



# INFO-PARENTS



**1 au 5 mars :** Semaine de relâche  
**18 mars :** Journée pédagogique  
**30 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 !**

*Lien direct:*

<https://adagio.csdm.qc.ca/2021/02/09/mois-de-la-nutrition-soutenir-le-systeme-immunitaire/>

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

PRÉPARATION	L'ABC DE LA BOÎTE À LUNCH		DANS LA BOÎTE À LUNCH
<p><b>1 PLANIFIER</b>            Créez votre palmarès des 10 à 15 lunches préférés.            Écrivez un menu pour la semaine (collations, dîners, soupes).</p> <p><b>2 PRÉPARER</b>            Apprêtez les crudités à l'avance.            Divisez les compotes et les yogourts dans des contenants réutilisables et faciles à ouvrir.            Préparez le lunch la veille.            Impliquez votre enfant ou questionnez-le: il pourra vous guider selon ses goûts et son appétit.</p> <p><b>3 NETTOYER</b>            Chaque jour, nettoyez la boîte à lunch et les autres contenants            Laissez aérer la boîte à lunch toute la nuit</p>	<p><b>UN REPAS</b></p> <p><b>CHAUD</b>            Utilisez un thermos pour servir les restants du souper ou des soupes.            Déterminez la bonne quantité en plaçant le repas dans l'assiette habituelle de votre enfant pour le réchauffer.</p> <p><b>OU</b></p> <p><b>FROID</b>            Cuisinez des salades de pâtes, de riz ou de quinoa.            Concoctez des sandwichs, à l'houmous, au thon, aux oeufs ou au poulet.            Préparez des sandwichs en variant les pains et les condiments.            Ajoutez un bloc réfrigérant (ice pack).</p> <p><b>UN DESSERT NUTRITIF</b>            Offrez une variété de fruits.            Cuisinez des desserts à base de produits laitiers ou de grains entiers.            Évitez les desserts dont le premier ingrédient est le sucre, ceux-ci sont généralement moins nutritifs.</p>	<p><b>DES LÉGUMES</b>            Ajoutez des crudités avec ou sans trempette, une salade de légumes, une soupe ou un potage.</p> <p><b>UNE BOISSON</b>            Remplissez une bouteille réutilisable avec la boisson de votre choix: eau, lait ou jus à l'occasion.</p> <p><b>2 COLLATIONS</b>            Variez les formes, les couleurs et les saveurs des aliments : salade de fruits, smoothie maison, fromage et poire, lait de soya et fraises, muffin maison, houmous et pois mange-tout, etc.</p>	

Pour plus d'information, visitez [www.CSSDM.gouv.qc.ca](http://www.CSSDM.gouv.qc.ca) [Nutrition et Services alimentaires]

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



### **MASQUES POUR LES ÉLÈVES**

Suite à l'annonce du ministre, les élèves de la 1<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année devront porter un masque de procédure en tout temps, sauf durant les récréations et aux moments des collations et du dîner. L'école fournit le masque aux élèves, les enseignants communiqueront avec vous pour leur mode de fonctionnement.

### **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/>

### **Formations gratuites pour les parents de l'école**

Chaque année, l'école offre un certain nombre de formations gratuites pour soutenir les parents de l'école avec le budget *Aide-aux-parents* (sur approbation du conseil d'établissement) et du financement reçu suite à une demande de financement *Projet école inclusive*. Nous vous proposons donc ci-dessous le calendrier des formations 2020-2021. Pour toutes questions relatives à cette offre de formations, vous pouvez contacter Mme Nathalie Chartier à l'adresse courriel suivante : [nathalie\\_rapp-fam@hotmail.ca](mailto:nathalie_rapp-fam@hotmail.ca)

Atelier Filloizat	Dates et heures	Niveaux invités
Filloizat 1 : Stop au crise	Zoom- 3 soirées : le 7-14 et 21 avril 2021	Maximum 25 parents
Filloizat 2 : Accueil des émotions	Zoom-3 soirées : 3-10 et 17 mai 2021	Maximum 25 parents
<b>Ateliers CREP</b>		
Motivation et persévérance	12 janvier 2021 (14h à 16h et 19h à 21h)	Tous
Communication bienveillante	14 janvier 2021 (14h à 16h et 19h à 21h)	Tous
Gestion du stress et prévenir l'anxiété	17 février 2021 (14h à 16h et 19h à 21h)	Tous
Construire l'estime de soi de son enfant	17 mars 2021 (14h à 16h et 19h à 21h)	Tous
Passage de la maternelle à la première année	12 mai 2021 (14h à 16h et 19h à 21h)	Les maternelles 5 ans
L'entrée à la maternelle	19 mai 2021 (10h à midi, 14h à 16h et 19h à 21h)	Tous les nouveaux du préscolaire
Système scolaire québécois	mi-avril	Tous plus les nouveaux
Soutien aux outils numériques	21 janvier de 9h à 10h30 (Par courriel et par téléphone)	
<b>Bienvenue</b>		
Maternelle 5 ans	26 et 27 mai	
Maternelle 4 ans	2 et 3 juin	

### **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!



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-CSSDM** : <https://www.cssdm.gouv.qc.ca/contact/>

## L'École branchée lance un guide pratique gratuit pour les parents dans le contexte de l'apprentissage à distance

École à distance, enseignement hybride, fermeture temporaire de classes, confinement des enseignants ou des élèves : plusieurs scénarios inédits font désormais partie du quotidien de l'éducation. Et si le milieu scolaire est en constante adaptation, les familles doivent aussi s'ajuster à la nouvelle réalité. C'est pour aider les parents à mieux accompagner leurs jeunes dans l'apprentissage en ligne que l'École branchée lance aujourd'hui un guide pratique spécialement pour eux.

- [Télécharger gratuitement le guide, réalisé en français et en anglais grâce au soutien financier du ministère de l'Éducation du Québec \(MEQ\)](#)



### **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.

### **Messages du service de garde L'Oasis**



Le passage à l'**heure avancée** (ou heure d'été) au Québec aura lieu dans la nuit de samedi à dimanche, **du 13 au 14 mars** à 2 h du matin. À ce moment, nous avancerons l'heure.

**18 mars : Journée pédagogique :** Journée ouverture sur le monde pour les enfants inscrits

### **Paiement des frais de garde :**

Nous vous rappelons que les frais de garde et de diner doivent être payés avant le 20<sup>e</sup> jour du mois courant.

MERCI !



Ne manquez pas la **semaine des services de garde en mai** sous le thème : **La garde scolaire, c'est ici !**

Une panoplie sera proposée aux enfants... à suivre !



## Plateforme éducative :

Vous pourrez la consulter très prochainement, en ligne. Surveillez vos courriels.

Bon mois de mars à tous !

## Capsule psychoéducative : Les alternatives au non

Vous trouverez ci-jointe la 5<sup>e</sup> capsule de notre psychoéducatrice qui porte sur les formulations alternatives aux réponses des enfants.



## Pour un lunch zéro déchet

### PRÉPARATION

#### À L'ÉPICERIE

**1**

Prioriser les grand formats

**2**

Acheter les aliments en vrac

Utiliser des sacs et des contenants réutilisables

#### À LA MAISON

Préparer des portions individuelles

Cuisiner des collations et les congeler

Préparer des légumes et des fruits à l'avance

Faire participer l'enfant à la préparation de sa boîte à lunch  
Le questionner sur ses goûts et son appétit

### BOÎTE À LUNCH ZÉRO DÉCHET

Choisir une **boîte à lunch** thermique réutilisable et facile à nettoyer

Utiliser:

- des ustensiles lavables
- des sacs en tissu
- des contenants réutilisables

Ajouter une **bouteille d'eau** réutilisable

Recycler Composter

À l'école ou à la maison en rapportant les matières recyclables et les pelures de fruits dans la boîte à lunch ou un contenant réutilisable

Production : Bureau des communications et de la participation citoyenne de la Commission scolaire de Montréal en collaboration avec le Bureau des services éducatifs complémentaires. 190117

Centre de services scolaire de Montréal  
Québec

*Nous vous souhaitons un bon mois de la nutrition !*



**Sandra Chamakhi**  
Directrice par intérim

**Pascale Deslières**  
Directrice adjointe par intérim