

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 22 DÉCEMBRE

Veillez noter que le retour à la maison sera **devancé d'une heure pour le départ** en après-midi le vendredi 22 décembre 2017.

BRIS HORAIRE PAVILLON LE BER

Le 7 décembre avant-midi

Examen de français écriture secondaire 4

Examen de français lecture secondaire 5

(Reprise des cours à 13h10)

PRÉSENCE OBLIGATOIRE TOUTE LA JOURNÉE

BANQUET DES REBEL – 1^{RE} ÉDITION

SAMEDI 24 MARS 2018



BILLETS EN VENTE TRÈS BIENTÔT!

LES FONDS AMASSÉS PERMETTRONT DE FINANCER
NOS DIFFÉRENTES ÉQUIPES SPORTIVES

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

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^E 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

- **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.



SEXTAGE

De plus en plus de jeunes s'envoient des photos osées par courriel, SNAPCHAT ou autre diffuseur de messages. C'est ce qui est appelé SEXTAGE. Cette pratique a des conséquences qui peuvent être graves menant, dans certains cas, jusqu'à des accusations criminelles. Mais surtout cette pratique peut miner la confiance en eux des jeunes et les entraîner dans un niveau de stress qui peut leur faire commettre des erreurs de jugement étant donné leur inexpérience.

Nous vous recommandons d'avoir une discussion avec votre jeune sur ce sujet important qui peut avoir des répercussions importantes sur sa vie, qu'il soit la personne qui envoie la photo comme celle qui la reçoit. Nous avons joint les liens suivants qui peuvent vous aider à discuter avec votre jeune. Il est important que comme parent, vous jetiez un œil sur leurs activités sur les réseaux sociaux. Ils ont encore besoin de vous pour les guider. Nommez clairement que vous êtes là pour eux peu importe la situation et que les intervenants de l'école dont le policier communautaire peuvent aussi les supporter dans ces situations.

Bonne discussion!

<http://ligneparents.com/adolescent/les-jeunes-et-les-sextos-mieux-comprendre/>

<https://jeunessejecoute.ca/fr/article/quest-ce-que-le-sextage>

<http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1058562/nouvelle-video-contre-phenomene-sextage-gatineau>



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 17,95\$, 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.

Spectacle de talents - Arts de la scène

Tous les élèves de la vocation Arts de la scène vont présenter leur spectacle de talents les **11 et 13 décembre 2017 à 19h** à l'auditorium de l'École de la Montée - pavillon Le Ber

Les prix sont: 10\$ /étudiant avec carte, 5\$ /enfant et 12\$/ adulte

Vous pouvez vous procurer des billets auprès des élèves en Arts de la scène ou auprès de Danielle Bérard au beraradd@csrs.qc.ca

Au plaisir de vous y voir!



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.

Petit rappel à tous

C'est mardi le 5 décembre au pavillon Le Ber et jeudi le 7 décembre au pavillon St-François que se teindront les journées civiles au profit des paniers de Noël de la CSRS. Les élèves ont donc la chance de s'habiller en tenue de ville au coût de 2\$. Toutefois, ils doivent respecter le code vestimentaire de l'école se trouvant à la page 9 de l'agenda soit: aucun jeans troué ou déchiré, aucun pantalon avec motif de camouflage, aucun pantalon de jogging, aucun leggings porté seul, aucun foulard, aucun couvre-chef, tout accessoire qui illustre de la violence ou un message non approprié est interdit et finalement la jupe, robe ou bermudas avec un maximum de 5 cm au-dessus des genoux est acceptée.

D'autre part, nous tenons à vous informer que c'est plus de 150 paniers de Noël qui sont retournés aux familles de la CSRS dont 30 directement à l'école de la Montée. Cette journée de financement est très importante!

Nous vous remercions d'avance pour votre collaboration!

Carolynne Dion, technicienne en loisirs - pavillon Le Ber

Marie-Chantal Allaire AVSEC

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

SOIRÉE DES DIPLÔMÉS 2017:

Le samedi 18 novembre avait lieu la soirée des diplômés 2017. Merci aux élèves, aux parents et aux bénévoles présents! Merci aussi à Mme Sylvie Boucher, commissaire à la CSRS, M. Rémi Demers, conseiller municipal à la ville de Sherbrooke, M. Robert Gauthier, enseignant à l'école et M. Frédérick Turgeon, président de la promotion pour leur présence. Finalement, Bravo à Séréna Marcotte et Mélanie Cossette pour l'animation.
#FiersRebel #Pourelavie



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