



INFO-PARENTS



- 2 au 6 mars : Semaine de relâche
11 mars : Formation *Être un parent cyberfuté*, 19h à 21h
19 mars : Journée pédagogique
31 mars : Rencontre du conseil d'établissement, 18 h 30



Informations générales

Nous sommes au mois de mars et c'est le mois de la nutrition !

Découvrez le tout nouveau guide alimentaire canadien :
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



L'alimentation à l'école

L'abc de la boîte à lunch et de la collation

Vous cherchez de nouvelles idées pour les repas du midi? Voici des trucs rapides et efficaces pour offrir à votre enfant un repas complet qui l'aidera à être concentré toute la journée.

Exemple d'une boîte à lunch :

- Salade de quinoa + morceaux de pommes vertes + céleri + pois chiche ou thon en conserve
- Yogourt avec canneberges ou raisins secs
- Bouteille d'eau (contenant réutilisable)
- Fruits, morceaux de fromage (pour la collation)

Pour plus d'informations sur la saine alimentation et pour des suggestions, visitez le site de la commission scolaire : <http://csgdm.ca/>



Message du Comité vert

Pour souligner le **mois de la nutrition**, nous vous invitons à offrir comme collation des fruits et légumes à votre enfant.

Ensemble, luttons contre le **suremballage** et la « malbouffe »!

Merci d'encourager les élèves à adopter de saines habitudes de vie.

Votre comité Vert.

Alloprof parents

Le site Allo Prof a une page entièrement consacrée aux parents pour les accompagner dans les devoirs et travaux de leurs enfants, n'hésitez pas à la consulter vous y retrouverez de nombreuses ressources intéressantes : <https://www.alloprofparents.ca/>



Fondation maman Dion

Vous êtes une famille à faible revenu et vous avez besoin d'aide pour la rentrée scolaire de vos enfants? La fondation maman Dion pourrait être votre solution.

En leur procurant le matériel scolaire de base, les lunettes, suite à un examen de la vue et les vêtements, la Fondation maman Dion encourage l'épanouissement en milieu scolaire. Elle stimule aussi l'estime de soi et le désir de réussir des enfants issus de milieux défavorisés de toutes les régions du Québec, inscrits dans les écoles publiques primaires et secondaires reconnues par le ministère de l'Éducation. Pour en savoir plus, consultez le site de la fondation : <http://fondationmamandion.org/aide-a-la-rentree/>

Projet éducatif 2018-2022

Nous poursuivons nos travaux en lien avec les ateliers d'écriture. Vos enfants écrivent au quotidien et explorent différents genres et procédés littéraires. Soyez attentifs à leurs travaux et demandez-leur de vous lire leurs créations littéraires afin de célébrer leurs talents d'auteurs! Profitez de la semaine relâche pour aller visiter avec eux les bibliothèques et leur demander de vous faire découvrir leur artiste préféré !

Voici le calendrier des activités de la bibliothèque Patro Le Prévost :

<http://calendrier.bibliomontreal.com/?com=eventlist&IID=2568&month=03&year=2020>

Célébration d'auteurs et d'auteures

Les élèves de 5^e année des groupes 151 et 153 ont vécu ce mois-ci leur première célébration, bravo à nos jeunes auteurs et auteures !



Projet CODE-MTL

Les élèves du groupe 141 ont suivi un cours de programmation tout au long de l'étape 1 et 2. Ils ont programmé une charade informatique grâce à leur accompagnateur M. Pierre et à leur enseignant M. Gerald et ont reçu un diplôme de programmation. Bravo à tous les élèves !



Fondation CSDM – projet vélos

Le projet en recherche de financement que nous avons soumis pour l'achat de vélos pour enseigner à nos jeunes élèves du préscolaire a été sélectionné par la Fondation de la CSDM. Il est affiché sur la page Facebook et sur le site web de la fondation

<http://fondationcsdm.org/>.

Nous vous serions reconnaissantes de partager cette nouvelle sur vos réseaux sociaux afin d'inciter le plus de personnes possible à faire un don à notre école.

Notre école a déjà reçu 291\$ en dons. Des feuillets fiscaux sont émis pour les donateurs.



Notre projet a également été retenu par la Fondation des Canadiens pour l'Enfance et par une équipe de cyclistes du défi sportif Pierre Lavoie.

Bravo à nos enseignantes en éducation physique, Pascale Deslières, Vanessa Gallant et à Nathalie Chartier notre intervenante école-famille pour leurs efforts!





Si vous souhaitez avoir de l'information sur les sujets suivants :

- L'accueil des nouveaux arrivants, le traitement des plaintes, le comité de parents, l'organisation des services offerts aux élèves HDAA et les attestations d'études ;
- Les coordonnées des établissements et du centre administratif.

Rendez-vous sur **info-CSDM** : <http://csdm.ca/contact/>



Changement d'adresse et/ou de téléphone :

N'oubliez pas d'aviser la secrétaire de tout changement d'adresse et de numéro de téléphone en appelant au (514) 596-4994.



Absences ou retards :

Il est très important de toujours nous informer de l'absence ou d'un retard motivé de votre enfant. Veuillez appeler au (514) 596-4994 en laissant le nom de l'enfant et le nom de l'enseignant (e).

Malgré notre rappel du mois de février, un trop grand nombre de nos élèves arrivent encore en retard le matin et le midi. Merci de soutenir la réussite de votre enfant en l'aidant à être ponctuel. Votre collaboration est indispensable.

NOTE IMPORTANTE

***Durant les heures de classe, il est strictement interdit de sonner aux portes des annexes des maternelles 4 et 5 ans.
Pour tous renseignements, veuillez vous présenter au secrétariat du 7350 Garnier.
Merci de votre collaboration.
La sécurité de nos élèves est une priorité.***

Absence prolongée de votre enfant pour raison de voyage

Vous devez éviter de quitter en période scolaire pour une période de plus de 20 (vingt) jours ouvrables de présence-école, car le secrétariat sera dans l'obligation de désactiver le dossier de votre enfant tel que le stipule la politique d'admission scolaire.

LE PRINTEMPS ARRIVE BIENTÔT, MAIS...

Même si la température extérieure s'adoucit, il est important que votre enfant soit suffisamment vêtu. Tuque, gants et bottes sont encore de mise pour tenir votre enfant au chaud. Aussi, nous avons noté que plusieurs élèves viennent en classe sans porter de **souliers** ce qui est très dangereux et non sécuritaire. Veuillez vous assurer que votre enfant ait des souliers pour circuler dans l'école.

Service de garde :



Le passage à l'**heure avancée** (ou heure d'été) au Québec aura lieu dans la nuit de samedi à dimanche, **du 7 au 8 mars** à 2 h du matin. À ce moment, nous avancerons l'heure.

Vendredi 28 février: Journée pédagogique: sortie à la cabane à sucre des sportifs pour les enfants inscrits- <http://www.cabaneasucredessportifs.com/>

**Semaine du 2 au 6 mars : Semaine de relâche: service de garde ferme!
Bonne semaine !**



Jeudi 19 mars : Journée pédagogique : murale et activités sur le printemps pour les enfants inscrits

Relevés fiscaux :

Les relevés fiscaux ont été remis dans les classes le 18 février dernier.



10 trucs pour un lunch zéro déchet

SOURCE : <https://savouer.ca/apprendre/10-trucs-pour-un-lunch-zero-dechet/>

Il y a plusieurs années, lorsque ma fille était au début du primaire, son école a organisé une semaine de lunches sans déchet. Pour nous sensibiliser à l'importance du suremballage, chaque enfant devait conserver et rapporter à la maison les « déchets de la journée » dans sa boîte à lunch. Ouch! Je me souviens à quel point c'était frappant de voir tous ces emballages de barres tendres, sacs de plastique, pots de yogourt et boîtes à jus prendre le chemin de la poubelle. L'année d'après, les lunches sans déchet faisaient partie des politiques de l'école. C'était bien avant la mode zéro déchet.

On s'est vite habitués. On s'est équipés. C'est devenu normal. Après plusieurs années de lunches (presque) sans déchet, voici les trucs que j'ai développés.

1. Équipez-vous de gourdes de qualité, faciles à laver (pas de bouchon aux mille recoins). Ayez-en une grande, pour l'eau, et des petites (300-350 ml), pour les jus de fruits ou de légumes, le lait, les boissons végétales et les *smoothies*. Privilégiez celles en acier à double paroi qui conservent les boissons froides ou chaudes pendant, littéralement, des heures! Évitez de les mettre au lave-vaisselle; elles pourraient s'abîmer plus rapidement. Nettoyez-les avec de l'eau chaude savonneuse et une brosse à bouteille.
2. Ayez sous la main des contenants de petit format ou des **sacs à collation en tissu**. Ils sont parfaits pour les noix, les fruits séchés, les biscuits, les cubes de fromage et les crudités. Connaissez-vous les **pellicules d'emballage réutilisables en cire d'abeille**? Elles sont offertes en différents formats et sont super pratiques pour emballer pas mal tous les aliments solides. Toutefois, pour les jeunes enfants, privilégiez les plats de plastique qui auront moins de chance d'être jetés par accident.
3. Apportez vos ustensiles de la maison ou procurez-vous un kit en bambou pour la boîte à lunch. Et pourquoi ne pas opter pour des serviettes en tissu plutôt que des serviettes en papier?
4. Procurez-vous une boîte à lunch durable. Si elle se décompose déjà en janvier, elle devient, elle aussi, un « déchet ». Une bonne boîte à lunch devrait résister à plusieurs passages dans la laveuse (mais ne la mettez pas à la sècheuse).
5. Boîte à lunch, thermos, gourde... Choisissez des articles neutres, pour éviter que votre enfant s'en lasse en vieillissant (la phase des super-héros finit par passer... quoique, j'ai des amis qui aiment encore ça!). Visez l'indémorable et la qualité. Et surtout, identifiez tout, c'est si vite perdu ou oublié!
6. Si vous n'avez pas accès à un frigo, gardez votre lunch au frais avec un **sachet réfrigérant écolo en inox ou en tissu**, qui sont sans danger pour votre famille ou pour l'environnement. Ils sont simplement constitués d'eau épaissie avec de la gomme de cellulose.
7. Cuisinez chaque fin de semaine une collation différente et congelez-la déjà coupée en portions. Vous vous constituerez une réserve de collations maison sans trop d'effort et vous résisterez plus facilement à l'envie d'acheter des barres tendres et des galettes du commerce.
8. Achetez vos ingrédients en vrac ou en gros formats, puis faites vous-même vos formats collations, avec des emballages réutilisables.
9. Enseignez à vos enfants (et pensez-y vous aussi!) à manger d'abord les collations périssables (yogourt, fromage, houmous, œuf cuit dur) et à garder pour plus tard les aliments qui se conservent longtemps comme les barres tendres, les noix et les fruits séchés. Ils pourraient très bien retourner dans la boîte à lunch le lendemain.
10. De plus en plus d'écoles et de milieux de travail compostent, mais ce n'est pas le cas partout. Si vous faites du compost à la maison, c'est si simple de rapporter les aliments non consommés (et les serviettes de papier, si vous n'avez pas fait le virage au tissu) pour les composter à la maison. Et ça nous fait prendre conscience de la quantité d'aliments que nous ou nos enfants jetons chaque jour.

Vous verrez, ça prend un peu d'organisation, mais une fois bien équipé, ce n'est vraiment pas compliqué de faire des lunches zéro déchet. Ça nous oblige aussi à fuir tous les aliments du commerce emballés en format collation; un plus pour le portefeuille, et pour la santé!

Nous vous souhaitons un bon mois de la nutrition !



Fabienne Groslier-Cauchi
Directrice

Sandra Chamakhi
Directrice adjointe