

Coup d'Oeil



Communiqué aux parents

Coup de pouce...

Info Santé

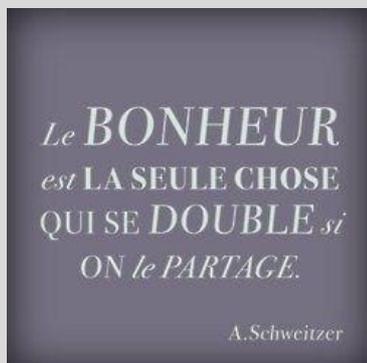


Nous vous rappelons qu'un problème d'ouïe ou de la vue peut générer

des difficultés d'apprentissage chez vos enfants. C'est pourquoi il est recommandé de procéder à un **examen annuel**.

Lisez d'autres «Coup de pouce» à la fin de notre communiqué...

Pensée du mois



Horaire école

8h10 à 11h35 et 13h05 à 15h30

Attention!!

Surveillance aux entrées dans la cour de
8h à 8h10 et 12h55 à 13h05

Récréation	9h45 à 10h00
Dîner	11h40 à 13h05
Récréation	14h20 à 14h35

Site web de l'école
<http://saintemarie.csp.qc.ca/>

Coordonnées pour nous rejoindre
450-461-5907
stemarie@csp.qc.ca



Activités de décembre

22 décembre : fin des classes

23 décembre au 5 janvier inclusivement : Vacances de Noël

Bulletin

Le 4 décembre prochain, vous recevrez par courriel le bulletin de la 1^{re} étape de votre enfant.

Tirelire de la fondation «J'ai faim tous les jours»

Les responsables de la fondation ainsi que l'équipe école vous remercient de votre grande générosité. Nous vous rappelons que, de son côté, la fondation nous permet d'offrir des repas chauds à raison de trois fois par semaine pour des élèves dans le besoin de notre école.

Cueillette de denrées

Nous invitons tous les élèves de l'école à apporter des denrées non périssables (conserves, aliments, papiers, tout ce que nous nous procurons à l'épicerie) qui serviront à la fabrication de paniers de Noël par la fondation "Aux Sources du Bassin de Chambly" pour la Guignolée. **La cueillette de denrées se fera du 5 novembre au 10 décembre dans les classes.** Aidons à semer la joie autour de nous et à sensibiliser les élèves au plaisir de donner. Merci de votre de générosité!

Journées fériées des Fêtes

La période des vacances des Fêtes arrive à grands pas. Veuillez prendre note que la présence de votre enfant est requise à l'école jusqu'au 22 décembre. L'école et le service de garde fermeront ensuite leurs portes du 23 décembre au 5 janvier inclusivement.

Départ des enfants sur l'heure du dîner

Si vous devez venir chercher votre enfant sur l'heure du dîner (**entre 11h35 et 13h00**) pour quelque raison que ce soit, nous vous demandons de circuler par la porte d'entrée du service de garde donnant sur la rue Denault.



Objets perdus

N'oubliez pas qu'il y a au sous-sol le **bac des objets perdus** si votre enfant a perdu des vêtements ou une boîte à lunch. Le bac sera vidé avant Noël et il ne sera plus possible de récupérer les objets manquants. N'attendez pas !

Coup d'Oeil



Communiqué aux parents

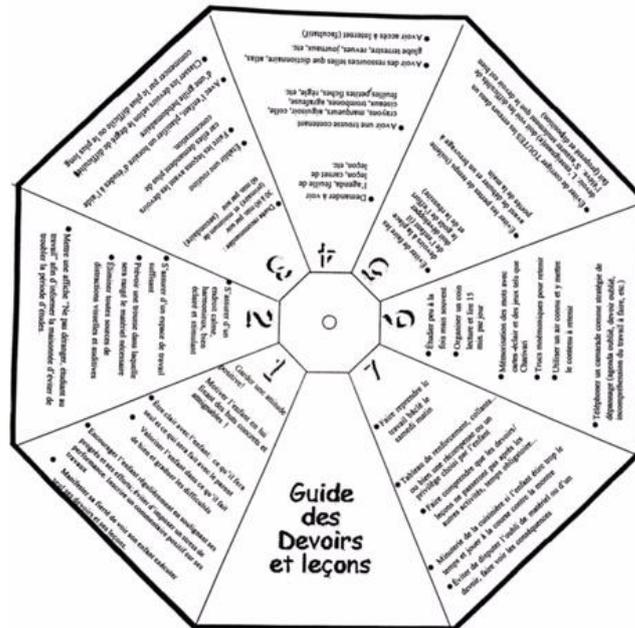
Ça sent la tempête? Où s'informer?

Pour savoir si une fermeture est annoncée en raison de mauvaises conditions climatiques, rendez-vous au csp.ca, sur la page [Facebook](#) ou sur le fil [Twitter](#) de la CSP : un avis est diffusé tôt le matin pour annoncer la fermeture des établissements et centres administratifs. L'information est également diffusée dans plusieurs médias. La liste se trouve dans la section « [Urgence fermeture](#) » du site Web de la CSP.

Il est à noter qu'aucun message n'est publié lorsque les établissements demeurent ouverts.

Info Pédago

Guide des devoirs et leçons : Dans le brouhaha des devoirs et leçons, voici un outil intéressant pour vous guider dans vos actions afin de faciliter cette période avec votre enfant. Nous vous invitons à l'imprimer et le consulter. Fait sous forme de roulette, vous pouvez l'imprimer et créer un carton de couleur de forme identique sur lequel vous découperez une fenêtre d'une case pour découvrir à chaque soir quelques conseils clés à appliquer. Reliez le tout avec une attache française au centre et le tour est joué. [Version PDF](#)



Info Nutrition

« La Vitamine C »



La vitamine C, l'arme de défense par excellence contre les méchants virus du rhume et de la grippe.

À cette période de l'année, les gens sont enclins à acheter des suppléments en prévention de la saison du rhume et de la grippe, mais est-ce que les suppléments vitaminiques valent vraiment la peine ? Si vous êtes en bonne santé, que votre alimentation est **colorée, équilibrée et variée**, bonne nouvelle pour votre porte-monnaie, il n'est pas nécessaire d'ajouter des suppléments à votre routine matinale ! Voici une liste d'aliments riches en vitamine C qui pourront très bien vous aider cet hiver pour combattre avec force ces méchants virus ! Prenez note que les meilleures façons de se prémunir contre tous ces méchants virus, reste un lavage de mains adéquat, d'au moins 30 secondes (un truc : chanter « Frère Jacques » pendant que vous savonnez vos mains !) ainsi que de bonnes heures de sommeil.

Liste des aliments riches en vitamine C¹ :

- Brocoli. CHOIX #1 ☺
- Choux de Bruxelles
- Jus d'agrumes, comme les jus de pamplemousse ou d'orange
- Goyave
- Kiwi. (2 kiwi de grosseur moyenne = 1 portion)
- Papaye
- Chou rouge
- Pois mange-tout
- Fraises
- Poivrons



RESSOURCES :

Le brocoli : http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Encyclopedie Aliments/ Fiche.aspx ?doc=brocoli_nu

La vitamine C : http://canadienssante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/nutrients-nutriments/table_vitamin-vitamine-c-fra.php

Lavage des mains : <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/lavage-des-mains/>

¹ http://canadienssante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/nutrients-nutriments/table_vitamin-vitamine-c-fra.php

Marie-Claude Berger, maman et étudiante 2^e année, techniques de diététique

Nous profitons de l'occasion pour vous transmettre nos plus beaux vœux en cette période de festivités. Que vos moments en famille soient une occasion de réjouissances et de souvenirs mémorables. De toute l'équipe de l'école Sainte-Marie, nous vous souhaitons Amour, Paix et Bonheur pour 2016.

