



École
Madeleine-
Brousseau

ENTRE VOUS ET NOUS

Septembre 2017

LE MOT DE LA DIRECTION



Monsieur Éric Lemieux,
directeur

Bienvenue à l'école Madeleine-Brousseau

Nous profitons de cette première parution de L'entre vous et nous de l'année 2017-2018 pour vous souhaiter ainsi qu'à vos enfants une excellente année! Nous souhaitons aussi la bienvenue à toutes nos nouvelles familles et nous tenons à vous assurer de notre entière collaboration et de notre soutien dans la réussite éducative de vos enfants.

L'entre vous et nous contient des éléments d'information importants sur la vie de l'école, en plus de références liées au développement de l'enfant ou liées à des ateliers animés par différents organismes de la région. Afin que tous les parents puissent le lire et s'y référer au besoin, il est déposé sur le site Web de l'école à tous les mois.

Enfin, tout comme l'an dernier, nous mettrons l'accent sur l'effort, la rigueur et le respect et nous continuerons d'appliquer rigoureusement les règles de conduite de l'école afin que tous et chacun s'y développent harmonieusement.

Voici l'adresse de notre site Internet :

<http://madeleinebrousseau.csp.qc.ca/>



Madame Karine Bédard,
directrice adjointe

Karine Bédard, directrice adjointe et responsable des classes de 4e à 6e année

Éric Lemieux, directeur et responsable des classes préscolaires à 3e année

Thème de septembre—Le sommeil



La nuit porte conseil...

Rentrée scolaire et réveil-matin vont de pair! Les répercussions du sommeil sur la qualité de vie d'un enfant et sur sa santé, en général, ont été démontrées et ont fait l'objet d'études encore dernièrement. Voici quelques faits et recommandations sur le sommeil des enfants.

Nombre moyen d'heures de sommeil

Le sommeil joue un rôle très important dans le bon fonctionnement et le développement cérébral des petits, d'où l'importance de promouvoir un sommeil suffisant et de bonne qualité, d'après les auteurs d'une récente étude américaine. Selon ces chercheurs, les enfants de 3 à 4 ans devraient dormir au moins 11 heures par jour et ceux de 5 à 7 ans, au moins 10 heures par jour¹.

La Société canadienne de pédiatrie recommande sensiblement la même chose pour le sommeil des enfants, soit de 10 à 12 heures par jour pour les enfants de 3 à 10 ans².

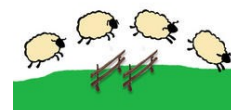
Bénéfices

Les experts de l'Académie américaine de médecine du sommeil, pour leur part, indiquent qu'avec de tels ratios de sommeil, les enfants seraient plus attentifs, auraient une meilleure mémoire et un meilleur comportement. Ils apprendraient plus facilement et généreraient mieux leurs émotions².

Troubles du sommeil

Comme chez les adultes, certains enfants expérimentent des troubles du sommeil, comme des peurs, des terreurs nocturnes ou des cauchemars. Ces phénomènes se manifestent souvent à des phases importantes de leur vie, comme l'entrée au préscolaire. La peur du noir peut aussi apparaître chez les enfants de 4 à 6 ans et la peur de la mort et des blessures, chez les enfants de 5 ans. Elles peuvent devenir problématiques lorsqu'elles s'accompagnent d'angoisse. Certains enfants se déplacent ou parlent dans leur sommeil. La situation rentre généralement dans l'ordre à l'adolescence, mais si elle se prolonge, il peut être préférable de consulter³.

Plus spécifiquement, des troubles du sommeil seraient rapportés chez 25 % à 50 % des enfants présentant un TDA/H. Certains symptômes de l'apnée du sommeil chez les petits seraient semblables à ce trouble. Ceux souffrant du syndrome de l'apnée obstructive du sommeil (SAOS) présenteraient d'ailleurs des symptômes de jour comme de nuit. Pour en savoir davantage : <https://aidersonenfant.com/enfant-ne-dormait-assez-bien/>.



Recommandations

Afin d'améliorer la qualité du sommeil de votre enfant, il est recommandé :

de mettre en place une routine quotidienne à heure fixe (bain, lecture, etc.);

de revoir l'aménagement de la chambre pour s'assurer qu'il soit propice au sommeil. Par exemple, privilégier des rideaux opaques, entretenir une atmosphère paisible, abaisser la température (vous ferez une pierre deux coups en posant également un geste environnemental!);

de limiter l'utilisation de l'ordinateur et de sortir les téléphones intelligents de la chambre à coucher.

d'intégrer la pratique d'une activité physique dans la journée (à éviter, par contre, deux à trois heures avant le coucher);

d'éliminer les sources de stress et de discuter avec votre enfant de toute peur ou anxiété qu'il peut ressentir au sujet de la rentrée scolaire, de le rassurer¹ et ⁴.

RÉFÉRENCES

N'hésitez pas à consulter les sources suivantes pour approfondir ces sujets :

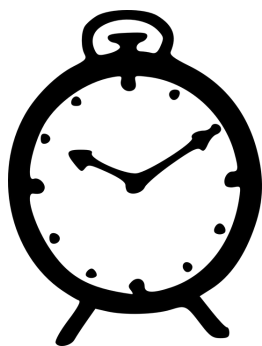
1-École : l'importance du sommeil dès la petite enfance

2-<http://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2017/03/22/20170322-ecole-importance-sommeil-petite-enfance/>

3-Sommeil : combien d'heures un enfant devrait-il dormir?

4-<http://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2016/06/17/20160617-sommeil-combien-heures-enfant-devrait-dormir/>

Les troubles du sommeil



ACTIVITÉS ET MESSAGES DE L'ÉCOLE

- **21 septembre : collecte de sang**

Vous êtes invités à participer à la collecte de sang des élèves de l'école Madeleine-Brousseau, organisée le jeudi 21 septembre prochain, en collaboration avec Héma-Québec. L'événement se tiendra de 13 h 30 à 20 h, au petit gymnase de l'école.



Donnez du sang. Donnez la vie.

- **24 septembre : la course du député**



La Course du député Jean-François Roberge est un événement-bénéfice non partisan ayant pour but d'amasser des fonds pour une cause ou un organisme de la circonscription de Chambly.

Depuis la première édition de la Course, en 2014, plus de 21 000 dollars ont ainsi été amassés et redistribués dans Chambly, Carignan, Richelieu, Saint-Mathias-sur-Richelieu et Saint-Basile-le-Grand.

Cette année, 100 % des sommes amassées seront redistribuées aux clubs sportifs de la région, afin de rendre la pratique du sport plus accessible aux jeunes d'ici et à leur famille.

Vous êtes donc invités à vous inscrire à cette course au www.inscriptionenligne.ca/coursejfr/. Le 24 septembre prochain, joignons-nous à M. Roberge pour notre communauté!

- **Assurances pour les élèves – souscription des parents**

La Commission scolaire ne détient pas d'assurances accident pour ses élèves. Ainsi, il est de votre responsabilité, comme parents, de souscrire annuellement au bénéfice de chacun de vos enfants d'âge scolaire à une telle assurance auprès d'un assureur privé.

- **Facebook et la prise de photos par les élèves et leurs parents à l'école**

Au cours de l'année, plusieurs sorties ou activités sociales sont prévues pour nos élèves. Plusieurs d'entre eux possèdent un téléphone cellulaire ou un autre appareil permettant de prendre des photos. Nous avons constaté par le passé que des photos prises lors de tels événements se retrouvent sur des pages Facebook ou sont échangées par courriel.

Or, il nous apparaît important de rappeler que la Charte des droits et libertés garantit le droit à l'image, ce qui signifie qu'il est interdit de mettre en ligne ou de diffuser la photo d'une personne (même une photo qui apparaît positive ou neutre), sans le consentement de cette personne ou du parent lorsqu'il s'agit d'un mineur. L'école ne détient pas de consentement signé par les parents des élèves pour une telle diffusion de photos de leurs enfants sur les médias sociaux.

Le personnel de l'école sera donc particulièrement vigilant sur cette question lors des activités scolaires. Il est possible qu'il soit demandé aux élèves ainsi qu'aux parents bénévoles présents de ne prendre aucune photo, si les circonstances le justifient.

ACTIVITÉS ET MESSAGES DU SERVICE DE GARDE

-Les enfants doivent avoir leurs ustensiles et un plat identifié pour faciliter la tâche aux éducatrices.

-Prévoir des vêtements de rechange pour les élèves de maternelle et 1^{er} année.

-Il est important de signaler l'absence et tout changement pour votre enfant au service de garde

-Vous devez remplir le document pour les journées pédagogiques avant le 8 septembre 2017

La prochaine journée pédagogique aura lieu le 22 septembre 2017

Lapins Crétins pour les maternelles, 1^{re} et 2^e ou activité au service de garde

Zone 15 pour les 3e-4e-5e et 6e ou activité au service de garde

septembre 2017

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Méli-Mélo d'infos

- ⇒ Votre enfant est absent; merci de motiver son absence au secrétariat **et** au service de garde
- ⇒ Quand vous venez chercher votre enfant pendant la journée il est essentiel d'aviser le SDG au (450) 461-5910 poste 14960
- ⇒ Photos scolaires 25-26-27 septembre
- ⇒ Pour vous aider avec les devoirs ou les leçons, vous pouvez avoir recours aux services d'Alloprof. Cet organisme offre gratuitement de l'aide aux élèves du primaire, ainsi qu'aux parents d'élèves du Québec. Vous pouvez vous référer au site Web à <http://www.alloprof.qc.ca/Pages/Accueil.aspx> ou utiliser le service téléphonique en composant le 1 888 776-4455. Vous pouvez même communiquer avec Alloprof par texto. Une équipe composée d'enseignants, d'élèves aidants et de parents répondra à vos questions.
- ⇒ Brochure « En route vers l'école en toute sécurité » vous avez reçu via le sac d'école de votre enfant cette brochure à lire en famille.
- ⇒ Voici le lien de cette brochure:

<http://csp.ca/wp-content/uploads/2017/08/brochure-securite-en-transport-scolaire-format-electronique.pdf>

- ◇ **4 septembre: Congé—Fête du travail**
- ◇ **12-19 et 21 septembre: Ateliers de Stéphane Paradis (3, 4, 5 et 6e année)**
- ◇ **12 septembre : Rencontre de parents 1^{re}-2^e et 3^e année à 18h00**
Assemblée annuelle de parents à 19h45 au gymnase
- ◇ **13 septembre: Rencontre de parents 4^e-5^e et 6^e année à 18h00**
- ◇ **21 septembre: Clinique de sang de l'école Madeleine-Brousseau**
- ◇ **22 septembre: Journée pédagogique—Congé pour les élèves**



Besoin de bénévoles: pour l'année scolaire 2017-2018

- Pour la bibliothèque
- Pour les photos scolaires (25-26-27 septembre)
- Pour la vaccination: 10 novembre et 11 mai

Vous êtes disponibles?

Madeleine-Brousseau@csp.qc.ca

Nous contacter

École Madeleine-Brousseau

1700, boulevard Lebel, Chambly
(Québec) J3L 0Z9

(450) 461- 5910

Madeleine-Brousseau@csp.qc.ca