

ANNÉE SCOLAIRE 2023-2024 BULLETIN D'INFORMATION DE MARS

Bonjour chers parents,

Nous voilà déjà rendus au mois de mars. Voici donc les plus récentes informations s'adressant aux parents.

Nous en profitons pour vous souhaiter un excellent mois de mars, ainsi qu'une belle semaine de relâche! Nous encourageons toutes les familles à porter une attention particulière aux heures passées devant les écrans en rappelant que bouger à l'extérieur et bien dormir sont de précieux atouts pour le développement du cerveau de votre enfant.

Madame Geneviève et Madame Karine, votre équipe de direction

DATES IMPORTANTES

Vendredi 1 ^{er} mars :	Journée pédagogique, le service de garde est ouvert pour les élèves inscrits
Du 4 au 8 mars :	Semaine de relâche. Le service de garde est fermé.
Lundi 11 mars :	Journée pédagogique, le service de garde est ouvert pour les élèves inscrits
Semaine du 11 mars :	Rencontre de parents 2 ^e étape, sur invitation
Semaine du 17 au 23 mars :	Semaine de sensibilisation à la déficience intellectuelle
29 mars et 1 ^{er} avril :	Congé de Pâques

CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT – CALENDRIER DES RENCONTRES

Voici les dates des réunions du conseil d'établissement, lesquelles sont ouvertes au public et débutent à 18 h 30 :

- 2 avril 2024 et 28 mai 2024.

CAPSULE PARENT BRANCHÉ, PRUDENT ET LÉGAL

À l'occasion du [Mois numérique jeunesse](#), découvrez des balados, des événements et des ressources sur la littératie numérique. Voici quelques exemples de ressources numériques accessibles aux parents :

- [Écran Partagé](#)
Écran Partagé aide les parents, jeunes et néophytes à mieux comprendre les jeux vidéo et à décortiquer leur contenu afin d'expliquer leurs éventuels pièges.
- [Pause-techno IA – Héros de chez nous](#)
Série de huit capsules vidéo élaborées par Héros de chez nous. Cette série explore l'interdisciplinarité de l'intelligence artificielle (IA) à travers divers domaines tels que les jeux vidéo, l'environnement, le transport, la santé, le quantique, l'éthique et les opportunités de carrière future.
- [FAUX que ça cesse – HabiloMédias](#)
Ces petits questionnaires et vidéos vous apprendront comment déceler les messages et publications douteux.



CODE DE VIE (RAPPEL)

Voici quelques éléments de rappel pour lesquels votre apport peut assurer la sécurité de votre enfant et celles des autres :

1.3 DANS MON ALIMENTATION

- Je mange des aliments sains.
- Je choisis des aliments des catégories alimentaires suivantes :
 - o Fruits et légumes : fruits et légumes frais, compote, salade de fruits, etc.
 - o Produits protéinés : yogourt, fromage, lait, hummus, œuf cuit dur, etc.
 - o Produits céréaliers : barre tendre, céréales sèches santé, biscottes, etc.
- Je choisis des collations dans lesquelles le sucre ne vient pas au premier rang de la liste des ingrédients.
- Les collations SONT SANS NOIX OU ARACHIDES (allergies).
- Je mange aux endroits appropriés et aux temps prévus.

CES RÈGLES SONT PRÉSENTES PARCE QUE...

- Je prends soin de ma santé ;
- Je me sens bien et je donne l'énergie qu'il faut à mon cerveau.

4.4 JE RESPECTE LES HEURES DE SURVEILLANCE D'ARRIVÉE DE L'ÉCOLE :

- Le matin, j'arrive entre 8h15 et 8h25 ;
- Le midi, j'arrive entre 13h07 et 13h10

Également, de la maternelle 4ans jusqu'à la 6e année...pour TOUS LES **ÉLÈVES l'assiduité scolaire est importante, tant la présence à l'école, que d'y être à l'heure**. Certains enfants arrivent fréquemment en retard. Merci d'assurer la vigilance sur concernant l'heure de départ de la maison et le trajet direct que votre enfant utilise pour se rendre à l'école.

Un enfant qui arrive en retard ne profite pas du moment de l'accueil et la routine du matin qui lui permet de s'orienter pour sa journée. Il perturbe également le fonctionnement du reste du groupe en entrant en retard dans la classe.

Un enfant qui arrive en retard ou qui est absent perd du service (professionnel, orthopédagogie, francisation, mesure de rattrapage, soutien éducatif) car ce temps n'est pas repris.

Maternelle, si vous arrivez en retard, après 8h25, il faut vous présenter au secrétariat pour signifier la présence de votre enfant et ensuite, lorsque le groupe est à l'extérieur, conduire vous-même votre enfant à son enseignante sur la cour (parfois petite cour, parfois en haut près de l'église).

1.1.2 DANS MON HABILLEMENT À L'EXTÉRIEUR

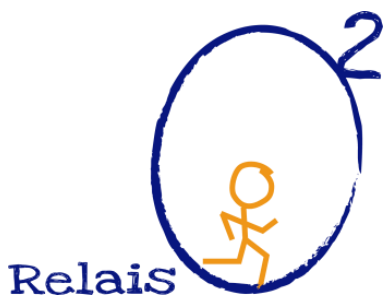
Dame nature, rend la prise de décision plus difficile pour l'habillement. Merci de vous référer au thermomètre vestimentaire : [Charte vestimentaire - Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke \(gouv.qc.ca\)](#).

• MARS, LE MOIS DE LA NUTRITION



- Profitons du mois de la nutrition pour cuisiner en famille! Le site [Cuisinons en Famille](#) vous propose des recettes simples et des outils pour soutenir le développement des compétences culinaires de votre enfant. Créez des moments de qualité, d'échange et de complicité en famille. Vous permettrez ainsi à votre enfant de partir à la découverte des saveurs!
- Visitez notre site au <https://cssrs.gouv.qc.ca/services/aux-eleves/saines-habitudes-de-vie/saine-alimentation> pour en découvrir davantage.

13 MARS 2024 : DATE LIMITE D'INSCRIPTION POUR LE RELAIS O²



Le Relais O², soutenu par la Fondation pour les élèves du CSSRS, sera de retour le 4 mai prochain! Chaque équipe inscrite doit être formée de 10 personnes, soit :

- 1 élève du secondaire
- 1 élève du primaire
- 1 membre du personnel
- 1 parent
- 6 autres coureurs

La course d'environ 55 km est divisée en dix parcours de 1,1 à 12,7 km. C'est un élève du secondaire qui amorce la course et un élève du primaire qui la termine.

Vous avez jusqu'au 13 mars 2024, 16 h 30 pour vous inscrire. Les fonds amassés lors du Relais O² couvriront les frais encourus par l'organisation du Relais et les profits seront versés à la Fondation pour les élèves du CSSRS. Tous les détails sur la course et l'inscription : <https://www.courirpoursedecouvrir.ca/fr/relais-o2.htm>

ACADÉMIE VERT & OR - CAMPS DE JOUR SPORTIFS POUR LES 7 À 12 ANS



L'Académie Vert & Or, c'est une variété de camps de jour spécialisés animés au Centre sportif du Campus principal de l'Université de Sherbrooke, le complexe le plus complet en région! Votre petit athlète y développera ses capacités motrices, son éthique sportive et ses techniques de jeu, tout en s'amusant!

Choisissez parmi 4 camps sportifs :

- Athlétisme
- Flag football
- Multisport
- Natation

La supervision des camps est assurée par des sportifs chevronnés, dont plusieurs évoluent au sein des équipes Vert & Or. Dynamiques et engagés, ils sont enthousiastes de transmettre leur savoir et leur passion pour leur discipline.

Les inscriptions pour l'Académie Vert & Or 2024 débutent le 4 mars 2024 : [Inscrivez-vous maintenant](#)

FONDATION MAMAN DION

FAIRE GRANDIR L'ESTIME DE SOI, UN ENFANT À LA FOIS

- Aux :** Parents des écoles primaires et secondaires publiques du Québec qui ont besoin d'un soutien dans le cadre de la rentrée scolaire
- De :** Fondation maman Dion
- Date :** Février 2024
- Sujet :** Période d'inscription pour obtenir une trousse de la rentrée scolaire 2024-2025

Depuis le 09 janvier et ce, **jusqu'au 30 avril 2024**, vous pouvez présenter une demande pour obtenir de l'aide pour la rentrée scolaire 2024-2025. **Veillez prendre connaissance de la procédure suivante car vous devez obligatoirement remplir un formulaire en ligne pour chacun de vos enfants.** Voici comment y accéder :

1. Allez sur le site internet de la Fondation : www.fondationmamandion.org
2. Cliquez sur l'onglet **Programme d'aide aux familles, Conditions d'admissibilité** et le bouton **Remplir le formulaire**
3. Suivez les instructions

Informations complémentaires :

- **Aucune demande ne sera acceptée par la poste.**
- Pour les familles qui n'ont pas un accès internet à la maison, nous les invitons à se diriger vers une bibliothèque, un organisme communautaire ou une personne de leur entourage.
- La Fondation suggère que le nom et les coordonnées d'un intervenant social ou scolaire soient inscrits dans le formulaire. Cette information permettra de confirmer leur situation actuelle. Les familles sélectionnées recevront une réponse de la fondation vers la fin-mai 2024 par courriel.
- Dû au grand nombre de demandes qui nous sont adressées, vous remarquerez qu'il y a sur le formulaire en ligne plusieurs questions de façon à s'assurer que les trousse de la rentrée soient attribuées aux familles qui en ont le plus besoin.
- **Des documents sont demandés aux familles en guise de preuve d'éligibilité. La Fondation exigera une copie de ces documents. Il est donc important de bien lire les instructions avant de commencer à remplir le formulaire en ligne.**
- Vous devez faire parvenir à la Fondation, **uniquement par la poste**, à l'adresse suivante, les documents exigés ci-dessous Fondation maman Dion, 130A, rue Notre-Dame, Charlemagne (Québec) J5Z 1H2.
 1. Une copie de l'Avis de cotisation indiquant le montant à la ligne 150 du rapport d'impôt fédéral.
 2. Une copie de la Régie des rentes du Québec, Soutien aux enfants, pour indiquer le revenu annuel familial.
 3. N'envoyer que la première page du bulletin de chaque enfant.

Nous vous rappelons que la Fondation maman Dion procure le matériel scolaire de base, et des vêtements pour l'école.

Pour de plus amples informations, dirigez-vous sur notre site : www.fondationmamandion.org ou appelez-nous en composant le 1 866 430 3466.

Activez votre accès aux meilleurs spécialistes !

Cet abonnement vous donne accès gratuitement à:

- **32 Parcours Parents:** capsules vidéo avec les meilleurs spécialistes qui abordent des thèmes d'actualité.
- **30 groupes de discussion avec d'autres parents:** pour ne plus être seul.
- **22 événements en direct avec nos experts:** posez toutes vos questions.

Votre accès tout compris est valide pour vous sans frais jusqu'au 31 octobre 2024.



Animés par
Élyse Marquis



ACTIVATION

Créez votre profil pour activer l'abonnement

Cliquez sur le lien

<https://aidersonenfant.com/activation?key=181CFJ>

ou saisissez votre code d'activation au

<https://aidersonenfant.com/activation>

Code d'activation

181CFJ



En 2024, ton été sera baseball

VIENS T'INSCRIRE

Rejoins plus de 500 joueurs!



Rallye Cap pour les 4-7 ans
9U pour les 8-9 ans
11U pour les 10-11 ans
13U pour les 12-13 ans



Le baseball, c'est aussi pour les filles! Équipes 100 % féminines dans toutes les catégories.

WWW.BASEBALLSHERBROOKE.COM



INSCRIPTIONS SOCCER ÉTÉ 2024

Bonjour chers parents et membres du personnel scolaire,

⚽ INSCRIPTIONS ÉTÉ 2024 MAINTENANT OUVERTES! ⚽

La période d'inscription au club de soccer le Mistral de Sherbrooke est maintenant débutée et nous souhaitons partager notre programmation à tous les élèves, membres du personnel et parents.

Les inscriptions en ligne sont maintenant disponibles pour la saison été 2024 pour toutes les catégories, de U4 à Senior

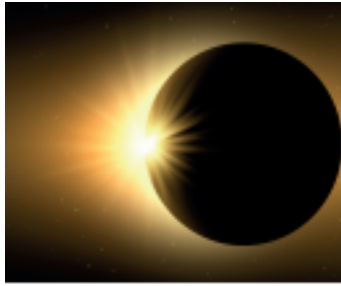
Visitez notre [site web](#) pour découvrir nos programmes 2024
Consultez le [Guide d'inscription Spordle](#) pour vous accompagner dans le processus d'inscription.
et rendez-vous sur notre [Boutique Spordle](#) pour procéder à votre inscription

⚠️ Faites vite! Les inscriptions **se terminent le 15 mars**.

Nos activités s'adressent à tous ceux et celles qui souhaitent apprendre, développer et même perfectionner leur sport préféré.
Depuis 2017, nous avons même un programme de soccer adapté appelé les Zotentics s'adressant aux joueurs et joueuses avec des besoins particuliers.

Pour toute demande d'informations supplémentaires, veuillez contacter le Mistral à info@mistralsherbrooke.com.

Cet été, bougez avec le Mistral de Sherbrooke!



Profiter de l'éclipse solaire en toute sécurité !

LE 8 AVRIL 2024, NOUS ASSISTERONS À UNE ÉCLIPSE TOTALE EN ESTRIE

Ce phénomène naturel est aussi rare qu'impressionnant et suscitera assurément votre intérêt et celui de vos proches. Pour en profiter, il est toutefois important de protéger vos yeux pour éviter les risques oculaires.

L'éclipse commencera à 14 h 15 et se terminera à 16 h 37. Pendant cette période la lune cachera le soleil entièrement que **trois minutes aux alentours de 15 h 30**.

Observer l'éclipse durant la phase partielle sans protection adéquate est susceptible d'entraîner des lésions aux yeux, qui peuvent être temporaires ou plus rarement permanentes, en raison de brûlures à la rétine (située au fond de l'œil), et ce, sans ressentir de douleur, à la suite de l'exposition directe à la lumière solaire intense.

Les symptômes suggestifs d'une telle lésion n'apparaissent habituellement que dans les heures ou les jours suivant le visionnement. Il peut s'agir d'une vision floue, d'une réduction de l'acuité visuelle, de taches dans le champ de vision, d'une altération de la vision des couleurs, d'une distorsion visuelle (lignes droites apparaissant comme courbées ou pliées), d'une micropsie (objets semblant plus petits), d'une photophobie (sensibilité à la lumière) ou de maux de tête sur le devant ou le côté de la tête.



Conseils de la santé publique pour bien vous protéger

- Procurez-vous des **lunettes certifiées** : L'observation directe de l'éclipse partielle ne devrait être effectuée qu'en portant des lunettes certifiées et en bon état. Les lunettes de soleil régulières ne protègent pas les yeux lors d'une éclipse solaire. Les lunettes certifiées, conçues spécialement pour l'observation des éclipses solaires, arborent la certification ISO 12312-2. Rendez-vous sur le site eclipsequebec.ca pour obtenir des informations sur les points de vente.
- Effectuez un **test des lunettes avant l'éclipse** : Vérifiez que les lunettes sont en parfait état, sans aucun trou, fissure ou décollement, et que seul le Soleil ou quelque chose de très lumineux est perceptible à travers celle-ci.
- Assurez-vous aussi que les lunettes s'ajustent correctement sur le visage.
- Les lunettes certifiées peuvent être placées par-dessus des lunettes de vue normales.
- Entreposez les lunettes certifiées dans un endroit protégé afin qu'elles demeurent intactes jusqu'à l'utilisation.
- **Durant la phase partielle de l'éclipse, assurez-vous du port adéquat des lunettes certifiées en tout temps. L'observation de l'éclipse à l'œil nu n'est possible que pendant la phase totale.** Avant et après cette courte phase, portez les lunettes certifiées.
- Vous pouvez aussi visionner l'éclipse en toute sécurité par projection indirecte à l'aide d'une boîte à éclipses « maison » que vous pouvez **fabriquer vous-même** ou sur les réseaux sociaux.
- **Attention aux cellulaires, tablettes et appareils photo** : En portant des lunettes certifiées, l'écran de ces appareils n'est pas du tout visible. Vous pourriez donc être tenté de les retirer pour prendre des photos ou filmer l'événement, en vous exposant ainsi aux rayons du Soleil. Évitez ce mode de visionnement pendant la phase partielle.
- En cas de symptômes aux yeux qui se développent dans les heures ou les jours suivants l'éclipse, consultez rapidement un optométriste ou un médecin. En cas de doute, appelez Info-Santé (811).
- Si vous vous déplacez à l'extérieur ou conduisez un véhicule pendant l'éclipse, il est conseillé de porter un chapeau à bord long, tel qu'une casquette et de ne pas regarder le soleil. **Les lunettes certifiées ne doivent pas être utilisées pendant les déplacements.**
- La consommation d'alcool ou d'autres substances peut réduire la vigilance et amener à moins bien respecter les recommandations en matière de protection oculaire. La prudence est de mise.
- Bien que les animaux aient moins tendance à regarder le Soleil, les risques oculaires demeurent possibles. En cas de doute, consultez votre vétérinaire.

Pour vivre pleinement l'expérience, trouvez un événement organisé près de chez vous, consultez eclipsequebec.ca.

Pour connaître les conseils adaptés aux enfants et aux personnes plus à risque, consultez santeestrie.qc.ca/eclipse.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec