

Info-Parents

OCTOBRE 2024

Bonjour à vous tous,

Tout d'abord, un grand merci à vous tous pour votre excellente collaboration depuis le début d'année. Je sais que plusieurs informations concernant les arrivées, les départs et l'utilisation du débarcadère vous ont été données et c'est grâce à votre implication que tout roule bien. On continue pour la sécurité de nos élèves !

Nous avons eu notre pratique de feu le lundi 9 septembre et tout s'est bien déroulé.

Les activités débutent dans les classes et nous aurons notre cross-country école le mercredi 9 octobre.

Je vous invite à lire notre info-parents, bonne lecture !

Milena Joa



Prévention des incendies

**LE PREMIER RESPONSABLE
C'EST TOI !**

**SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES DU 6 AU 12
OCTOBRE 2024**

Vous y trouverez une foule d'outils importants en consultant le site :



<https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/securite-incendie/campagne-securite-incendie>

NOTRE CONSEIL DES ÉLÈVES

Un beau bravo à nos élèves qui font partie du conseil des élèves 2024-2025 :

Mateusz Kowalczyk
Sofia Kowalczyk
Anaïs Castro-Ménard
Florence Fauteux

Justine Van Doesburg
Jeanne Dupont
Marilou Larochelle
Laurent Ste-Marie

Dany De Simone
Liam Ouellet
Léanne Hallé

COUR D'ÉCOLE ET BOISÉ – RAPPELS

La cour d'école et le boisé ne sont pas accessibles sur les heures de classes de 7h40 à 18h00. Nous vous demandons donc de les visiter à l'extérieur des heures scolaires. Concernant le boisé, il s'agit d'une entente entre la ville de Mont St-Hilaire et le CSSP.

De plus, nous vous demandons de ne pas venir à l'école avec votre chien que ce soit dans la cour ou au boisé car, nous avons des élèves qui ont peur et le règlement municipal demande à ce que les chiens aient une muselière. De plus, vous ne pouvez attacher votre chien sur la rampe etc et entrer chercher son enfant à l'intérieur en le laissant seul.



LE COIN BIBLIO

Nous avons eu notre première rencontre avec les bénévoles de la bibliothèque. Celle-ci ouvrira, au grand plaisir de tous, le **lundi 30 septembre 2024**. Vos enfants pourront emprunter 4 livres dont une BD.

Nous vous souhaitons de beaux moments de lecture avec vos enfants!



CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT

Il me fait plaisir de vous présenter les nouveaux parents qui feront partie du conseil d'établissement pour la prochaine année.

Les membres du conseil d'établissement 2024-2025 :

- Madame Julie Auger, parent
- Madame Andréa Renaud, parent
- Monsieur Jean-François Marcotte, parent
- Madame Geneviève Poliquin, parent
- Monsieur Sébastien Roy, parent substitut
- Madame Andrée-Anne Chamberland substitut



Parents au comité de parents :

- Madame Geneviève Poliquin, parent substitut
- Madame Andréa Renaud, parent substitut

Veuillez prendre note que toutes les rencontres du conseil d'établissement sont publiques.

La première rencontre aura lieu le **mercredi 16 octobre à 19h00**.

HABILLEMENT



En cette période de transition de saison, nous vous demandons de vous assurer que vos enfants aient tous les vêtements dûment identifiés pour profiter de l'extérieur beau temps, mauvais temps : imperméable, coupe-vent, bottes ou bottillons d'automne, cache-cou, gants etc.

UN PETIT MESSAGE DU SERVICE DE GARDE ET DES DÎNEURS

Petit rappel :

Lorsque votre enfant doit exceptionnellement partir de l'école pour le dîner ou la fin de journée, n'oubliez pas de nous aviser par courriel avant 10h45 à garde.paul-emile-borduas@cssp.gouv.qc.ca

Sans l'autorisation d'un parent, l'enfant devra rester à l'école.



Le 23 octobre est la prochaine journée pédagogique

Date limite d'inscriptions : Le lundi 14 octobre 2024 (formulaire à venir)

PREMIERE COMMUNICATION ET BULLETINS 2024-2025



Vous recevrez une première communication écrite le mardi 15 octobre 2024. Cette communication vous informera sur les apprentissages et le comportement de votre enfant.

Vous recevrez 3 bulletins au cours de l'année scolaire, soit :

- Le mercredi 20 novembre 2024,
- Le vendredi 14 mars 2025,
- Le vendredi 27 juin 2025

Les rencontres de parents sont prévues en novembre. Si, d'ici là, une rencontre s'avère nécessaire, communiquez avec nous ou bien avec l'enseignant(e) de votre enfant.

Vous recevrez les fréquences des évaluations (normes et modalités) fin d'octobre.

Voici également notre barème école :

BARÈME ÉCOLE



OUTIL DE RÉFÉRENCE POUR L'HARMONISATION DU JUGEMENT AU BULLETIN UNE VISION COMMUNE DE L'ÉVALUATION		Valeur unique associée au développement de la compétence	Manifestations / Exemples
L'élève répond aux exigences de façon marquée .		A+ = 100 A = 95 A- = 90	Élève qui va plus loin que ce qui est demandé et qui utilise efficacement ses stratégies. Il transfère ses acquis dans d'autres contextes.
L'élève répond aux exigences de façon assurée .		B+ = 85 B = 80 B- = 75	Élève qui réussit facilement et qui utilise de bonnes stratégies.
L'élève répond aux exigences de façon acceptable ou minimale .		C+ = 70 C = 65 C- = 60	Élève qui réussit l'essentiel des tâches et a besoin d'être guidé pour réussir certaines tâches.
L'élève ne répond pas aux exigences	L'élève est en deçà des exigences.	D+ = 55 D = 50	Élève qui n'atteint pas les exigences mais arrive à réaliser des parties de tâches.
	L'élève est nettement en deçà des exigences.	E = 40 et moins	Élève qui ne peut exécuter la plupart des tâches proposées.

PONCTUALITÉ ET ABSENCES

Accueil des élèves aux portes des maisonnées: 7 h 50
Début des classes: 7 h 55

Nous insistons sur **l'importance** d'apprendre à nos jeunes la ponctualité. Cet aspect fait partie de notre Charte du savoir-vivre ensemble et nous vous demandons votre collaboration à ce sujet.

Toute absence ou retard d'un élève doit être motivé à l'école. Pour ce faire, nous vous demandons de nous téléphoner **AVANT 7h45** en laissant un message sur la boîte vocale au 450-467-2671 poste 17700.



LE COIN DES PARENTS



Dans cette fiche

- [Combien d'heures de sommeil pour un enfant](#)
- [Les bienfaits d'un bon sommeil](#)
- [Les conséquences d'un manque de sommeil](#)
- [Favoriser un sommeil apaisant](#)
- [Quand consulter](#)
- [À retenir](#)

Un sommeil de qualité favorise le développement de l'enfant et l'aide dans ses apprentissages. À l'inverse, ne pas dormir suffisamment peut nuire à sa santé, en plus d'affecter sa mémoire, son raisonnement logique, ses comportements et sa capacité à contrôler ses émotions.

Combien d'heures de sommeil pour un enfant

Le nombre suffisant d'heures de sommeil **varie d'un enfant à l'autre**. Il n'y a pas non plus un nombre exact d'heures de sommeil à respecter. C'est pourquoi les recommandations de sommeil présentent des intervalles de temps, plutôt qu'un nombre précis.

Voici les nombres moyens d'heures de sommeil que devraient généralement dormir les enfants, avec les siestes :

Âge	Nombre d'heures de sommeil
1 à 2 ans	de 11 à 14 heures
3 à 5 ans	de 10 à 13 heures
6 à 12 ans	de 9 à 12 heures

Comment savoir si un enfant dort assez?

Un enfant dort suffisamment **s'il se sent reposé lorsqu'il se réveille et s'il ne montre pas de signes de fatigue** durant la journée, sauf avant la sieste et avant le dodo du soir.

Voici des **signes qui peuvent indiquer un manque de sommeil** :

- votre enfant est difficile à réveiller le matin;
- il est de mauvaise humeur lorsqu'il est réveillé le matin;
- il bâille souvent;
- il manque de concentration et est plus maladroit;
- il est irritable, maussade et il bougonne ou pleure pour un rien;
- il est plus impulsif ou plus agressif;
- il se désintéresse de ce qu'il aime habituellement;
- il devient plus bavard, plus bruyant et hyperactif.

Les bienfaits d'un bon sommeil

Un sommeil suffisant, en nombre d'heures et en qualité, est essentiel à la santé physique et mentale. Il **aide au développement de l'enfant et à ses apprentissages**. C'est pendant qu'il dort que l'enfant cimente tout ce qu'il a appris dans sa journée.

Dormir suffisamment permet donc à votre enfant :

- de renforcer ses apprentissages, sur le plan tant du langage que des habiletés motrices, des informations apprises et des stratégies pour résoudre un problème;
- de mieux utiliser son raisonnement logique;
- de mieux gérer ses émotions;
- de rester alerte pendant la journée;
- de se concentrer davantage et plus longtemps;
- d'être plus créatif;
- d'avoir plus d'énergie tout au long de la journée;
- d'établir et de maintenir de bonnes relations avec les autres;
- de bien se développer sur le plan physique;
- de renforcer son système immunitaire.

Le sommeil, en bref

Le corps possède une horloge interne qui contrôle l'alternance du sommeil et de l'éveil au cours d'une journée de 24 heures. On appelle ce processus interne le rythme circadien de veille-sommeil. Il est influencé par divers signaux, comme ceux de la lumière et de la noirceur. Pour bien répondre aux besoins de sommeil d'une personne, il est important de connaître ces éléments qui peuvent aider ou nuire à cette période de repos essentielle.

Le sommeil de nuit comporte deux phases :

- le sommeil lent, qui comporte des périodes de sommeil léger et de sommeil profond. Pendant ce type de sommeil (et plus particulièrement en sommeil lent profond), les ondes cérébrales sont plus lentes et plus amples;
- le sommeil paradoxal, qui est la phase pendant laquelle le cerveau rêve. On l'appelle paradoxal parce que, bien que l'individu dorme profondément durant cette phase, les activités de son cerveau s'apparentent à celles qu'on observe à l'état d'éveil.

Ces deux phases combinées constituent un cycle de sommeil qui dure environ 40 minutes lorsque l'enfant est âgé de 4 à 9 mois. Ce cycle se répète une douzaine de fois par nuit pendant la première année. Ensuite, la longueur du cycle de sommeil augmente avec le développement de l'enfant pour atteindre 90 minutes. Un cycle se répète alors de 6 à 8 fois par nuit chez l'enfant, selon la durée de son sommeil et son âge.

Les conséquences d'un manque de sommeil

À l'inverse, **ne pas dormir suffisamment peut compromettre plusieurs aspects du développement d'un enfant.** Lorsqu'un enfant manque de sommeil, il peut :

- avoir de la difficulté à gérer ses émotions, et donc avoir des sautes d'humeur, être impulsif, agressif ou encore avoir tendance à être déprimé;
- avoir l'esprit moins vif;
- présenter un comportement plus hyperactif;
- avoir de la difficulté à rester attentif et concentré;
- être moins motivé;
- oublier souvent des choses;
- avoir tendance à manger moins bien et à prendre du poids;
- être plus souvent malade.

Favoriser un sommeil apaisant

Plusieurs éléments peuvent nuire au sommeil de votre enfant. S'il a du mal à s'endormir ou s'il se réveille la nuit, portez attention à certaines habitudes de vie.

- **Les horaires de sommeil**

Gardez les heures de coucher et de lever constantes, même la fin de semaine dans la mesure du possible, particulièrement chez les enfants qui ont des problèmes de sommeil.

- **La routine**

Afin de préparer votre enfant au sommeil, mettez en place une routine à faire avec lui chaque soir avant qu'il se couche. Cette routine doit être assez courte (environ 15 minutes). Elle doit se faire dans une ambiance positive et détendue. Pour en savoir plus, consultez notre fiche [Sommeil: l'importance de la routine du dodo.](#)



- **Les activités**

Votre enfant a besoin de dépenser son énergie. Réservez toutefois les activités plus stimulantes pour le jour (courir, sauter, grimper, etc.) et privilégiez les activités plus calmes en soirée. Encouragez votre enfant à jouer dehors à la lumière du jour autant que possible. Cela l'aide à stabiliser son horaire de sommeil en fonction de la lumière du jour et de la noirceur.

- **L'alimentation**

Évitez d'offrir à votre enfant des aliments excitants en soirée, comme tout ce qui contient de la caféine (ex. : chocolat, thé et boissons énergisantes). De plus, il est préférable d'attendre une heure ou deux après le repas avant d'aller dormir, car la digestion peut perturber le sommeil. À l'opposé, un estomac vide peut aussi empêcher votre enfant de bien dormir. En soirée, optez pour une collation saine.

- **Les écrans**

L'ordinateur, les appareils mobiles (tablettes et téléphones) et la télévision sont à éviter avant le dodo. Non seulement les écrans stimulent trop le cerveau avant de dormir, mais leur luminosité favorise l'éveil du cerveau au lieu de son repos. Votre enfant ne devrait pas non plus avoir de télévision, d'ordinateur ou de console de jeux vidéo dans sa chambre.

- **Les devoirs**

Le cerveau a besoin d'un temps d'adaptation entre une activité intense et le sommeil. Votre enfant devrait donc terminer ses leçons et ses devoirs avant le souper ou en début de soirée pour profiter d'un temps d'activités plus calmes avant le dodo.

- **L'environnement de sommeil**

Le fait de dormir dans une pièce trop éclairée, trop chaude ou trop bruyante peut réduire la durée du sommeil et augmenter le temps nécessaire pour s'endormir. La chambre de votre enfant devrait d'ailleurs être la plus sombre possible, car l'obscurité complète est ce qu'il y a de mieux pour le sommeil. Essayez aussi de diminuer le plus possible le niveau de bruit dans la maison lorsque votre enfant est couché.

Quand consulter

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé (ex. : médecin de famille, infirmière, pédiatre, psychologue) si :

- vous avez des inquiétudes concernant le sommeil de votre enfant;
- votre enfant semble souvent fatigué en journée;
- votre enfant éprouve des difficultés à l'école qui pourraient, selon vous, être liées à un manque de sommeil;
- vous croyez que ces difficultés de sommeil sont liées à un problème de santé physique (ex. : apnée du sommeil, difficultés respiratoires, difficultés digestives) ou à des difficultés psychologiques (ex. : anxiété).

Pour en savoir plus sur d'autres difficultés liées au sommeil (peurs, cauchemars, terreurs nocturnes, etc.), consultez notre fiche [Les troubles du sommeil](#).

Pour en savoir plus sur le sommeil des enfants, lisez notre dossier [Mieux comprendre le sommeil](#).

À retenir

- Bien dormir est essentiel à la santé physique et mentale. Un bon sommeil aide aussi votre enfant à bien se développer et à apprendre.
- Votre enfant dort assez s'il se réveille reposé et qu'il ne montre pas de signes de fatigue en journée, sauf avant d'aller au lit pour la sieste ou la nuit.
- Si votre enfant a des difficultés à s'endormir le soir ou s'il se réveille la nuit, portez attention à ses habitudes de vie et vérifiez si l'environnement est propice au sommeil.

naître
ET grandir

Révision scientifique : Évelyne Touchette, Ph. D., professeure-chercheuse experte en sommeil

Recherche et rédaction : [Équipe Naître et grandir](#)

Mise à jour : Décembre 2022

VIE ACTIVE À L'ÉCOLE

Cross-country école

Bonjour à tous,

Le mercredi 9 octobre prochain tous les élèves du préscolaire à la 6^e année participeront à la 4^e édition de cross-country de l'école Paul-Émile-Borduas! À cette occasion, les élèves courront avec leurs camarades de niveau au parc vert entre le Boulevard de la Gare et la rue des Voyageurs. Le jour de l'évènement, les élèves doivent avoir de ***bons souliers de course et être habillés confortablement pour courir*** (pas de jeans et pas de jupe ou de robe). Les élèves doivent aussi apporter une bouteille d'eau bien identifiée à leur nom.

Voici l'horaire de la course.

8h00 à 9h00 3^e cycle

9h10-10h10 1^{er} cycle et préscolaire

10h15-11h15 2^e cycle

Pour cet évènement, **nous aurons besoin de parents-bénévoles** afin d'assurer la sécurité tout au long du parcours, participer au chronométrage et aider aux premiers soins. Si vous êtes disponibles et intéressés veuillez communiquer votre intérêt par courriel à M. Alexis à l'adresse suivante : alexisdamours-belzile@cssp.gov.qc.ca

Sportivement vôtre


Annie Tyers-Lagacé et Alexis D'Amours-Belzile
Enseignants en éducation physique et à la santé



OCTOBRE



2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
30 septembre	1^{er}	2	3	4
Ouverture de la bibliothèque			Activité 4 ^e année : atelier à Radio-Canada Activité 1 ^{er} cycle : Illustratrice	Cross-country 6 ^e année
7	8	9	10	11
		Cross-country de l'école		
14	15	16	17	18
Congé de l'Action de grâce 				Activité 3 ^e année : Atelier virtuel avec un auteur
21	22	23	24	25
		Journée pédagogique		Activité 5 ^e année : Animation avec Freg, écriture et dessin
28	29	30	31	
			HALLOWEEN 