Commission scolaire de la Capitale

Les nouvelles de Beau-Séjour

Numéro 3 : 2 novembre 2017

Dates à retenir

Jeudi 16 novembre 2017 :	Journée pédagogique et rencontre de parents pour la 1re étape. Le service de garde est ouvert pour les élèves inscrits seulement.
Vendredi 17 novembre 2017 :	Journée pédagogique. Le service de garde est ouvert pour les élèves inscrits seulement.

SÉCURITÉ STATIONNEMENT DE L'ÉCOLE ET DE L'ÉGLISE (VITESSE)

Nous tenons à vous rappeler d'utiliser les sens uniques lorsque vous devez entrer et sortir du stationnement de l'école et de l'église. De plus, nous vous demandons de circuler **EXTRÊMEMENT LENTEMENT** lorsque vous y entrez ou y sortez. Les élèves sont petits, ils peuvent surgir de partout. Il est donc de notre devoir de penser pour eux! Un accident est si vite arrivé! Nous vous remercions de votre collaboration!

Un petit mot de la directrice

Une part importante de notre projet éducatif est consacrée à la lecture. Nous croyons qu'il est important de développer très tôt chez l'enfant l'intérêt pour les livres et la motivation d'apprendre à lire. Votre enfant aura l'occasion de se rendre à la bibliothèque de l'école, de se choisir des livres « à sa pointure » et selon ses intérêts. Vous êtes invités également à faire une place à la lecture dans vos activités familiales. Vous avez reçu dernièrement une carte de la bibliothèque de la Ville de Québec. Une visite des bibliothèques du réseau de la Ville s'avère un choix de sortie peu coûteux qui rendra sûrement vos enfants très heureux.

Premier bulletin

Le jeudi 16 novembre prochain, vous êtes invités à venir rencontrer l'enseignante de votre enfant pour discuter de son cheminement scolaire. Cette rencontre est importante pour nous et nous comptons sur votre collaboration habituelle. Je vous rappelle que cette étape compte pour 20 % du résultat final de l'année.

École primaire du Beau-Séjour
1644, avenue Lapierre, Québec (Québec) G3E 1C1
TÉLÉPHONE : 418 686-4040, poste 4014 TÉLÉCOPIEUR : 418 847-7105
cscapitale-ecole-dubeau-sejour.ca

Le savoir qui grandit
cscapitale.qc.ca

Remise de diplômes

Nous avons procédé à la première remise officielle des diplômes pour le mois d'octobre. Ce mois-ci, l'objectif à travailler était : « Je fais ma routine rapidement. »

Plusieurs élèves se sont mérités un diplôme. Vous pouvez voir leurs mines réjouies sur le téléviseur dans le hall de l'aquarium (porte 4).

De plus, plusieurs autres élèves se sont vus décerner un diplôme pour les efforts remarquables qu'ils ont faits tout au long du mois.

En novembre, l'objectif à travailler est : « Je joue de façon sécuritaire. »

Capsule d'informations

Est-ce que pour vous le retour à l'école est synonyme de la course dans l'horaire de la journée pour effectuer les devoirs et parfois même de la perte de temps pour négocier avec son enfant afin qu'il accepte de s'installer pour les faire. Malheureusement, il n'y a pas de solution miracle pour trouver davantage de temps dans l'horaire, mais je vais tenter de vous proposer quelques trucs pouvant être utiles afin de limiter le temps de négociation avec son enfant.

Tout d'abord, il peut alors être intéressant d'évaluer le temps total pris et de l'illustrer à l'enfant avant de commencer. Par la suite, vous pourrez présenter le combat initial comme une perte de temps pour faire une activité plus plaisante. Le responsabiliser face à ses choix. Il est alors possible d'installer un système de récompenses ou simplement attribuer le temps gagné (lorsqu'il commence rapidement) à du temps de qualité avec lui (ex. : lui raconter une histoire, jouer à un jeu de société avec lui, faire ensemble une recette spéciale, etc.).

Il est également possible d'utiliser des jeux de société pour faciliter la période des devoirs. Par exemple, un jeu comme Candy Land ou Serpent et échelle où l'enfant choisi d'avancer son pion ou le vôtre (généralement quand cela vous désavantage) lorsqu'il réussit ou obtient une bonne réponse à une question et vous avancer votre pion lorsqu'il se trompe (ex. : erreur dans l'écriture d'un mot d'orthographe). Il est également possible d'utiliser un jeu tel que le Tic-tac-toe où l'enfant lorsqu'il veut mettre son X sur une case il doit répondre à la consigne (ex. : lire ou écrire un mot à apprendre ou autre leçon).

École primaire du Beau-Séjour
1644, avenue Lapierre, Québec (Québec) G3E 1C1
TÉLÉPHONE : 418 686-4040, poste 4014 TÉLÉCOPIEUR : 418 847-7105
cscapitale-ecole-dubeau-sejour.ca

Commission scolaire de la Capitale

Vous pouvez adapter les règles du jeu selon votre enfant. Je vous souhaite d'avoir du plaisir avec votre enfant et ainsi de lui montrer que vous accordez de l'importance à ses apprentissages scolaires. Dans ce type de jeu, il est normal que votre enfant pour une fois gagne plus souvent que vous. Toutefois, vous allez avoir gagné des leçons faites de façon plus plaisante.

Source :

- Comment survivre aux devoirs (Josiane Caron Santha) https://www.miditrente.ca/fr/produit/strategies-creatives-pour-survivre-aux-devoirs
- Guide des jeux de société pour apprendre en s'amusant (Anick Pelletier)

Sonia Bélanger, Ph. D
Psychologue
belanger.sonia3@cscapitale.qc.ca

Capsule santé

L'alimentation et la santé

L'alimentation saine contribue de manière importante au développement optimal des enfants. À cet égard, bien se nourrir permet de développer de bonnes habitudes de vie dès l'enfance.

Effectivement, l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre corps provient de notre alimentation. Ainsi, consommer un déjeuner nutritif comprenant les 4 groupes alimentaires est très important. Il permet d'aider nos enfants à avoir une bonne journée énergique. Dans cette optique, les enfants gagnent a mangé régulièrement, soit 3 repas par jour et 2 à 3 collations. Bref, des aliments riches en éléments nutritifs et en énergie consommés régulièrement seraient l'alimentation idéale.

De plus, il est important de prioriser une alimentation variée; une alimentation variée est constituée d'aliments différents provenant des 4 groupes alimentaires. La couleur dans les assiettes est un bon indice qui témoigne de la variété et c'est tellement plus appétissant!

École primaire du Beau-Séjour
1644, avenue Lapierre, Québec (Québec) G3E 1C1
TÉLÉPHONE : 418 686-4040, poste 4014 TÉLÉCOPIEUR : 418 847-7105
cscapitale-ecole-dubeau-sejour.ca

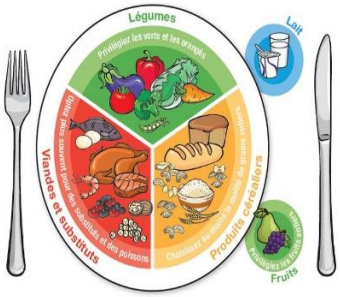
Le savoir qui grandit
cscapitale.qc.ca

Commission scolaire de la Capitale

Finalement, les meilleures habitudes a adopté seraient de prioriser les fruits et légumes, les produits céréaliers à base de grains entiers, des protéines provenant davantage des poissons, des noix et des légumineuses et d'éviter les aliments raffinés et le sel.

Merci de contribuer à la bonne santé de vos enfants et de les aider à développer de bonnes habitudes à long terme.

Nombre de portions à consommer tous les jours	
Groupes alimentaires	**Enfant de 4 à 9 ans**
Fruits et légumes	5 et +
Produits céréaliers	4
Lait et substituts	2
Viande et substituts	1



Annie Demers
Spécialiste en éducation physique et à la santé

Kathleen Michaud
Directrice

École primaire du Beau-Séjour
1644, avenue Lapierre, Québec (Québec) G3E 1C1
TÉLÉPHONE : 418 686-4040, poste 4014 TÉLÉCOPIEUR : 418 847-7105

cscapitale-ecole-dubeau-sejour.ca

Le savoir qui grandit
cscapitale.qc.ca