

**Reprise de tempête du 19 mars dernier** – Le 3 mai prochain sera une journée d'école puisque ce sera la journée de reprise de la tempête du 19 mars. Cette journée sera un jour 5B.

**Voici la chronique d'information en lien avec le plan contre la violence.**

Les effets sur la victime :

- Signes d'anxiété et d'insécurité
- Tristesse ou symptômes dépressifs
- Isolement, repli sur soi
- Rejet par les pairs
- Méfiance
- Baisse possible du rendement scolaire; absentéisme
- Perte d'intérêt envers l'école ou envers des activités quotidiennes habituellement appréciées
- Troubles somatiques
- Estime de soi plus faible
- Sentiment d'incompréhension
- Comportements acerbes ou labilité de l'humeur...

Les conséquences possibles sur l'agresseur :

- Augmentation de son statut de leader "négatif"
- Problèmes possibles de fréquentation scolaire
- Risque de décrochage scolaire
- Liens à long terme entre intimidation et criminalité...
- Il ne faut pas oublier que derrière cet agresseur il y a un enfant en souffrance

Les effets potentiels sur les témoins :

- Peur d'être associé à la victime
- Peur d'être associé à un rôle de délateur
- Sentiment de culpabilité et d'impuissance
- Peur d'être amené à participer à de l'intimidation
- Syndrome du « monde cruel »...



# EYMARD EN ACTION!

## MAI 2013

Chers parents,

Voici le Eymard en action du mois de mai. Un mois bien « stressant » pour les enfants puisque les examens de la CSRS et du MELS pour les élèves de 2<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année auront lieu. Dans le but de bien soutenir vos enfants, la routine est essentielle même si c'est parfois difficile puisque la température ne permet pas toujours le respect de l'heure du dodo. Merci pour votre collaboration !

Isabelle Godin , directrice

**VACCINATION – RAPPEL** – Le 9 mai prochain, les élèves de 4<sup>e</sup> année recevront la 3<sup>e</sup> dose du vaccin de l'hépatite B. Tous les élèves de l'école ayant un ou des vaccins manquants recevront la lettre demandant l'autorisation de vacciner leur enfant. Nous vous demandons de retourner la lettre signée afin que votre enfant obtienne les vaccins manquants, à moins de refuser les vaccins. N'oubliez pas de remettre à votre enfant le carnet de vaccination lors de cette journée ! Surveillez le courrier dans le sac de votre enfant concernant les informations relatives à la vaccination quelques jours avant la vaccination pour le rappel des vaccins. Si vous n'avez pas reçu de lettre, c'est que les vaccins de vos enfants sont « à jour » ! Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec l'infirmière à l'école.

**SERVICE DE GARDE : INSCRIPTIONS 2013-2014** – Avant la fin du mois de mai, nous ferons parvenir aux parents utilisateurs via leur enfant, les nouvelles fiches d'inscriptions. Nous attirons votre attention sur les changements des règles de régie interne. Elles seront disponibles après le conseil d'établissement du 1<sup>er</sup> mai sur le site internet de l'école, à l'adresse suivante : <http://www.csrs.qc.ca/fr/ecoles-et-centres/ecoles-primaires/eynard/service-de-garde/index.html>.

**RENCONTRE DES FUTURS ÉLÈVES DE MATERNELLE (2013-2014) – RAPPEL** - Il est déjà temps de penser à la rentrée 2013-2014. Ainsi, nous avons le plaisir d'accueillir nos nouveaux élèves de maternelle les **27 et 30 mai prochain à 13 h 30**. Les parents concernés ont reçu une lettre leur indiquant la date où ils devront se présenter. Cette rencontre leur permettra de se familiariser avec les lieux physiques, les enseignantes du préscolaire et le service de garde de l'école. Nous avons bien hâte de vous accueillir.

**DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ÉDUCATION PHYSIQUE** - Saviez-vous que cela existait ? Des directives canadiennes en matière d'activité physique sont disponibles par tranche d'âge, pour les 0-4 ans (nouveau !), pour les 5 à 11 ans, pour les 12 à 17 ans, pour les 18-64 ans et enfin, pour les 65 ans et plus. Vous trouverez ces directives au site suivant : <http://www.csep.ca/francais/view.asp?x=804>. **On y apprend ceci :**

- Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :
  - Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine;
  - Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine;
- S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé;

**CAPSULE DES PASSEURS** - En ce mois du livre, voici une petite capsule concernant la lecture par intérêt : « La lecture est un des meilleurs moyens d'apprendre des nouveaux mots » (Cunningham, 2009,16)

Pour développer une motivation à la lecture, il faut que notre enfant ait des livres couvrant ses champs d'intérêt. Des sujets qui le passionnent (sport, expériences, animaux, automobiles, etc.) Ces livres doivent aussi être adaptés à son niveau de lecture c'est-à-dire être à sa pointure. Des livres qui sont trop volumineux peuvent le démotiver. Pour savoir si un texte est à sa pointure, lorsque votre enfant lit une page d'un livre, il ne doit pas y avoir plus de 5 mots qu'il ne comprend pas. Donc, en accompagnant votre enfant dans ses choix de lecture, vous contribuez à lui fournir le soutien nécessaire afin qu'il garde la motivation et l'intérêt pour la lecture.

Bonne lecture!

## CAPSULE SANTÉ JEUNESSE

### MAI : MOIS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Plus d'excuse!** L'activité physique est accessible à tout le monde. Nul besoin de courir un marathon et de passer des heures au gym; il y a des moyens très simples pour demeurer actif...

- Marcher tous les jours;
- Utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur;
- Passer moins de temps devant le téléviseur ou ordinateur;
- Pour les courts déplacements, marcher, pédaler ou rouler en patins;
- Utiliser les pistes cyclables ou les sentiers de promenade.



Selon **L'organisation mondiale de la santé**, les enfants de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. Cela englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches ménagères, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

### Saviez-vous que :

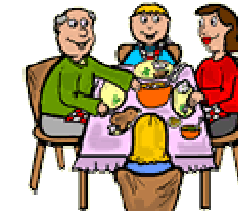
- L'activité physique améliore la santé et le bien-être;
- Réduit le stress;
- Renforce le cœur et les poumons;
- Augmente le niveau d'énergie;
- Aide à atteindre et à maintenir un poids santé.
- Optimise la croissance et le développement.

### Mettez l'accent sur le plaisir et la participation!

### Amusez-vous avec vos enfants!

### Soyez actif à votre façon!

### Avez-vous soupé en famille cette semaine?



### Souper en famille, c'est bon!

C'est l'occasion de passer du temps de qualité ensemble.

Des études ont démontré que les enfants qui soupent souvent en famille ont...

- De meilleurs résultats scolaires;
- Une alimentation plus équilibrée.

Aussi, quand ils grandissent, ils ont moins...

- de problèmes de poids, de drogues ou d'alcool;
- de dépressions;
- de troubles alimentaires (anorexie, boulimie).

Faites-le aussi souvent que possible!



### Concours

Du 1<sup>er</sup> mai au 31 mai 2013

Envoyez-nous une photo de votre souper en famille ou nommez un bienfait du souper en famille et courez la chance de gagner plusieurs prix.

Un séjour de deux nuitées à Jouvence, en formule tout inclus d'une valeur de 1000 \$

Des chèques-cadeaux chez Sport Transaction

Des chèques-cadeaux chez IGA

Pour participer

[www.bougerjenmange.ca](http://www.bougerjenmange.ca)

