

# Info de la Montée



BONJOUR À TOUS LES PARENTS!

NOUS VOUS INVITONS À PRENDRE CONNAISSANCE DE NOTRE INFO DE LA MONTÉE!



## TRANSPORT DEVANCÉ VENDREDI LE 23 DÉCEMBRE

Veuillez noter que le retour à la maison sera **devancé d'une heure pour le départ** en après-midi le vendredi 23 décembre 2016.

## BRIS HORAIRE PAVILLON LEBER

**Le 22 décembre avant-midi**

Examen de français écriture secondaire 3 et 4

Examen de français lecture secondaire 5

(Reprise des cours à 13h)

## Félicitation à Camélia Zaki

Pour sa participation et ses prestations à la Voix Junior de la cohorte 2016.



## L'HEURE DE PRÉSENCE À L'INTÉRIEUR DE L'ÉCOLE PAR MESURE DE SÉCURITÉ

- Pour le pavillon Saint-François les élèves peuvent entrer dans l'école à partir de 8h30
  - Pour le pavillon Le Ber les élèves peuvent entrer dans l'école à partir de 8h40
- Puisque la surveillance débute seulement aux heures indiquées ci-haut.*

**Les élèves ayant des retenues du matin peuvent entrer dans l'école pour 8h**

## DES ACTIVITÉS, DES ÉLÈVES ET DU PERSONNEL À L'HONNEUR À NOTRE ÉCOLE

Le spectacle de talents se tiendra les 6 et 8 décembre à 19h à l'auditorium de l'école secondaire de la Montée.

Le coût des billets est de \$12.00 admission générale, \$10.00 pour les élèves du secondaire avec carte et \$5.00 pour les 11 ans et moins.

Ce sont tous les élèves des Arts de la scène qui y participeront soit 145 élèves.

Les gens peuvent se procurer des billets auprès des élèves ou encore en communiquant par courriel avec l'enseignante : Madame Danielle Bérard :

[BerardD@csrs.qc.ca](mailto:BerardD@csrs.qc.ca)

## VŒUX DU TEMPS DES FÊTES

L'esprit de Noël, c'est avant tout la chaleur d'un foyer accueillant, la gaieté tendre et le rire des enfants, le plaisir du partage. Nous vous souhaitons de passer un excellent Noël en famille, entourés de tous ceux que vous aimez. C'est aussi l'occasion de vous souligner votre précieuse collaboration, et vous souhaiter que se réalisent tous vos désirs pour la nouvelle année !

Que ce temps des Fêtes soit à l'image de vos plus beaux souvenirs d'enfance, qu'il vous procure de l'énergie, de la joie, de la sérénité et qu'il soit porteur de futurs souvenirs agréables à se remémorer.

Le personnel de l'école de la Montée



## JOURNÉES DE TEMPÊTE

Il existe plusieurs façons d'obtenir l'information lors des journées de tempêtes :

### Médias sociaux

Pour savoir si les classes ou le transport scolaire sont suspendus en raison du mauvais temps, consultez la page Facebook de la CSRS. Tous les renseignements pertinents relatifs à la situation y sont affichés au plus tard à 6 h 30. Il n'est pas nécessaire d'avoir un compte Facebook pour accéder au fil de nouvelles de la CSRS.



[facebook.com/CSsherbrooke](https://facebook.com/CSsherbrooke)

Dans le cas de fermeture d'établissements, une alerte apparaît en haut de page.

**L'absence d'alerte indique que toutes les écoles et tous les centres sont ouverts !**

### Radio et télévision

Afin de vous informer, les stations de radio et de télévision diffusent les consignes en cas de suspension des cours et du transport scolaire.

#### Stations de radio

ESTRIE EXPRESS 101,1  
NRJ 106,1  
RYTHME FM 93,7  
ROUGE FM 102,7  
SOUVENIRS GARANTIS 104,5  
CFLX 95,5  
CKOI 107,7 FM

#### Stations de télévision

LCN  
RADIO-CANADA ESTRIE  
TVA SHERBROOKE  
RDI

### Ligne téléphonique

Vous pouvez également savoir si les classes ou le transport scolaire sont suspendus en composant le numéro de téléphone de la commission scolaire (819 822-5540) et en faisant le poste 333.

### LA 2<sup>E</sup> ÉTAPE A PRIS SON ENVOL

Nous vous encourageons à poursuivre votre engagement et votre suivi auprès de votre enfant afin de l'aider à se maintenir en réussite et/ou l'accompagner à fournir les efforts qui le mèneront vers la réussite.



### MIEUX COMPRENDRE LE TDAH

Voici le lien afin de mieux comprendre ce qu'est le TDAH. Une réalisation de Télé-Québec.

<http://tdahmonamour.telequebec.tv/emissions/2/adolescent>



## TRUCS ET CONSEILS AUX PARENTS

Le stress est une réponse innée de l'organisme afin de maintenir sa survie. Il peut même permettre à une personne de relever des défis importants. Par contre, un surplus de stress peut entraîner des sentiments de dépassement, de peur intense et de perte de contrôle. Les adolescents vivent du stress, surtout parce qu'ils sont confrontés à la nouveauté et à l'inconnu en raison de leur développement et des divers changements qui surviennent lors de cette période de la vie.

Les sources de stress diffèrent d'une personne à l'autre. Voici quelques exemples de stress à l'adolescence : l'image corporelle, les attentes de la société, la performance scolaire et sportive, les événements importants (décès, déménagement, séparation ou divorce des parents), la violence, l'insécurité émotionnelle ou financière.

Comment aider votre adolescent à gérer son stress

Le petit **TRUC**...  
pour parents d'ados

Centre de  
l'adolescent  
de l'Université  
de Montréal  
conseil

- **Discuter avec lui** de ses sources de stress et des signaux démontrant que ce malaise est devenu incontrôlable. Le fait de parler de notre stress aide souvent à le diminuer ;
- **Ne pas minimiser les problèmes** de votre adolescent. Un problème qui nous semble insignifiant peut causer des ennuis chez l'adolescent. L'important est d'en parler sans juger, minimiser ou surprotéger ;
- Encourager une **bonne alimentation**, de l'**activité physique** et du temps de **relaxation** ;
- Bien **préparer** les adolescents **pour de nouvelles situations** afin de diminuer l'anxiété ;
- **Développer la confiance** de votre adolescent en lui permettant de faire des choix et résoudre des problèmes tout en le conseillant et le guidant ;
- **Demander de l'aide** si le niveau de stress augmente et qu'il affecte la vie quotidienne de votre adolescent.

### MIEUX COMPRENDRE

Comme parents, les drogues sont souvent au centre de plusieurs de nos inquiétudes. Est-ce que mon enfant consommera de la drogue ? Est-ce qu'il saura dire non si ses amis lui en offrent ? Comment puis-je protéger mon enfant ? Qu'est-ce que je ferais si j'apprenais qu'il consomme ?

[www.actiontox.com/informations.../parents/communication-parents](http://www.actiontox.com/informations.../parents/communication-parents)





## PANIER DE NOËL

C'est le fruit de l'engagement des jeunes du primaire et du secondaire pour faire en sorte que tous les élèves puissent passer un merveilleux temps des Fêtes.

La réalisation des Paniers de Noël de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke se tiendra à l'école Internationale du Phare. L'objectif est d'offrir à un minimum de 100 familles (dont l'un des enfants fréquente l'une des écoles participantes) un panier de Noël afin de subvenir aux besoins alimentaires de celles-ci durant la période des Fêtes !

Lors des deux journées de fabrication des paniers, plus de 250 élèves, enseignants, membres du personnel et bénévoles seront réunis pour faire de cet événement une réussite. De plus, une trentaine de jeunes du primaire viendront vivre l'expérience pour prendre conscience de l'ampleur, du sens du projet et des effets gagnants de l'engagement communautaire.

Le projet dépasse le geste de donner des denrées... En effet, les animateurs de vie spirituelle et d'engagement communautaire désirent mettre les élèves au centre de l'action afin qu'ils se sentent utiles. Par ce geste de solidarité, ils font la différence et s'ouvrent à la réalité des autres tout en appréciant la leur.

**Les deux dates officielles de livraison sont le 20-21 décembre**



## UN CADEAU... ORIENTANT

Vous êtes à la recherche d'un petit quelque chose à ajouter dans le bas de Noël de votre adolescent ? Offrez-lui un cadeau qui l'aidera à s'orienter...

Voici nos propositions :

- ❖ Guide Choisir (DEP/Cégep) ou Guide Choisir (Universitaire) au coût de 15,95\$, Septembre Éditeur.
- ❖ Guide pratique des études collégiales au coût de 6,95\$, SRAM.



Vous trouverez facilement ces volumes en librairie. Bonne exploration !

Mélanie Langlois, c.o.



## Local d'orientation (1026)

(Pavillon Le Ber)

Chers parents,

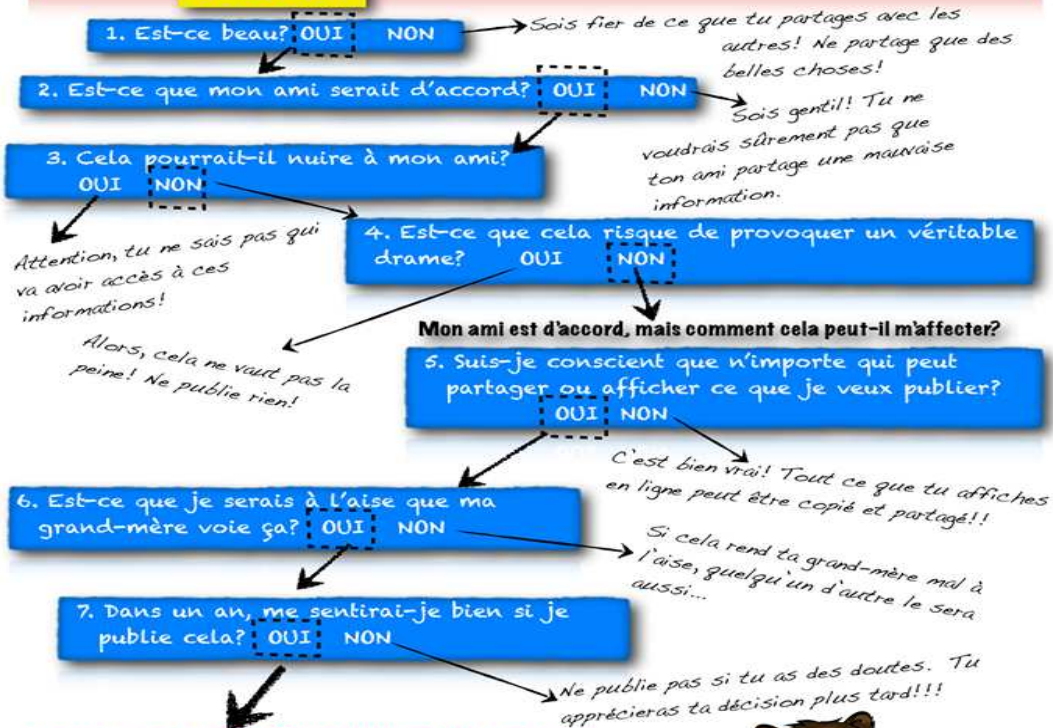
Savez-vous qu'il existe un local d'orientation au pavillon Le Ber ? Ce local est ouvert le jeudi midi. Votre adolescent peut s'y présenter **sans rendez-vous** afin d'obtenir des réponses à ces questionnements en matière d'information scolaire et professionnelle. Ou encore, votre adolescent peut simplement vouloir explorer ses possibilités de formation ou de profession. Il peut venir consulter la documentation au local d'orientation et utiliser les ordinateurs pour faire des recherches sur les métiers. Encouragez votre adolescent à venir me voir, ce sera avec plaisir que je répondrai à ses questions !

Mélanie Langlois, c.o.



## ATTENTION À TON EMPREINTE NUMÉRIQUE!!!

J'ai **une vidéo** **un tweet** **une photo** **un texto** que j'aimerais maintenant publier.. que faire???



**BRAVO, TU AS RÉFLÉCHI AVANT D'AGIR, DONC...**

**VA DE L'AVANT ET PUBLIE!**



Adaptation de [www.commonsense.org](http://www.commonsense.org)

## Charte de modération



Nous sommes ravis de vous compter parmi nos abonnés sur la page Facebook de l'école de la Montée. L'école de la Montée encourage les utilisateurs à engager des discours civilisés et respectueux. L'école de la Montée se réserve le droit de supprimer un commentaire dans les situations suivantes :

- Contenu n'étant pas en lien avec le sujet ;
- Contenu diffamatoire, attaques personnelles, insultes, menaces, propos haineux ;
- Contenu non significatif (confus et imprécis) ;
- Contenu à caractère commercial, publicitaire ou promotionnel ;
- Propos répétitifs, publication de commentaires identiques ou similaires ;
- Propos incompréhensibles ou rédigés dans une langue étrangère, considérant que cette page appartient à une commission scolaire francophone.

Ces quelques règles d'utilisation ont comme objectif de s'assurer que cette page soit un lieu d'échanges constructifs. Nous vous remercions de votre compréhension.