

INFO-SALIÈRES

BULLETIN D'INFORMATION AUX PARENTS

Numéro du 1er mai 2018

Bonjour chers parents,

Cette année, en plus du mois de « **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SANTÉ** », nous avons choisi de faire également un « **MOIS DES ARTS ET DE LA CULTURE** » sous le thème du **CINÉMA**.

Nous avons débuté avec un **cascadeur** et nous terminerons **jeudi 7 juin** avec notre **GRAND VERNISSAGE !!** Nous vous y attendrons en grand nombre! Voici les points importants en prévision de la fin de l'année qui approche à grands pas! Bonne lecture à vous tous!

1. DÉFI PIERRE LAVOIE : du 1^{er} au 31 mai

On demande aux enfants de rapporter leur « Carnet de l'élève » d'activités physiques le lundi matin à la 1^{ère} période. Martin s'engage à compter le total de cubes pour tous les élèves chaque lundi! Il fera le grand total à la fin! Une lettre vous sera envoyée pour rappeler les consignes afin de calculer les cubes énergie. Les carnets des élèves ont été remis par Martin, Joanie et Sébastien en éducation physique qui leur ont expliqué ce qu'ils doivent faire...

2. MOIS DES ARTS ET DE LA CULTURE : du 30 avril au 7 juin

Nous avons débuté notre thématique du : **MOIS DES ARTS ET DE LA CULTURE DU CINÉMA** avec un vrai cascadeur qui vient animer les élèves et leur faire vivre des activités physiques comme les mouvements des personnages dans différentes cascades que l'on voit au CINÉMA! En classe, les élèves visionneront des capsules sur différents aspects d'un film: « **Visites de studios** », « **Maquillage** », « **Cascades** », « **Effets spéciaux** », « **Bruiteurs** », etc. Il y aura des spectacles des élèves d'art dramatique dans les classes. De plus, les élèves en musique feront un spectacle aux parents le jeudi 31 mai. Le grand Vernissage des œuvres d'arts viendra clôturer notre belle thématique le jeudi 7 juin. N'oubliez pas de réserver ces dates à votre agenda! D'autres informations suivront...

3. CONGÉ : LUNDI 21 MAI / JOUR DE CLASSE : MARDI 22 MAI

Le lundi 21 mai sera une journée de congé pour les élèves en raison de la fête des Patriotes. Le mardi 22 mai sera une journée de classe qui remplace une journée de fermeture pour tempête.

4. BIBLIOTHÈQUE : FIN LE 25 MAI

Tous les prêts se termineront le vendredi 25 mai. Nous ne ferons plus de prêt de livres après cette date. Tous les livres devront être retournés à la bibliothèque dans la semaine du 28 mai au plus tard. Merci à nos précieux bénévoles !

5. COLLECTE DE SANG : LE LUNDI 18 JUIN

Pour une autre année, nous ferons le projet de collaboration Héma-Québec et l'école Carignan-Salières. La collecte aura lieu au centre multifonctionnel de Carignan, juste à côté de l'école, le lundi 18 juin de 13h30 à 20h. La collecte de sang au nom de : « L'école Carignan-Salières » permet à nos jeunes de 5^e année d'avoir une véritable expérience de bénévolat, de s'impliquer concrètement, de faire connaître et reconnaître que l'école s'implique auprès de la communauté!

Cela correspond notamment à nos objectifs du Projet éducatif pour développer le sentiment d'appartenance à notre école. Cette participation est une initiative de nos trois enseignants de 5^e année, Aurélie Laturaze, Manon Tremblay et Sébastien Gagnon. Évidemment, nous aimerions augmenter le nombre de donateurs! Nous vous invitons en grand nombre à venir faire un don de sang.



INFO-SALIÈRES

BULLETIN D'INFORMATION AUX PARENTS

6. RAPPEL : DATES DES ÉVALUATIONS DU MINISTÈRE

DATES À NOTER : Épreuves de fin d'année du M.E.E.S. et de la CSP. Mai et Juin 2018

	2 ^e année	4 ^e année	6 ^e année
Lecture	Lundi 28 mai Mardi 29 mai Merc. 30 mai	Mardi 29 mai Merc. 30 mai	Lundi 28 mai Mardi 29 mai
Écriture		Mardi 5 juin Merc. 6 juin Jeudi 7 juin	Jeudi 31 mai Vend. 1 ^{er} juin
Mathématique			Du 5 au 7 juin

Nous vous avons fait parvenir ces dates en janvier afin de vous assurer que votre enfant sera présent à l'école. *Ces dates sont prescrites par le MEES et ne peuvent être déplacées.* Il ne peut y avoir de reprises pour ces évaluations. Toute absence non-motivée incluant des voyages ou la participation à une activité sportive ou culturelle entraînera la note de 0% à l'épreuve. Par conséquent, le résultat final au 3^e bulletin en sera affecté. Toute absence devra être motivée et l'élève devra présenter un billet médical.

7. L'ACCUEIL DES NOUVEAUX AU PRÉSCOLAIRE

Nous désirons vous rappeler que le 11 juin 2018, nous accueillerons les élèves qui auront 5 ans et qui sont inscrits à l'école Carignan-Salières pour 2018-2019. Pour cela, vous devez vous présenter à la salle multifonctionnelle à l'heure convenue sur l'invitation. Si toutefois, vous ne pouvez pas vous présenter, nous aimerions que vous avisiez la secrétaire de l'école. Il est bien important que vous arriviez avec votre enfant ce matin-là. Vous recevrez une invitation à cet effet.

8. SEMAINE QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE : du 14 au 18 MAI

Cette année, le thème s'intitule « *Reconnaissons l'importance de la garde scolaire* ». Il y aura des activités spéciales ! Nous vous tiendrons informés! N'hésitez pas à dire remercier toutes les éducatrices et tous les éducateurs et notre technicienne Anne Jourdain pour l'excellent travail qu'ils font chaque jour auprès vos enfants.



Martine Fréchette
Directrice



Marie-France Lavallée
Directrice adjointe



INFO-SALIÈRES

BULLETIN D'INFORMATION AUX PARENTS

SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE : DU 7 AU 11 MAI

Voici les informations qui sont publiées sur le site web de la C.S. des Patriotes à ce sujet :



Dès les premières années de vie de l'enfant, les parents et leur entourage s'investissent pour favoriser un développement physique optimal. Plusieurs parents cherchent à suivre le guide alimentaire canadien afin d'offrir des aliments sains, variés et nutritifs à leurs enfants. Les parents se préoccupent d'hygiène et de soins, tout en mettant de l'avant de bonnes habitudes de vie. Personne ne peut contester qu'une bonne santé physique est garante d'un meilleur avenir. Tout comme la santé physique, la santé mentale influence la qualité de vie de nos enfants. La santé mentale d'une personne est variable en fonction de différents critères personnels, affectifs, sociaux et environnementaux.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la **santé mentale** comme « *un état de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté* ».

Selon cette définition, être en bonne **santé mentale** ne consiste donc pas uniquement à ne pas avoir de maladie. La santé mentale est distincte de la maladie mentale même si les deux sont placées sur un continuum. Par exemple, si vous vous levez un matin et que votre humeur est plus déprimée, votre **santé mentale** est plus fragilisée, mais vous n'avez pas tous les critères de sévérité pour conclure à un diagnostic de maladie mentale.

La santé mentale favorise la qualité de vie des individus, des familles, des écoles et des populations. Il est primordial de s'occuper de notre santé mentale et de celle de nos enfants. Être en relation avec nos proches permet d'accroître notre résilience et celle de notre entourage.

En cette semaine nationale de la santé mentale, accordons quelques minutes de réflexion au bien-être émotionnel. Pour ce faire, voici quelques petits trucs afin de soutenir la santé mentale de votre enfant et de votre famille :



INFO-SALIÈRES

BULLETIN D'INFORMATION AUX PARENTS

- Prenez l'habitude de manger en famille et de partager des moments de discussion.
- Trouvez des aspects positifs de votre journée.
- Appréciez les commentaires positifs et valorisez votre entourage.
- Souriez
- Prenez un temps pour apprécier le moment présent.
- Faites une recette de biscuit avec vos enfants.
- Jouez à des jeux de société.
- Appelez un ami pour échanger.
- Respirez et expirez profondément et doucement pendant quelques minutes (faites-le avec vos enfants).
- Prenez le temps de discuter avec vos enfants.
- N'hésitez pas à consulter un psychologue si après un certain temps, la situation se détériore ou ne s'améliore pas.

Les psychologues de la Commission scolaire des Patriotes vous invitent à consulter les liens suivants concernant la santé mentale et les ressources disponibles :

Liens utiles

Gouvernement du Québec

- [Mouvement Santé mentale Québec](#)
- [Reconnaître les signes de maladie mentale chez l'enfant](#)

Gouvernement du Canada

- [Santé mentale](#)

Ordre des psychologues du Québec

- [Ordre des psychologues du Québec](#)
- [Encadrement de la psychothérapie](#)
- [Psychologues](#)

Mythes et réalités

- [Distinguer le vrai du faux](#)
- [Solidaires pour la santé mentale](#)

Santé mentale chez les enfants et les adolescents

(descriptions, signaux, interventions)

- [Renseignements à l'intention des parents et des aidants](#)
- [La santé mentale de votre enfant](#)



Les troubles anxieux

Commission scolaire
des Patriotes

1551 rue de l'École, Carignan, J3L 0X1
Tél. : 450-461-1187
carignansalieres.csp.qc.ca

INFO-SALIÈRES

BULLETIN D'INFORMATION AUX PARENTS

- Information à l'intention des parents et des aidants (eSantéMentale)
- L'anxiété chez les enfants (Gouvernement du Québec)
- L'anxiété de performance (Sonia Lupien)
- L'anxiété de performance (RIRE)

Hôpitaux et CLSC

- **Hôpital Douglas** – Programme d'aide des troubles alimentaires
www.douglas.qc.ca/info/enfants-sante-mentale
514 761-6131 poste 7369
- **CHUSJ**
<https://www.chusj.org/soins-services/S/Sante-mentale>
- **CLSC des Patriotes**
450 536-2572 en demandant l'accueil psychosocial
Beloeil, Mont-Saint-Hilaire, Saint-Antoine-sur-Richelieu, Saint-Basile-le-Grand, Saint-Bruno-de-Montarville, Saint-Charles-sur-Richelieu, Saint-Denis-sur-Richelieu, Saint-Jean-Baptiste, Saint-Marc-sur-Richelieu
- **CLSC Pierre-Boucher**
450 468-3530 en demandant l'accueil psychosocial
Boucherville, Contrecoeur, Saint-Amable, Sainte-Julie, Varennes, Verchères
- **CLSC du Richelieu**
450 658-7561 en demandant l'accueil psychosocial
Carignan, Chambly

Soutien/organismes

- **Association canadienne pour la santé mentale**
www.acsmmontreal.qc.ca – 514 521-4993
- **Association québécoise de la prévention du suicide**
www.aqps.info – 1-866-277-3553
- **Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale**
www.ffapamm.qc.ca – 1-800-323-0474
- **Guide des ressources communautaires**
www.infosvp.ca
- **Ligne Parents**
www.ligneparents.com – 1-800-361-5085
Diagnostiques en santé mentale et adolescence
- **Mouvement santé mentale Québec**
www.mouvementsmq.ca
- **Phobies-Zéro**
www.phobies-zero.qc.ca – 1-866-922-0002

