h	Organisme La Marée, Pignon sur Rue et Evolution Charlevoix Sous-sol de l'église de St-Hilarion : 245 rue Principale GOA 3VD Pas d'inscription requise. Simplement vous présenter sur place
26 octobre 19h à 20h30	9 novembre 19h à 20h30	16 novembre 19h à 20h30	Patro de Charlebourg 7700 3e Avenue Est, Québec G1H 7J2 Salle : 201 Pas d'inscription requise. Simplement vous présenter sur place
8 novembre 19h à 20 h45	22 novembre 19h à 20h45	6 décembre 19h à 20h45	Centre de ressources pour familles militaires de Valcartier Base militaire : Edifice 93 C.P. 1000, Succursale Forces Cournoyette (Québec) GOA 4Z0 Inscription: https://forms.office.com/r/YZK2FEtmL
8 novembre 19h à 20 h45	22 novembre 19h à 20h45	6 décembre 19h à 20h45	Centre de services scolaires de la Capitale et Vallée Jeunesse Québec École des Explorateurs : 205 Rue Désiré- Juneau, Sainte-Catherine-de-la-Jacques- Cartier, G3N 3A1 Inscription : Triplep.se@cssc.qouv.qc.ca

Voyez de quelle façon le programme Triple P peut vous aider

ciusscn.ca/triplep



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

Programme : Les collations à l'école



RÉCIT préscolaire

Pourquoi manger des collations ?

L'estomac des enfants est plus petit que celui des adultes.
Ils doivent donc manger des petites quantités, plus souvent.



À l'école, il est plus facile pour un enfant de se concentrer s'il a assez mangé.

Le rôle des collations est de refaire le plein d'énergie.



L'important est de respecter la faim de l'enfant.
Il prendra sa collation s'il en a besoin.

Page Facebook



Suivez-nous notre page Facebook pour ne rien manquer et être à l'affut des informations concernant notre école!

École primaire Ste-Monique⁶

Adresse courriel



N'oubliez pas de nous aviser de tout changement d'adresse courriel. Toutes nos communications (invitation, conférence, Info Parents, etc.) sont envoyées via l'adresse que nous possédons. Vous devez aussi vous abonner à votre compte Mozaik Parents pour avoir accès au dossier de votre enfant.

⁶<https://www.facebook.com/colesaintemonique>

Entraide parents

novembre 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2 Parents de jeunes adultes 19h00 à 21h00	3
6	7	8	9	10
13 Atelier: Parents de tout-petits 19h00 à 21h30	14 Mardi animé 9h30 à 11h30 Bouger en famille!	15	16 Thème: Les nouvelles technologies chez les 0-6 ans ET salle de psychomotricité Quartier : Limoilou 10h00 à 12h00	17 Pédagogique animée! Animation journée pédagogique

Une activité vous intéresse?
Contactez-nous pour vous inscrire!

info@entraideparents.com
418-684-0050

Entraide Parents

La mission d'Entraide-Parents est d'accompagner les parents en les outillant afin qu'ils puissent améliorer la qualité de la relation et la communication avec leurs enfants et en apprendre plus sur le rôle parental et ainsi enrichir leurs compétences. Aussi, Entraide-Parents souhaite guider les parents dans leur action éducative et cherche à accroître leur confiance en leurs capacités en offrant plusieurs activités.

La nouvelle programmation des activités et ateliers sera dévoilée sous peu et vous pourrez la consulter en cliquant sur le lien suivant: [Entraide parents⁷](http://www.entraideparents.com/index.php)

⁷<http://www.entraideparents.com/index.php>