

**INFO - D.D.O.****DATES IMPORTANTES****JOURNÉES PÉDAGOGIQUES**

7 novembre et 18 novembre

**CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT**

8 novembre à 19h

**FIN D'ÉTAPE**

11 novembre

**RENCONTRE DES PARENTS**

17 novembre

**TENUE VESTIMENTAIRE**

Avec la venue du temps plus froid, il est important de vous assurer de bien vêtir vos enfants. Les petits gants, les tuques et les foulards de même que les bottes et manteaux chauds devront faire partie de la tenue vestimentaire de vos enfants. Je vous rappelle également de bien **identifier les vêtements de vos enfants**. Plusieurs de ces vêtements se retrouvent au présentoir des objets perdus et sont rarement réclamés. Le présentoir est maintenant situé à l'entrée du service de garde. Lors de la rencontre de parents du 17 novembre prochain, ils seront placés sur des tables dans le corridor au rez-de-chaussée.

**Comité consultatif des services aux élèves handicapés et aux élèves en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage**

**Rencontres Parents/Enseignant-e**

Les enseignants-es rencontrent les parents en soirée le jeudi 17 novembre. Le bulletin de la 1re étape vous sera remis également le 17 novembre. Vous recevrez une lettre d'invitation de l'enseignant-e de votre enfant sous peu. Les spécialistes et orthopédagogues seront présents **au gymnase** de l'école de 16h à 19h si vous désirez les rencontrer.

**Foire du livre**

Le 17 novembre, à compter de 14h30, à la bibliothèque de l'école, se déroulera la foire du livre. À l'approche du temps des Fêtes, quoi de mieux que d'offrir un livre aux enfants? Lorsque vous viendrez rencontrer l'enseignant de votre enfant, faites un petit détour par la bibliothèque où vous aurez la chance d'acheter des livres. Plus de détails vous seront bientôt transmis.

Chers parents,

Veillez prendre note que la prochaine rencontre du **Comité consultatif des services aux élèves handicapés et aux élèves en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage (CCSEHDAA)** aura lieu le 9 novembre 2016 à 19 h aux salles 115-116 du 1100, boul. de la Côte-Vertu, Saint-Laurent.

Lors de cette rencontre, le comité se penchera notamment sur l'élection de son président, vice-président, secrétaire et trésorier. Il y sera également question des dossiers 2016-2017 ainsi que du calendrier des rencontres pour l'année scolaire en cours. Ce Comité consultatif travaille les dossiers qui concernent les élèves HDAA.

Tous les parents sont bienvenus.

Vous pouvez visiter le site CCSEHDAA à l'adresse suivante :

<http://public.portailadm.csmc.qc.ca/sites/ccsehdAA/default.aspx>

Myriam Lemire, Directrice adjointe, Service des ressources éducatives



Chers parents, il me fait plaisir de partager avec vous quelques trucs et astuces pour amorcer une belle 2<sup>e</sup> étape. Une bonne hygiène de vie comprend **3 éléments importants**; bien s'alimenter, l'activité physique et bien dormir.  
**Connaissez-vous la routine D. S. D.**

**Devoir** : L'importance d'établir un horaire d'étude dès le début de l'année. Le temps d'études (leçons et/ou devoirs) en moyenne est de 15 minutes par soir pour les enfants de 1<sup>re</sup> année et de 20 à 25 minutes pour les plus vieux. La durée maximale d'étude est environ de 30 minutes. Au-delà de ce temps, l'étude perd de son efficacité.

**Pour plus d'information** : <http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/ecole/fiche.aspx?doc=ecole-lecons-devoirs-accompagner-son-enfant>

**Souper** : L'importance de prendre le temps de souper en famille, permet à chaque membre de la famille de se réunir et d'échanger sur leur journée. Cela favorise la communication entre parent et enfant. Idéalement, la télévision est fermée et les cellulaires et tablettes sont bien rangés.

**Dodo** : On dit que le sommeil est réparateur. En effet, certaines données scientifiques démontrent que : un enfant d'âge préscolaire (3 à 5 ans) a besoin de 10 à 13 h de sommeil.

Un enfant d'âge scolaire (6 à 13 ans) a besoin de 9 à 11 h de sommeil.

Un adolescent (14 à 17 ans) a besoin de 8 à 10 h de sommeil.

[Voici à titre d'exemple un horaire type D.S.D.](#)

[Arrivé de l'école : 17 h](#)

[Devoirs/études : 17 h -17h30](#)

[17 h 30 -18h00 : jeux libres ou aller jouer dehors.](#)

[Souper : 18 h -18h30 : on soupe!](#)

[On bouge : 18 h 30 -19h00 : jeux libres ou aller jouer dehors.](#)

[Dodo : 19 h -20h00 : Routine du dodo \(bain, douche, lecture, jeux calme\).](#)

**Pour en savoir davantage :**

<http://www.douglas.qc.ca/info/sommeil-et-enfant-donnees-scientifiques>

<http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=sommeil-importance-routine-dodo>

[Un petit extra : La Boîte à lunch!](#)

[Les essentiels :](#)

[La glacière : Mettre la glacière sur le dessus des aliments et non en dessous, car le froid descend sur les aliments.](#)

[Le thermos : comment bien l'utiliser.](#)

[Étape 1\) Faire bouillir de l'eau.](#)

[Étape 2\) Mettre l'eau chaude dans le thermos, bien fermer le thermos et laisser 15 minutes.](#)

[Étape 3\) Faire chauffer le plat dans le micro-onde environ deux minutes ou selon, la quantité d'aliments. Enlever l'eau du thermos et mettre les aliments chauffés dans le thermos. Le thermos devra rester chaud environ 5 h.](#)

[Pour des idées de boîte à lunch :](#)

<http://www.metro.ca/conseils-astuces/abc-cuisine/cuisiner-simplement/boite-lunch/boites-lunch-champions.fr.html>

<http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/alimentation/fiche.aspx?doc=boite-a-lunch-ecole>

« Un but ne doit pas toujours être atteint, souvent il sert juste à nous donner une direction ».

**Bruce Lee**

Nancy Kemp, psychoéducatrice.



# Service du dîner

Nous vous rappelons l'importance de donner à votre enfant des repas nutritifs et équilibrés contenant des fruits et légumes, des protéines, des produits céréaliers ainsi que des produits laitiers. **N'oubliez pas s.v.p. d'inclure des ustensiles.** Le service du dîner peut dépanner en cas d'oubli, mais il est impossible d'en fournir à plusieurs. Merci à l'avance de votre collaboration.