

Info-parents

École Saint-Rémi 10 152 av. de Rome

Montréal-Nord, Québec

H1H 4N6

5 14-328-3590

<https://cspi.qc.ca/sites/str/>



Année scolaire 2020-2021

mai 2021

À tous les parents: direction par interim à l'école St-Rémi

Bonjour,

Je me présente, monsieur Alain Blais. Je désire vous informer que j'assumerai la direction par intérim de l'école St-Rémi. Je remplacerai madame Karina Mongrain qui est absente pour quelques semaines. Étant retraité depuis environ une année, il me fait extrêmement plaisir de venir contribuer, à nouveau, au milieu scolaire et de me joindre à l'équipe de l'école St-Rémi. Mon objectif est de poursuivre, avec eux, le travail et compléter avec succès, engagement et sécurité cette année scolaire particulière et remplie de défis pour chacun de nous. J'ai auparavant occupé plusieurs postes de direction au niveau primaire à Montréal-Nord, Anjou et à St-Léonard durant plus de 20 ans comme directeur à l'école Lambert-Closse. Enfin, soyez assurés, chers parents, de ma pleine et entière collaboration dans la poursuite du travail à titre de directeur de votre école de quartier.

Veuillez recevoir l'expression de mes sentiments dévoués.

Journées pédagogiques et congés à venir

- **IMPORTANT:** Une grève du personnel de soutien scolaire (technique, paratechnique et administratif) aura lieu le mardi 4 mai. **Le mardi 4 mai deviendra donc une journée pédagogique, mais les services de garde seront FERMÉS.** Nous suivons attentivement le développement des négociations et soyez assurés que nous vous informerons si la situation venait à changer.
- Lundi le 24 mai: congé férié

Mot de nos professionnelles aux parents

Actuellement, plusieurs facteurs de stress sont présents dans l'environnement de votre enfant. Nommons, entre autres, les contraintes vécues à l'école (ex, bulle-classe, distanciation), les changements et le caractère imprévisible de la situation actuelle et de son évolution. Il y a également les absences liées aux mesures de confinement et les conséquences sur les apprentissages qui peuvent menacer leur sentiment de compétence à l'école.

En somme, on leur demande beaucoup d'adaptation. Vous avez un grand rôle à jouer pour soutenir votre enfant dans sa gestion émotionnelle de tout ceci.

Ouvrez le dialogue avec lui sur ce qu'il vit intérieurement, **normalisez les émotions** qu'il peut vivre (ex.: c'est vrai que ce n'est pas facile, je comprends que ça te décourage) et encouragez-le à trouver des **solutions ou des petites activités** qu'il peut faire dans son quotidien et qui lui font du bien, qui augmentent son bonheur.

Il faut particulièrement faire attention actuellement à **l'hygiène de vie**. Votre enfant a besoin de **sommeil et d'énergie** (voir le tableau plus bas). La **qualité du sommeil est importante**. Aussi, s'il se réveille souvent, s'il n'est pas en forme au lever, c'est un signal d'alarme: consultez votre médecin.

		Heure de lever						
		6h00	6h15	6h30	6h45	7h00	7h15	7h30
		↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
		Heure de coucher						
Âge de l'enfant	5 ans	18h45	19h00	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15
	6 ans	19h00	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30
	7 ans	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45
	8 ans	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00
	9 ans	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15
	10 ans	20h00	20h15	20h30	20h45	21h15	21h15	21h30
	11 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45
	12 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45

Source: <https://papapositive.fr/un-tableau-pour-savoir-a-quelle-heure-doivent-se-coucher-les-enfants/>

Bien que les écrans et les jeux vidéo puissent paraître une excellente source de divertissement et de socialisation, il faut les limiter, car ils ont aussi des conséquences lorsqu'ils sont trop utilisés. Donc, actuellement, il faut être flexible, mais ferme. Le beau temps arrive: sortez dehors, **équilibrez le temps d'écran avec les activités ludiques autres et les activités extérieures**.

Suite du mot de nos professionnelles aux parents

Comment encadrer l'utilisation des écrans chez les enfants?

Même si votre enfant trouve les écrans amusants, il faut **lui apprendre à bien s'en servir et lui fixer des limites**. Voici ce que vous pouvez faire pour gérer l'utilisation des écrans à la maison et pour enseigner à votre enfant à les utiliser de façon responsable.

- **Éteignez la télévision ou les écrans lorsque personne ne les regarde ou durant les repas.** Hors de la vue, ils sont moins tentants.
- **Évitez d'installer un écran dans la chambre à coucher** et arrêtez les écrans au moins 1 heure avant d'aller au lit.
- **Décidez avec votre enfant des moments où il peut utiliser les écrans.** Mieux vaut déterminer un moment précis et limité dans le temps plutôt qu'un peu tout le temps. Cela évite aussi la négociation et l'argumentation à long terme.
- **Soyez au courant et regardez à quel jeu ou contenu vidéo votre enfant a accès.** Installez des contrôles parentaux: même la durée et l'accès à des applications peuvent être contrôlés.
- **Limitez l'utilisation des écrans** (en semaine, maximum 20 minutes de suite, donnez une pause) et encouragez votre enfant à faire d'autres activités (ex. : activité physique et autres types de jeux). Il pourra ainsi développer de nouveaux champs d'intérêt. C'est l'équilibre qui est important. Utilisez une **minuterie** avec lui pour délimiter sa période d'écran.
- **Évitez d'enlever du temps d'écran pour punir votre enfant.** Cela ne fera que rendre les écrans plus attirants. Par contre, vous pouvez exiger que certaines choses soient faites avant de permettre à votre enfant d'utiliser un écran (ex.: ranger ses jouets, finir ses devoirs).
- **Prévenez votre enfant quelques minutes avant de lui demander d'éteindre son écran pour qu'il ne soit pas pris par surprise.** S'il reste juste quelques minutes avant la fin de son émission, vous pouvez le laisser terminer. Éteindre en plein milieu d'une émission qu'il aime équivaldrait à éteindre votre écran cinq minutes avant la fin de votre série préférée!
- **Acceptez les crises.** Si votre enfant se fâche lorsque vous lui demandez de fermer l'écran, restez calme et maintenez votre demande. Il est important que votre enfant soit capable d'arrêter une activité agréable quand c'est nécessaire. Cet apprentissage lui sera utile toute sa vie. De plus, votre enfant a besoin d'avoir des activités variées.

Fournir une boîte à suggestions qu'on remplit avec toutes les activités qu'on peut faire si on s'ennuie, autres que les écrans (ex: cahier de dessin, Lego, casse-tête) dans laquelle il pourrait piger s'il est à court d'idées).

Suite du mot de nos professionnelles aux parents

Suggestions de ressources à consulter

- **Les écrans et les enfants**

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette&gclid=Cj0KCQjwpcdqDBhCSARIsAEUJ0hMuJBHAgthqBedyqISpoVDLvt6KqrG4ENS9tohfHERIB5wH2uIBAuUaAn5tEALw_wcB

- **Capsule et outils de gestion du stress**

<https://monstresetmoi.com/liste-bd.php>

https://aidersonenfant.com/strategies-aider-enfant-a-gerer-stress-an-xiete/?gclid=Cj0KCQjwpcdqDBhCSARIsAEUJ0hP9jyuBNnRzR9ukV0wva0Gn4YnjL9rRNqajPhxIMLp2IOx76RsvHj0aAqnPEALw_wcB

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=stress-enfant&gclid=Cj0KCQjwpcdqDBhCSARIsAEUJ0hMxCcv7eMq6g9Npzcmd8Jx-zsRZ2WQrUC8NwwbRiFAkdZ-8PgZcSyQaAkpJEALw_wcB

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=stress-enfant&gclid=Cj0KCQjwpcdqDBhCSARIsAEUJ0hMxCcv7eMq6g9Npzcmd8Jx-zsRZ2WQrUC8NwwbRiFAkdZ-8PgZcSyQaAkpJEALw_wcB

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=stress-enfant&gclid=Cj0KCQjwpcdqDBhCSARIsAEUJ0hMxCcv7eMq6g9Npzcmd8Jx-zsRZ2WQrUC8NwwbRiFAkdZ-8PgZcSyQaAkpJEALw_wcB

<https://agirtot.org/evenements/dis-moi-capsules-video/#ancre1068>

L'équipe des services psychologiques de l'école St-Rémi:

Psychologues: Josée Douaire et Valérie Line Pedneault

Internes en psychologie: Sophie Beaudry et Marina Hanina

Rappel: inscription au service de garde ou de dîner pour 2021-2022

Les parents qui n'ont pas inscrit leur enfant en ligne, par le biais de Mosaïk Parents, pour la prochaine année scolaire 2021-2022, ont reçu une fiche d'inscription papier. Cette fiche doit être **complétée et retournée le plus rapidement possible** si les parents veulent conserver la place de leur enfant.

Ateliers pour les parents en mai

L'équipe école-famille-communauté du centre de pédiatrie de Montréal-Nord offre 2 ateliers pour les parents en mai.

- 1) Transition classe d'accueil vers le régulier le 12 ou le 13 mai
- 2) Transition primaire vers le secondaire le 26 ou 27 mai.

Si ces ateliers vous intéressent, les ateliers sont en pièce jointe à ce courriel.

Vous pouvez pour vous inscrire en ligne en cliquant directement sur le lien ou vous pouvez contacter l'agente école-famille-communauté, Bao-Vy Nguyen, au 438-926-4719.

Rappel ou découverte: ressources éducatives gratuites

Nous vous invitons à aller voir les capsules éducatives sur le site de Télé-Québec autant pour le préscolaire, le primaire, le secondaire que pour les parents.

Ces capsules peuvent vous aider (votre enfant et vous) dans les apprentissages scolaires.

C'est un rendez-vous au: <https://enclasse.telequebec.tv/>.

Vous pouvez aussi aller voir la nouvelle section des outils vedettes du site Alloprof. Vous y retrouverez des outils à utiliser selon le niveau de votre enfant et certaines matières (autant au primaire qu'au secondaire). Il y a des jeux, des vidéos, des applications, des exercices et des outils interactifs.

<https://www.alloprof.qc.ca/fr/pages/outils-vedettes>

Rappel: tenue vestimentaire et météo

Comme au printemps les températures sont changeantes, nous vous demandons de porter une attention particulière aux vêtements de votre enfant afin qu'il soit bien habillé selon la météo (par exemple, s'il fait plus frais le matin, prévoir une veste sous le manteau). Prévoir aussi un imperméable ou un parapluie lorsque de la pluie est prévue.

Rappel: symptômes Covid chez mon enfant ou un membre de la famille

Si vous constatez un symptôme de la Covid-19 chez votre enfant:

- fièvre;
- mal de gorge;
- perte du goût ou de l'odorat;
- toux;
- maux de ventre;
- difficulté à respirer ou essoufflement;
- vomissements;
- diarrhée;
- nez qui coule ou nez congestionné;
- grande fatigue;
- perte de l'appétit;
- douleurs musculaires, non liées à un effort physique;

la santé publique et le CSSPÎ vous demandent de ne pas envoyer votre enfant à l'école et il est recommandé d'aller faire un test de dépistage. Si votre enfant est en attente d'un rendez-vous pour un test ou d'un résultat de test, il faut aussi garder votre enfant à la maison.

De plus, si un membre de la famille :

- a des symptômes et est en attente d'un résultat de test;
- a reçu un test positif;
- est en attente d'un test ou d'un résultat de test;
- a été en contact avec cas positif;
- est de retour de voyage;

la santé publique et le CSSPÎ vous demandent de ne pas envoyer votre enfant à l'école et il est recommandé d'aller faire un test de dépistage.

Nous vous remercions de nous aider à assurer un milieu de vie scolaire sécuritaire!