



École Notre-Dame-du-Portage  
et Les Pèlerins

École Les Pèlerins

Commission scolaire de Kamouraska – Rivière-du-Loup

# Info-Parents



## Mot de la direction

Bonjour chers parents,

Nous entamons cette semaine le mois de décembre qui correspond au dernier bout à faire avant le congé des Fêtes. Ces dernières semaines sont toujours exigeantes pour tous, surtout dans le contexte actuel des moyens de pression.

Soyez assurés que nous continuons d'être bienveillants avec les élèves et que nous continuons de leur donner des défis afin qu'ils se dépassent. Nous profiterons des dernières journées avant le congé afin de leur offrir des activités spéciales pour les récompenser de leur beau travail de l'automne.

L'équipe-école se joint à moi afin de vous souhaiter un beau temps des Fêtes. Nous espérons, pour toutes les familles de nos élèves, du temps de qualité où les activités en plein air seront de la partie.

Geneviève Veilleux, directrice



# Mémo santé

## Décembre est arrivé!

Bien oui ! La période de l'année où nous souhaitons offrir une attention spéciale aux gens que nous aimons est à nos portes. Et si je vous disais que vous offrez déjà, à tout moment de l'année, le meilleur cadeau à vos tous petits, le maintien de leur santé! Les **saines habitudes de vie**, comme une saine alimentation et un sommeil de qualité, sont des conditions idéales à offrir à notre enfant pour lui permettre de développer ses pleines capacités. Je vous dis **UN GROS MERCI** à leur place !!

- La **consommation d'aliments** appropriés pour recharger les batteries de nos petites boules d'énergie est essentielle. Comme source de carburant, nous pouvons opter pour des légumes et des fruits. Comme un magicien, on peut en saupoudrer sur les aliments : riz, couscous, sandwichs, soupes, pâtes alimentaires et pourquoi pas dans des smoothies. Les légumes et les fruits ont une place de choix dans notre alimentation et quand on les mélange, c'est encore meilleur.



- Le **sommeil** est une période importante de la journée : c'est un temps d'arrêt pour le corps. Il aide l'esprit et le corps à refaire son énergie, en diminuant les tensions et en prévenant la fatigue. Durant le sommeil, le corps continue de grandir, les apprentissages sont consolidés et la résolution de certains problèmes de la vie peut être amorcée par le rêve.

Durée du sommeil :	
5 - 11 ans :	9 à 13 heures/jour
Adolescents :	12 à 14 heures/jour
Adulte :	7 à 9 heures/jour

Le besoin de sommeil varie selon l'âge et même d'une personne à l'autre. Il faut être à l'écoute de notre corps pour déterminer nos propres besoins. Pendant sa croissance, l'enfant a besoin d'un plus grand nombre d'heures de sommeil.

Les saines habitudes de vie sont là pour soutenir une vie de qualité!

En ce temps des fêtes qui approche, prenez soin de vous et de votre famille!

