

Info-Parents

École Les Pèlerins

Centre de services scolaire de Kamouraska – Rivière-du-Loup



PAIEMENT DU MATÉRIEL SCOLAIRE

Vous recevrez, au cours du mois d'octobre, la facture pour le matériel scolaire dans Mozaïk. Vous aurez la possibilité de payer en 2 versements si vous le désirez.



ÉLECTIONS-CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT

Lors de l'assemblée générale annuelle de parents du 18 septembre dernier, les parents présents ont pu élire leurs représentants au conseil d'établissement. Les parents présents ont élu Mme Hélène Méthot, Mme Vicky Lévesque. Elles s'ajoutent à Mme Myriam Cloutier, Mme Marie-Pier Breault et Mme Claudia Bilodeau, qui elles, seront à la 2^e année de leur mandat.

La première rencontre du Conseil d'établissement aura lieu **le lundi 16 octobre à l'école Notre-Dame-du-Portage**.

OPÉRATION TOUTOUS

Pour une 23^e année consécutive, le Club optimiste de Rivière-du-Loup organisera l'Opération Toutous et aura besoin des écoles qui aideront en récupérant des toutous dans chaque milieu le **26 et 27 octobre**. Les toutous recueillis seront ensuite récupérés par le club Optimiste de Rivière-du-Loup le 27 et 30 octobre 2023. Ils seront ensuite triés et vérifiés avant d'être confiés au Nettoyeur Magique qui les remettra en bon état. Depuis 22 ans, la cause nous a permis de distribuer plus de 37 000 toutous.

Merci pour votre collaboration

Christian Ouellet 418-714-8515
Responsable de l'Opération toutous 2023
Club optimiste de Rivière-du-Loup



Ha ! L'automne! Quelle belle saison! C'est le moment de faire le plein d'énergie!

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie.

Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries.

Sortez en famille, allez vous balader en forêt pour contempler

les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer un nouveau sport.

Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et pourquoi pas ramasser les feuilles tout en s'amusant...

Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nombreux nouveaux souvenirs !!!

Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité!

En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.



SOMMEIL DE
QUALITÉ

CONTIENT

Selon l'âge et le développement de la personne :

Durée du sommeil :

5 - 11 ans : 9 à 13 heures/jour

Adolescents : 12 à 14 heures/jour

Adulte : 7 à 9 heures/jour

PROCURE

- Temps d'arrêt pour le corps
- Renouvellement de l'énergie
- Prévention de la fatigue
- Croissance corporelle optimale
- Consolidation des apprentissages
- Contribution aux résolutions de conflits
- Meilleure réussite scolaire par une concentration et attention améliorée.

Conservez une routine de fin soirée rassurante et réconfortante : activité calme, lecture ou comptine, de même qu'une installation au lit avec câlin de papa ou maman.

Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien.

Bonne nuit, faites de beaux rêves !

