GARDONS LE CONTACT *école et famille mars 2017*

NOTRE-DAME-DE-LA-GARDE

C'est le printemps!

par [Josée Lapierre, directrice]

D'habitude, qui dit printemps, dit retour de la chaleur, verdissement de nos pelouses, pneus d'été sur nos voitures…J'ai vraiment l'impression qu'on a oublié d'en faire part à Mère Nature que le printemps était arrivé. Peut-être est-ce sa façon de nous dire qu'elle est tannée qu'on la malmène! Qui sait? Quoi qu'il en soit, les tulipes ne sauront tarder vous verrez.

Avec la 2e étape terminée, nous voilà bien plongés dans la dernière et plus importante étape de l'année scolaire. Tant à la maison qu'à l'école, soit l'on continue la formule gagnante, soit l'on fait les réajustements nécessaires pour aider nos chéris à réussir. Nous sommes heureux de vous informer que les taux de réussite de notre école oscillent entre 81% et de 99%. Considérant ce portrait, on peut être fier de nos élèves, des merveilleux enseignants qui nourrissent leur cerveau et leur cœur à l'école et des parents qui, à la maison, leur enseigne avec amour le savoir être tant important dans la réussite du vivre ensemble en société.

Dans cette édition de Gardons le contact, vous trouverez des informations importantes. Merci de la lire attentivement avant d'aller profiter du printemps en famille.

Bonne lecture!

Dates importantes à retenir pour mars

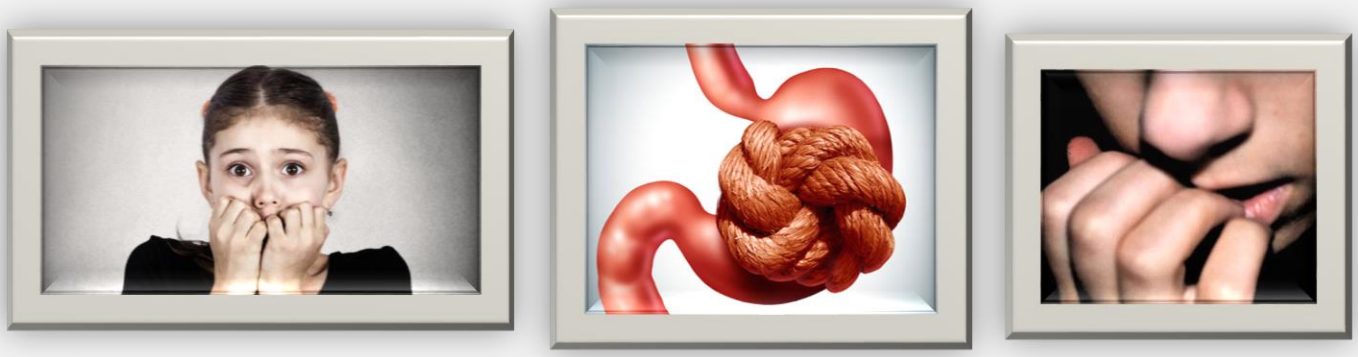
6 au 10 mars : relâche
17 mars : fête de la St-Patrick
21 mars : Conseil d'établissement
31 mars: journée pédagogique

ATTENTION : CHANGEMENT AU CALENDRIER

La fermeture de l'école le 15 mars dernier suite à la tempête de neige, nous oblige à prendre la journée pédagogique du 16 mai (pédagogique urgence-fermeture) pour remplacer la journée manquée. **Le 16 mai devient donc une journée régulière d'école.** Merci de le noter au calendrier familial.

Puisqu'une image vaut mille mots…

Merci de jeter un coup d'œil à ces objets au moment de récupérer votre enfant. À la fin du mois, ils seront donnés à la boutique Renaissance de la rue Wellington. Merci aux mamans bénévoles qui replis systématiquement le linge. Continuons à responsabiliser les enfants face à leurs biens. Ils gagneront à être organisés, mais nous gagnerons tous qu'ils soient conscients de la valeur des choses qu'ils ont de la « chance » d'avoir sans les manquées lorsqu'elles sont perdues.



CONFÉRENCE : **L'ANXIÉTÉ CHEZ NOS ENFANTS** : BIEN COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Le Comité régional de parents du regroupement Sud est heureux de vous inviter à une conférence gratuite. Ces conférences ont pour but d'outiller les parents afin qu'ils puissent mieux accompagner leur enfant à l'école et dans la vie. Venez en grand nombre, c'est gratuit et c'est à notre école!

Quand? Le 4 avril prochain à 19h

Où? À l'école Notre-Dame-de-la-Garde

Capsule sur le stress

Nathalie Ste-Marie, psychoéducatrice et Eve Dell'Aniello, psychologue

Qu'est-ce que le stress?

Nous avons tous l'impression de savoir ce qu'est le stress mais, le savons-nous vraiment? Pour plusieurs personnes, le stress se résume à la pression du temps. Pourtant, cette perception est loin de la réalité. Sinon, comment expliquer notre stress lorsqu'on apprend qu'un proche est atteint de cancer ou qu'on se retrouve dans l'avion vers une destination soleil?

En fait, le stress est la réponse adaptative de notre corps lorsque notre cerveau perçoit une menace, que cette menace soit absolue (menace réélle pour notre survie) ou relative (qui implique une interprétation). Malheureusement, notre cerveau n'a pas encore compris que l'on est en 2017 et que les menaces absolues sont, somme toute, peu fréquentes. Il réagit donc de la même façon dans les deux cas et mobilise la même énergie qu'il croit devoir déployer pour combattre ou fuir la menace.

Étant continuellement confrontés à des stresseurs relatifs dans notre quotidien, nous y réagissons tous différemment selon la perception et l'interprétation que nous nous en faisons. Pour expliquer ces variations, Mme Sonia Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain, dira que le stress, c'est du CINÉ! Elle fait ainsi référence aux caractéristiques universelles qui génèrent les réactions de stress : le sentiment de ne pas avoir le **C**ontrôle, l'**I**mprévisibilité de la situation, la **N**ouveauté et la menace à l'**É**go.

Autrement dit, comme le stress est question de perception et d'interprétation, nous avons le pouvoir d'agir pour diminuer notre stress.

ÉCOLE NOTRE-DAME-DE-LA-GARDE

Survol des récentes activités

Par Anny Létourneau

✓ **Arbre de la persévérance – semaine du 13 au 17 février 2017**

À la demande de la direction, l'OPP a pris en charge la création de l'arbre de la persévérance. Celui-ci voulait encourager les enfants à persévérer dans leurs apprentissages et souligner les efforts déployés au quotidien. C'est un témoignage de la fierté des parents et du soutien apporté par ceux-ci dans la réussite des élèves.

- ❖ *Un grand merci à Tereska Gesing, l'artiste derrière l'arbre, et à Anny Létourneau la plume principale des messages.*

✓ **Trottibus – depuis la rentrée 2016**

Quatre trajets sont actifs et un 5e est en période de test (rue Allard). Une activité de promotion a été faite en janvier par le responsable du Trottibus. Une vidéo promotionnelle du Trottibus a été tournée en octobre 2016 sur un de nos trajets et est diffusée présentement sur le Web et à la télévision dans le cadre du défi santé.

- ➢ 25 parents bénévoles, 56 enfants inscrits, moyenne de plus de 42 enfants marcheurs chaque jour.
- ❖ *Un grand merci à Mathieu Gagnon pour la coordination du projet. Il a pris la relève de Tereska Gesing, l'initiatrice du projet pour notre école.*

✓ **Danse de la St-Valentin « Danser pour semer » – 14 février 2017**

Encore une fois un grand succès avec la danse de la St-Valentin où petits et grands se sont bien amusés. Vente de jus et de smoothies.

- ➢ **1006, 25$ amassés.**
- ❖ *Un grand merci à Mélissa Viens pour la coordination et à Marie Rouzaud pour la recherche de commandite. Merci à toutes les mamans impliquées.*
- ❖ *Un grand merci à Maxi commanditaire des ingrédients pour les smoothies et les jus.*
- ❖ *Un grand merci au frère de Mélissa* Viens, DJ qui a prêté tout son matériel.

SÉCURITÉ AUX ABORDS DE L'ÉCOLE

Je vous rappelle qu'il est strictement défendu de stationner devant l'école durant les jours de semaine (voir signalisation). Au-delà du respect du règlement municipal, c'est la sécurité de nos enfants qui est en cause! Nous avons évité le pire à plus d'une occasion avec nos petits à leur départ et à leur arrivée en autobus scolaire grâce à la vigilance des adultes responsables. Un accident est trop vite arrivée. Il ne faut pas dépasser l'autobus scolaire. Soyons prudents!

Concernant le passage de la ruelle à la rue, des enfants et des adultes risque d'être happés chaque jour, car ils sortent trop vite de la ruelle et ce, sans regarder si un véhicule s'en vient. Merci de faire des rappels à vos enfants et de montrer l'exemple.

Chaque année le club optimiste organise un tournoi d'échec pour les jeunes.

Dernièrement, Louis Gagnon (303), Émile Mc Dougall (103) et Arnaud Lord (102) y ont participé et ils nous ont si bien représentés qu'ils se sont mérité une participation au volet régional qui se tenait à Cavelier-de-Lasalle le 19 mars dernier. Émile et Louis ont respectivement remporté une médaille d'argent et de bronze. Tout un exploit! Si vous les croisez, informez-vous des détails et ne manquez pas de les féliciter au passage.

BRAVO POUR VOTRE PARTICIPATION!

Mot de l'équipe du
SERVICE DE GARDE

Le **31 mars** prochain, les enfants seront en sortie à la **cabane à sucre**. Nous vous demandons de bien respecter l'heure du **départ du SDG : 8h.** Le chalet des érables se trouve à 1h30 de route du SDG, nous ne pouvons pas attendre les retardataires.

Merci!