ÉCOLE TRILINGUE VISION TROIS-RIVIÈRES

Parent's Gazette

troisrivieres.ecolevision.com

18 septembre 2023

INFOS GÉNÉRALES | IMPORTANTS | ACTIVITÉS PARASCOLAIRES | VIE ÉTUDIANTE | SPORTS | CULTURE | COMITÉ DE PARENTS

À ne pas manquer!

22 septembre
Journée pédagogique

29 septembre
Cross-country

6 octobre
Journée pédagogique

9 octobre
Congé Action de Grâce

27 octobre
Journée pédagogique

6 au 10 novembre
Semaine de relâche

24 novembre
Journée pédagogique

8 décembre
Journée pédagogique sans service de garde

19 décembre
Spectacle de Noël
(1re à 6e année)

Activités parascolaires

Du 11 sept. au 7 déc.

Lundi
Basketball 5&6 filles
Mardi
Hockey cosom 5&6
Danse 3&4
Mercredi
Basket 3&4
Judo 4à6
Jeudi
Cheerleading 4à6
Vendredi
Basketball 5&6 garçons

Informations générales

Poux

Nous souhaitons porter à votre attention que nous avons quelques cas d'enfants qui ont des poux et ce, dans des classes différentes. Nous sollicitons votre collaboration pour que vous examiniez la tête de votre enfant puisque, si le problème ne se règle pas, nous serons dans l'obligation de vous demander de signer un coupon à retourner à l'école, authentifiant que vous avez examiné la tête de votre enfant. Voici un lien d'information qui peut être utile : Poux... poux... poux... : tout savoir sur les poux de tête (gouv.qc.ca) S'il vous plait, aidez-nous à régler le problème de façon définitive.

Crosscountry – 29 septembre

Le vendredi 29 septembre nous allons tenir notre course annuelle de Crosscountry. Pour l'occasion nous aurions besoin de 10 parents-bénévoles pour nous aider, de 12h45 à 15h30. Veuillez nous contacter au (819) 377-3210 ou au troisrivieres@ecolevision.com pour donner votre nom. Merci!

Pratique d'évacuation en cas d'incendie

Nous désirons vous aviser que d'ici quelques temps, le service des incendies de la Ville de Trois-Rivières viendra faire un exercice supervisé. Les enseignants prennent le temps d'expliquer aux enfants que ce n'est qu'un exercice et qu'il n'y a aucun danger, mais les tout-petits sont souvent apeurés lors de cet exercice. Nous vous demandons d'en parler avec eux à la maison. Cette pratique est obligatoire et elle aura lieu dans les semaines à venir.

Visite des écoles secondaires

Si vous êtes parent d'un élève de 5e année qui désire fréquenter Keranna ou le Séminaire St-Joseph, nous vous recommandons fortement de visiter tôt l'école de votre choix et de remplir la pré inscription pour vous assurer une place. Surveillez leurs réseaux sociaux pour vous informer des modalités d'inscription de chaque école.

Académie Les Estacades	Jeudi 12 octobre, 18h à 21h
CNDA	Dimanche 1er octobre, de 11h à 15h
École secondaire Chavigny	Jeudi 26 octobre, de 18h à 21h
École secondaire Des Pionniers	Jeudi 19 octobre, de 18h à 21h
École secondaire La Découverte	Jeudi 2 novembre, heures à venir
Institut Secondaire Keranna	Samedi 14 octobre, de 13h à 16h
Séminaire St-Joseph	Samedi 14 octobre, de 9h à 12h

Espanglo – École de langues (début cette semaine)

Les mardis, de 16h à 17h, nous offrons la possibilité aux anciens élèves (10$ / cours) de l'école de venir prendre des cours de conversation en espagnol. Les cours se dérouleront dans la salle de conférence et seront sous la supervision de Señora Brouillette.
Les mercredis, de 15h30 à 16h30, Señora Brouillette offrira des cours d'espagnol pour débutants aux adultes (20$ / cours) qui souhaiteront y participer.
Veuillez nous contacter au (819) 377-3210 ou au troisrivieres@ecolevision.com pour vous inscrire ou inscrire un ancien visionnaire.

Menu d’octobre

Cette semaine, le menu du mois d’octobre sera en ligne via «Accès rapides» du site Internet de l’école (www.troisrivieres.ecolevision.com). Merci de rapporter le coupon à l’école d’ici le 27 septembre.

Croque-livres

Nous avons un magnifique croque-livres près de la salle de taekwondo qui est rempli de livres à donner. Vous pouvez en prendre un et/ou en laisser un. N’hésitez pas à passer le voir… il ne mord pas!

Objets perdus

Venez voir les objets perdus, déjà beaucoup d’articles s’y retrouvent!

Rendez-vous durant les heures de classe

S’il vous plait, prévoyez suffisamment de temps, avant l’heure de votre rendez-vous pour nous donner le temps d’aller chercher votre enfant dans son groupe (dans sa classe ou dehors). La gestion des rendez-vous est telle que par exemple, au jour 3 d’école, nous avions 7 départs à gérer sur les heures de classe (tous des rendez-vous justifiés, soit dit en passant). Nous ne sommes pas en mesure de consacrer une personne à temps complet à la gestion des rendez-vous. Nous irons donc chercher votre enfant à votre arrivée à l’école.

Accès au terrain et à l’intérieur de l’école

Tous les **jeudis**, nous allons permettre aux parents l’accès au terrain ainsi qu’à l’intérieur de l’école. Soyez les bienvenus pour faire le tour du casier de votre enfant et de sa classe.

À ne pas oublier, tous les jours

Trois articles doivent accompagner votre enfant à tous les jours : ses **souliers** pour l’intérieur, sa **bouteille d’eau** ainsi qu’un **chapeau** ou une **casquette**.

Spectacle de Noël à la salle Thompson (1re à 6e année)

Le spectacle de Noël à la salle Thompson, pour les élèves de la 1re à la 6e année, aura lieu le 19 décembre. Nous vous informerons des autres détails plus tard.

Comité de parents

Le comité 2023-2024 sera composé des parents suivants :

Maternelle : Claudia Rochefort et Karine Goulet

Cycle 1 : Élisabeth Gomis et Audrey Cantin

Cycle 2 : Hassan Chellah et Kim Mongrain

Cycle 3 : Jadyme Paquin et Caroline Gingras

Merci à tous les parents ayant manifesté un intérêt.
La première rencontre du comité aura lieu le mardi 17 octobre à 18h.

Fonds Vision CMB

La fondation Vision CMB a pour objectif de financer le développement d'infrastructures favorisant l'activité physique, la formation et l'apprentissage des langues.

Nous avons un objectif ambitieux de 1 000 000$ d'ici 2026 et nous avons atteint 50% de ce montant.

L'achat de mobilier urbain, tels des tables à pique-nique, des chaises, des poubelles et des bacs à jardiner sont déjà installés dans la forêt et sur la terrasse en avant de l'école.
Passez voir notre aire de travail dans la forêt !

LES 6 À 12 ANS ET LES ÉCRANS

Conseils pour les parents

Jeux, courriels, textos, vidéos, films et musique en *streaming*... Les enfants ne manquent pas d'activités en ligne! Bien qu'Internet et les écrans présentent de nombreux avantages, une trop grande ou une mauvaise utilisation peut nuire à leur bien-être. Instaurer un cadre numérique à la maison visant un usage équilibré des écrans permettra à votre enfant de profiter de leurs bienfaits sans en subir les méfaits.

L'équilibre, c'est quoi?

Posez-vous ces questions pour évaluer si votre enfant fait un usage équilibré des écrans :

- **LE TEMPS D'ÉCRAN** : Combien d'heures par jour passe-t-il devant l'ordinateur, la tablette, le cellulaire, la télévision et les jeux pour les loisirs? Prend-il fréquemment des pauses loin des écrans?
- **LE CONTENU** : Ce qu'il regarde en ligne présente-t-il plus de bienfaits (ex. : contenu éducatif, rassembleur, interactif) ou plus de méfaits (ex. : contenu qui isole, consommé de façon passive, à caractère violent, qui diffuse des publicités, qui n'est pas adapté à son âge ou qui emploie l'approche des jeux de hasard et d'argent)?
- **LES MOMENTS D'UTILISATION** : Utilise-t-il les écrans principalement dans des moments appropriés (ex. : pendant le temps dédié à ses études en ligne, après le souper, lorsque ça n'interfère pas avec ses autres activités) ou inappropriés (ex. : durant les repas en famille, pendant une conversation)?

Les enfants sont plus à risque

Les jeunes d'âge primaire sont particulièrement à risque de faire un mauvais usage des écrans, entre autres parce que leur cerveau est en plein développement. Ils font donc preuve de peu d'autocontrôle, sont plus vulnérables et très influençables. Sans oublier que plusieurs ont beaucoup de temps libre...

Les méfaits possibles des écrans sur les enfants

- **SUR LA SANTÉ PHYSIQUE** : sédentarité, surpoids, manque de sommeil, troubles de la vue, problèmes de posture, etc.
- **SUR LA SANTÉ MENTALE** : baisse de l'estime de soi, anxiété, déprime, stress, inattention, hyperactivité, utilisation excessive d'Internet et des écrans ou trouble du jeu vidéo, etc.
- **SUR LA VIE SOCIALE** : isolement, diminution des compétences sociales, risques pour leur sécurité, etc.

Une réalisation de : Capsana Activez votre santé

En partenariat avec : Québec

PAUSE

PASSEZ À L'ACTION

afin de favoriser un bon usage des écrans chez les 6 à 12 ans

Appliquer des règles d'utilisation des écrans peut représenter un défi, mais ça vaut la peine de persévérer dans le but de favoriser le bon développement de votre jeune et pour l'aider à acquérir de saines habitudes numériques. À vous d'adapter les règles selon votre réalité familiale, l'âge de votre enfant et vos valeurs!

Plus d'activités sans écran

PRENEZ DES PAUSES D'ÉCRAN EN FAMILLE
Planifiez régulièrement des moments sans écran en famille, entre autres pendant les repas, les activités ou les sorties. Vous pouvez aussi prévoir régulièrement des pauses déconnectées pour quelques heures ou encore une journée!

FAITES-LE BOUGER!
Encouragez votre enfant à aller jouer dehors avec des amis et à faire des sports individuels (ex. : natation, arts martiaux, danse) ou d'équipe (ex. : soccer, basket, hockey). Pensez aussi à organiser des activités de plein air en famille comme la randonnée à vélo ou la marche.

ENCOURAGEZ LEUR CRÉATIVITÉ
Favorisez les loisirs créatifs, comme l'apprentissage d'un instrument de musique, le dessin, la peinture, le scrapbooking, la cuisine ou la création de bijoux.

À chaque famille ses règles

Si votre enfant vous demande un cellulaire personnel, d'ouvrir un compte sur un réseau social (l'âge minimal est souvent de 13 ans) ou un jeu vidéo populaire, mais qui n'est pas de son âge, vous avez le droit de dire non. Vos règles d'utilisation des écrans sont en fonction de vos valeurs. Soyez à l'écoute de votre enfant, mais restez ferme.

3 stratégies pour un usage plus équilibré

1. **Fixez une limite de temps d'écran** par jour ou par semaine afin que les moments en ligne de votre jeune ne se passent pas au détriment des autres sphères de sa vie (études, amis, famille, sommeil).
2. **Restez vigilant sur le contenu visionné par votre enfant.** Amenez-le à privilégier du contenu qui lui fait du bien, qui lui apporte des avantages et du positif, comme d'explorer une passion (ex. : dinosaures, expériences scientifiques). Veillez à ce que le contenu soit adapté à son âge. Activez le contrôle parental sur vos appareils au besoin.
3. **Expliquez-lui quels sont les moments inappropriés pour utiliser ses écrans,** que ce soit lors de vos sorties familiales ou quand il discute en personne avec quelqu'un. Faites de vos repas en famille et l'heure avant d'aller au lit des moments zéro techno. Montrez l'exemple en rangeant vos appareils!

Votre rôle de parent est important!

- Discutez régulièrement des écrans avec votre enfant ouvertement et sans jugement.
- Aidez votre enfant à développer son autocontrôle en le laissant gérer son temps d'écran seul et en l'avertissant seulement s'il dépasse la limite.
- Instaurez des règles d'utilisation claires puis appliquez-les de façon constante et cohérente.
- Instaurez des moments sans écran dans la routine de toute la famille.
- Soyez un bon modèle pour votre enfant et tentez d'améliorer vos propres habitudes numériques.
- Accompagnez votre jeune pour qu'il trouve un équilibre entre sa vie en ligne et sa vie hors ligne.

Pour plus de conseils et d'outils, visitez Pausetonécran.com

© Capsana 2022.