



# Le Parchemin



## Mot de la direction

La semaine de relâche est à nos portes. Nous sentons les élèves plus fatigués et la grippe s'est invitée dans plusieurs familles. Cette semaine de pause sera donc bienvenue.

Février, c'est aussi l'inscription officielle des élèves pour l'année scolaire suivante. Il est donc important d'aller faire cette inscription sur le Portail Mozaïk d'ici le vendredi 14 février.

La conférence qui se tiendra le 11 février est maintenant complète. 127 personnes se sont inscrites. Un beau succès ! Prenez note qu'il n'y aura pas de service de garde. Nous n'avons reçu aucune demande en ce sens.

Je tiens à vous souhaiter un excellent mois de février.

## Le sommeil des enfants

L'humeur des enfants est grandement affectée par une carence en sommeil. Quand nous sommes fatigués, nous sommes très réactifs ; ce qui est amusant devient extrêmement drôle et ce qui est désagréable, épouvantable. Le circuit cérébral qui assure la régulation des émotions ne fonctionne pas bien. À l'école, les enfants reçoivent plein de nouvelles informations qu'ils ne pourront utiliser que si elles s'inscrivent dans leur mémoire. Or, la consolidation de ces informations dans la mémoire s'effectue pendant que les enfants dorment. C'est la raison pour laquelle la privation de sommeil peut affecter les performances scolaires.

### Sommeil requis selon l'âge de l'enfant

Âge	Durée minimale acceptable de sommeil (heures)
≈ 6 mois	10,4
≈ 9 mois	10,5
≈ 12 mois	11,5
1-2 ans	11,2
2-3 ans	10,8
4-5 ans	10,3
≈ 6 ans	9,8
≈ 7 ans	9,6
≈ 8 ans	9,4
≈ 9 ans	9,2
≈ 10 ans	9
≈ 11 ans	8,9
≈ 12 ans	8,7
13 ans	7,6
14 ans	7,3
15 ans	7
16 ans	6,7

Source: Position Statement on Pediatric Sleep, Reut Gruber et al

## Vétustés des bâtiments

Le gouvernement du Québec a l'objectif de ramener l'ensemble des bâtiments scolaires à un niveau d'état satisfaisant (cote C ou mieux) d'ici 2030. Dans son PEVR, la CSP a l'objectif 5 stipule l'importance d'offrir un milieu de vie sain et sécuritaire. Elle souhaite augmenter à 56 % la proportion de bâtiments étant dans un état satisfaisant d'ici 2030. Par soucis de transparence, la CSP a voulu rendre disponible à ses employés et à la population l'état de tous ses bâtiments. Vous trouverez donc, dans l'entrée de l'école, une affiche indiquant l'état de vétusté et les travaux correctifs à venir. Les cotes d'état illustrées sur l'affiche sont en lien avec une notion de délai d'exécution, et non avec une notion d'urgence ou de danger. Je vous invite donc à consulter cette affiche lors de votre passage à l'école.



## Semaine de la persévérance scolaire

La semaine de la persévérance scolaire se tiendra du 17 au 21 février prochain. Les Journées de la persévérance scolaire sont une invitation à tous les acteurs de la société à faire partie du mouvement d'engagement pour valoriser la persévérance scolaire et la réussite éducative au Québec. La 3<sup>e</sup> semaine de février correspond à un moment névralgique dans l'année scolaire où une baisse de motivation et de persévérance peut survenir chez les jeunes.

### **Saviez-vous que :**

**32% des jeunes persévérants (ceux qui ont pensé à décrocher, mais qui ne l'ont pas fait) disent que les encouragements qu'ils ont reçus ont fait la différence dans leur décision de rester à l'école.**

Parmi l'ensemble des gestes qui ont fait une différence, ce sont les encouragements qui arrivent en tête de liste. Cette statistique confirme que les encouragements par l'entourage, lorsque donnés au bon moment, peuvent avoir un impact bien réel sur la prévention du décrochage.

## Conseil d'établissement

La prochaine rencontre du conseil d'établissement aura lieu le 25 février à 19 h. Les sujets suivants seront traités lors de cette rencontre :

- Grille horaire
- Grille matière
- Critères de sélection de la direction d'école
- Projet éducatif

## Pièce de théâtre ZUT

Le 4 février, les élèves de 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année ont assisté à la pièce ZUT. Cette pièce de théâtre a pour objectif de démystifier l'anxiété et de donner des outils concrets pour mieux la gérer.

La pièce s'accompagne d'un guide d'animation afin d'appuyer les objectifs visés par la production : Sensibiliser les élèves aux différentes manifestations d'anxiété et d'inquiétude, de même qu'aux principaux facteurs de risque pouvant faire en sorte qu'elles interfèrent dans leur vie.

Aborder l'anxiété par le théâtre permet de dédramatiser et de mettre en images et en ressentis des éléments que les enfants ont parfois du mal à nommer. Cela peut les aider à comprendre ces tempêtes dans leur tête, cette boule dans leur ventre qui surgissent parfois et avec lesquels ils doivent apprendre à vivre. Zac et Zoé, les personnages centraux de la pièce, proposent aux jeunes des moyens de comprendre et d'apprivoiser leur anxiété.

## Viedeparents.ca

Découvrez cette plateforme incontournable pour toutes les familles.

<https://www.viedeparents.ca/>

## Semaine du personnel

La semaine du personnel sera soulignée à l'école durant la semaine **du 24 février au 28 février 2020**. Nous avons la chance, à l'école du Parchemin, de pouvoir compter sur du personnel dévoué ayant à cœur le bien-être de chaque enfant.

Je profiterai de la dernière semaine avant la relâche pour souligner leur travail de différentes façons. C'est avec beaucoup de gratitude et d'admiration pour leur engagement et leur professionnalisme que je leur dis:



## Semaine de relâche

Veuillez prendre note que la semaine de relâche aura lieu du 2 au 6 mars cette année. L'école et le service de garde seront fermés.

## Ukulélés

Le fonds Amusécole verse des subventions pour appuyer des programmes et activités qui donnent l'occasion aux élèves d'écoles publiques canadiennes de laisser libre cours à leur imagination et à leur esprit créatif et à vivre à l'école un quotidien plus amusant et plus emballant. Les écoles sont invitées à présenter un projet qui répond à ces critères. Mme Gwendoline Coquet, maman de 3 élèves à l'école et membre de l'OPP s'est portée volontaire pour présenter, au nom de l'école, un projet d'achat de Ukulélés.

Sélectionnée à partir d'une liste notable de demandeurs, l'école du Parchemin a reçu une subvention de 2300 \$ de la part du fonds Amusécole pour faire l'acquisition de 25 Ukulélés. Grâce à cette subvention, les élèves disposeront d'un nouvel instrument. Nous tenons à remercier Mme Coquet pour son implication dans ce projet.

## Un bel exemple de collaboration

Les élèves de 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année se sont unis afin de créer un Fort collaboratif.



**Février 2020**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3	4 Pièce de théâtre 2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> année	5	6	7	8
9	10	11	12 Sortie au théâtre 5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> année	13	14	15
16	17 Journée pédagogique	18 Journée pédagogique	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29