



École Notre-Dame-du-Portage  
et Les Pèlerins

# Info-Parents

## École Les Pèlerins

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



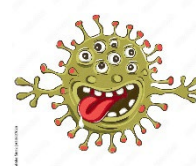
### Merci OPP

Un merci spécial pour le temps investi à l'installation des décorations de Noël et la préparation du déjeuner.

En effet, le vendredi 19 décembre, plusieurs parents de l'OPP ont préparé un savoureux déjeuner. C'est un grand bonheur pour les membres du personnel de se faire aider par les parents dans l'organisation de ce type d'activité. Les élèves et les membres du personnel ont bien mangé et ont eu un moment de réjouissance pour terminer l'année 2025. Toute cette belle activité est l'initiative des parents de l'OPP que nous **REMERCIONS GRANDEMENT !**

Geneviève Veilleux, directrice

### Vilains virus



En ce début d'année, nous souhaitons vous rappeler que lorsqu'un enfant est malade, fiévreux ou présente un état général diminué, il est important de le garder à la maison. Par respect pour les autres familles ainsi que pour le personnel de l'école, un enfant doit rester à la maison **au moins 24 à 48 heures sans fièvre et sans médication** avant de revenir.

Les enfants ont besoin de repos pour récupérer et soutenir leur système immunitaire. Les virus circulent rapidement en milieu scolaire; si chaque famille fait sa part, nous pourrions traverser cette période plus sereinement.



# Message de l'infirmière



**Vive la vie ! Vive l'hiver!**

Chers parents, je vous souhaite une magnifique nouvelle année!

J'aurais besoin de vos services comme diffuseurs de moments de plaisir.

Retrouvez votre cœur d'enfant en vous rappelant vos propres souvenirs d'enfance dans la neige. Avez-vous déjà souri en faisant un ange dans la neige, une bataille de boule de neige, un fort ou même un bonhomme de neige? Probablement que OUI !

Les beaux souvenirs que vous avez vous font du bien! Permettez-vous d'aimer la neige, permettez-vous de faire vivre des souvenirs à vos enfants comme ceux de votre enfance.

La neige, c'est beau et magnifique. Être dehors au froid, bien habillé. Où est le problème?

Allez glisser, patiner, skier, plusieurs activités sont accessibles par les installations de votre municipalité ou des organismes locaux. Informez-vous !

Profitez de vos sorties extérieures pour bouger et renforcer votre lien parent-enfant.

L'activité physique est bénéfique pour tous. Plus nous bougeons, plus nous en ressentons les effets bénéfiques.

## DURÉE IDÉALE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES SELON LE GROUPE D'ÂGE

|                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| Un enfant de 1 à 4 ans | 3h/jour                        |
| Un jeune de 5 à 17 ans | 1h/jour                        |
| Un adulte              | Un minimum de 2h30 par semaine |

Nos activités sportives ou récréatives peuvent être fractionnées dans le temps. L'important c'est de rester actif à tous les jours!

Pour vous aider, modifiez vos pensées :

- « Ça va me faire du bien d'aller dehors »
- « Je veux aller dehors »
- « Je me sens bien en allant dehors, ça me change les idées »

**Des pensées positives ... c'est enrichissant pour le corps et l'esprit.**

**C'est à vous de marquer...!**

**MERCI d'être ces multiplicateurs du bien-être par une simple activité hivernale**