



Info-parents

Novembre 2019

Dates importantes

- ✚ 5 novembre : Début de la campagne de financement Bô Sapin 2019
- ✚ 15 novembre : Fin de la 1^{ère} étape
- ✚ 20 novembre : 2^e rencontre de l'OPP, 19h00, à l'école
- ✚ 28 novembre : Soirée de rencontre des parents pour 1^{er} bulletin
- ✚ 28 novembre : Salon du livre ; Vente de sacs réutilisables ; Vente de T-Shirt Henri-Forest
- ✚ 29 novembre : Journée pédagogique et rencontres de parents pour le 1^{er} bulletin
- ✚ 22 octobre : activité de la cavalerie du SPVM avec le groupe 401

Mot de la direction

Chers parents,

Au cours des prochains jours, votre enfant vivra la fin de la première étape en classe. Plusieurs évaluations seront en cours, sous toutes les formes, dans toutes les matières. Nous sollicitons votre collaboration pour offrir à votre enfant le meilleur contexte pour être disponible aux apprentissages. Se coucher tôt, manger sainement et bouger quotidiennement font partie des saines habitudes de vie. Ces trois stratégies, combinées à un moment d'étude puis de détente en fin de journée permettront à votre enfant d'être à son meilleur pendant cette période importante. J'en profite pour vous rappeler que votre enfant doit être dans la cour d'école au plus tard à 7h41 pour entrer avec son groupe en classe. Vous serez sous peu invités à rencontrer la titulaire de votre enfant. J'espère avoir la chance de vous y voir, alors que vous pourrez discuter avec les titulaires et les spécialistes de l'évolution de votre enfant. D'ici là, je vous souhaite un beau mois de novembre.

Sophie Bélair

Directrice

OPP

La deuxième rencontre de l'OPP aura lieu mercredi le 20 novembre à 19h00. Si vous souhaitez vous joindre à la rencontre ou si vous avez des questions sur nos activités, écrivez-nous à l'adresse :

opp.Henri-Forest@csmb.qc.ca

Collecte de vêtements d'hiver usagés

L'OPP organise à nouveau cette année, une grande collecte de vêtements d'hiver usagés. Nous sommes à la recherche de vêtements pour jouer dans la neige (bottes, habits de neige, tuques, mitaines, foulards, cache-cou), de tailles 5 à 12 ans, pour pouvoir les offrir gratuitement aux enfants de notre école qui en auraient besoin. Une grande boîte de dépôt sera installée à l'entrée du service de garde. Merci à l'avance pour tous vos dons. Chaque item fera la différence pour un élève de notre école !

Campagne de financement Bô Sapin

Dès aujourd'hui, nous invitons tous ceux qui souhaitent acheter un sapin de Noël à se rendre à l'adresse : www.bosapin.com . Une fois sur la page d'accueil, cliquez sur le bouton « commandez votre sapin », choisissez votre sapin et entrez le code promotionnel « 2019HF ». Pour toutes commandes de plus de 30\$, une ristourne de 25% sera remise à l'école. De plus, vous pourrez vous faire livrer votre sapin, à la maison, par un casse-noisette ! Une expérience agréable pour votre famille qui saura assurément vous mettre dans l'esprit des fêtes. N'oubliez pas d'en parler à vos voisins, vos collègues, vos amis et votre famille élargie. Chaque don servira à atteindre notre objectif de faire l'achat d'une toile rétractable pour le gymnase de notre école. Merci à tous !



Salon du livre : 28 novembre

Un salon du livre sera installé au gymnase de notre école, jeudi le 28 novembre. Vous pourrez y faire l'achat de livres pour les jeunes de tous âges. C'est en collaboration avec la librairie Babar que 15% des profits nous seront remis en ristourne pour faire l'achat de nouveaux livres pour la bibliothèque de notre école. Quelle belle façon de faire l'achat de cadeaux de Noël pour toute la famille ! SVP prenez note que seule l'argent comptant sera accepté. Au plaisir de vous y voir en grand nombre !

Message de l'hygiéniste dentaire scolaire

Voici un article fort intéressant sur les boissons sucrées.

<https://centdegres.ca/magazine/politique-et-economie/boissons-sucrees-il-est-plus-que-temps-de-les-bannir-des-ecoles/>



Boissons sucrées: il est plus que temps de les bannir des écoles! | 100° - centdegres.ca

Le temps d'agir. La fin de semaine dernière, à l'occasion de son congrès annuel, la Commission Relève de la Coalition Avenir Québec (CRAQ) a adopté une résolution pour interdire la vente de boissons gazeuses et énergétiques dans les milieux éducatifs. Elle fera suivre cette recommandation, tout comme les autres résolutions qu'elle a adoptées, auprès du gouvernement caquiste.

centdegres.ca

Vente de sacs réutilisables

Lors de la soirée du 28 novembre, un kiosque de vente de sacs réutilisables sera installé au gymnase. Vous souhaitez prendre le virage vert ? Nous vous attendons tout près du kiosque d'information de l'éco-quartier. N'oubliez pas d'apporter votre argent comptant.

Message de l'infirmière scolaire

Une bonne nuit de sommeil

Le sommeil est **INDISPENSABLE** à notre **ÉQUILIBRE**,
il nous permet de reprendre des forces, de nous réveiller en forme et de grandir !

★ LE TEMPS DE SOMMEIL PAR ÂGE

0 à 12 mois	1 à 12 ans	12 à 18 ans	18 à 55 ans	65 ans et +
 Bébé	 Enfant	 Adolescent	 Adulte	 Personne âgée
15 à 18h / Nuit	10 à 14h / Nuit	9 à 10h / Nuit	7 à 8h / Nuit	5 à 6h / Nuit

★ QUE SE PASSE-T-IL **ZZZ** quand je dors ?

 JE RÉCUPÈRE de la fatigue physique mais aussi du stress de la journée grâce aux rêves.	 JE GRANDIS C'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée.
 JE MÉMORISE toutes les activités de la journée et je permets à mon cerveau de les ranger !	 JE ME RENFORCE contre les virus ! La nuit, le taux de globules blancs est à son maximum.

★ SI JE ME LÈVE À...

6h30	7h00	7h30	
★ ALORS JE ME COUCHE À :			
5 ans :	19h15	19h30	20h15
6 ans :	19h30	20h00	20h30
7 ans :	19h30	20h15	20h45
8 ans :	20h00	20h30	21h00
9 ans :	20h15	20h45	21h15
10 ans :	20h30	21h15	21h30
11 ans :	20h45	21h15	21h45
12 ans :	20h45	21h15	21h45
13 ans et + :	21h00	21h30	22h00

initiatives  le partenaire des écoles et des associations

Bilan de la soirée cinéma

C'est avec beaucoup de fierté que nous vous annonçons que nous avons recueilli 1270\$ lors de la soirée cinéma annuelle du 25 octobre dernier. En plus d'avoir dépassé notre objectif de l'an dernier, nous aurons ensemble créé un autre souvenir inoubliable dans la mémoire de nos élèves. Merci à tous pour votre présence, ce fut un réel plaisir de vous voir tous déguisés pour le plus grand bonheur de nos jeunes.

Vente de t-shirts et de coton ouaté HF






Un kiosque de chandails HF sera installé au gymnase le **28 novembre, de 15h00 à 20h00**. Ce sera la dernière occasion de l'année scolaire 2019-20 de faire l'achat de chandails à l'effigie de notre école. Encore une fois, nous n'accepterons que les paiements en argent comptant. Aucun profit ne sera retiré de la vente et les factures vous seront transmises ultérieurement. Finalement, nous vous rappelons qu'il n'est pas obligatoire de faire l'achat de chandail. L'important est que votre enfant puisse porter un t-shirt vert (forêt) lors des cours d'éducation physique.

Message de l'orthophoniste et de la psychologue scolaire

Apprivoiser les écrans et grandir

À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans	De 3 à 6 ans	De 6 à 9 ans	De 9 à 12 ans	Après 12 ans
 <p>Avant 3 ans L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères</p> <p>Jouez, parlez, arrêtez la télé</p>	 <p>De 3 à 6 ans L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels</p> <p>Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille</p>	 <p>De 6 à 9 ans L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social</p> <p>Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet</p>	 <p>De 9 à 12 ans L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde</p> <p>Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges</p>	 <p>Après 12 ans Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux</p> <p>Restez disponibles, il a encore besoin de vous !</p>

« J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron
3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

Diffusons cette affiche.
C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.
Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>

Cette affiche peut être téléchargée sur <http://3-6-9-12.org/> ou <http://sergetisseron.com>

érès

Objets perdus

Avant la fin du mois de novembre, vous êtes invités à visiter le coin des objets perdus afin de récupérer des items que votre enfant aurait égarés. Les objets perdus se trouvent à l'entrée du service de garde. Profitez de la soirée des bulletins pour venir les chercher ! Le 1^{er} décembre, nous ferons don des objets perdus non-réclamés à un organisme de charité.

Dépôt de piles usagées

Prenons soin de la planète et déposons nos piles usagées dans des boîtes de collecte prévues à cet effet. Vous en trouverez une à notre école, mais sachez que vous en trouverez une autre à la bibliothèque l'Octogone.

Message du service de garde

Les éducatrices de notre service de garde ont participé à une formation sur les repas conviviaux. Grâce à ces nouvelles informations, elles sont maintenant bien outillées pour accompagner vos enfants à adopter une saine relation avec la nourriture. Nous vous invitons à prendre connaissance du document joint à l'envoi intitulé « Outils pratiques à l'attention des parents » pour en savoir plus et pour apprendre comment accompagner vous aussi votre enfant.

Idées de recettes pour mettre dans les thermos

Vous trouverez en fichier-joint une multitude de recettes qui se transportent bien dans une thermos. Elles ont été créées par l'association québécoise de la garde scolaire. Elles sont colorées et équilibrées. Ça donne le goût d'en essayer !

Changements dans les groupes du service de garde

Lundi le 5 novembre, les groupes du service de garde seront à nouveau formés. Ce faisant, les groupes seront mieux équilibrés, ce qui permettra aux éducatrices d'offrir le meilleur contexte pour avoir du plaisir à vos enfants.

Le thermos : un must!

Pour une période de repas plus zen...

L'utilisation du contenant thermos comporte de multiples avantages:

Amélioration de la variété des lunchs

Repas servis à la bonne température

Élimination du temps d'attente au micro-ondes donc plus de temps pour manger

Choisir le bon thermos

Mieux vaut choisir un modèle à revêtement en inox à large ouverture. Les modèles dont l'intérieur est en plastique conservent moins bien la chaleur. Assurez-vous également de retrouver la mention «double paroi à isolation sous vide»



Guide de l'utilisateur pour un repas parfait

Le matin avant de remplir la boîte à lunch

1. Préchauffer le Thermos en le remplissant d'eau bouillante et laisser le couvercle fermer pour 10 minutes.
2. Pendant ce temps, réchauffer le repas pour qu'il soit au point d'ébullition. C'est-à-dire pour qu'il soit trop chaud pour être consommé immédiatement.
3. Vider l'eau du Thermos.
4. Mettre le repas dans le Thermos et refermer.

Le midi, avant de manger le repas

1. Mélanger le contenu.
2. Déguster.



Inscrire le nom de l'enfant au marqueur permanent sur le Thermos augmente les chances qu'il revienne au bercail!

Les tops...

Potages et soupes

Pâtes avec sauce

Mijotés (pot-au-feu, fricassée, ragoût, etc.)

Chili con carne

Sauce au poulet, aux œufs ou au saumon (type vol-au-vent)

Currys (plats indiens en sauce)

Pâté chinois

et les flops

Poisson

Sautés de légumes

Riz

Viandes grillées

Légumes vapeur

Entretien et entreposage

Pour assurer une bonne salubrité, il faut laver le Thermos chaque jour à l'eau savonneuse.

La plupart des Thermos ne vont pas au lave-vaisselle.

Lorsque nécessaire, faire tremper dans l'eau additionnée d'un peu de bicarbonate de sodium (soda, petite vache) pour éliminer les odeurs imprégnées.

Ranger le Thermos ouvert.