

Aide-Mémoire

ÉCOLE Notre-Dame-de-Lourdes

Primaire, 1^{re} à 6^e année

7h57 à 8h07	Surveillance dans la cour de l'école
8h09 à 10h11	Classe
10h11 à 10h31	Récréation/période de détente
10h31 à 11h31	Classe
11h34 à 12h49	Diner
12h51 à 13h51	Classe
13h51 à 14h11	Récréation/période de détente
14h11 à 15h11	Classe
15h14 à 15h24	Surveillance aux autobus

Préscolaire, maternelle 4 et 5 ans

7h57 à 8h07	Surveillance dans la cour de l'école
8h09 à 11h31	Classe
11h31 à 12h51	Diner
12h51 à 14h11	APRÈS-MIDI
14h15 à 15h15	Les enfants sont pris en charge par la surveillante d'élèves

SÉCURITÉ

Veuillez noter qu'il y a de la surveillance dans la cour de l'école à compter de **7h57** le matin. Les enfants qui dînent à la maison doivent arriver à l'école pour le début des classes.

ABSENCE ET RETARDS DE VOTRE ENFANT

La mission de l'école est de socialiser, en plus d'instruire et de qualifier les enfants qui la fréquentent. La réalisation de cette mission demande le développement de compétences multiples chez votre enfant. De plus, quand vous envoyez votre enfant à l'école tous les jours, vous renforcez l'idée que l'école est importante pour son développement. D'autre part, dans un contexte où les enfants tentent de se concentrer pour travailler, où les enseignants doivent se déplacer pour ouvrir aux **retardataires** et pour reprendre les explications dans des classes où plusieurs niveaux se côtoient, cela devient difficile. Cet enjeu a été identifié dans le projet éducatif et nous souhaitons vous sensibiliser à cette réalité.

Ce sont les parents qui ont la responsabilité de s'assurer de la fréquentation scolaire de leurs enfants. L'école est obligatoire tous les jours de classes du calendrier scolaire. Aussi, si votre enfant doit s'absenter ou arriver en retard, vous devez appeler à l'école pour nous aviser du motif et de la durée de l'absence. La reprise de travail et des arrangements pourront être discutés dans le cas d'absence pour des motifs de maladie, rendez-vous médicaux, etc. Laissez simplement un message à l'école en appelant au **819-828-2733** poste 10900 et en précisant le nom, le niveau et le motif de l'absence ou du retard.

Collations santé permises

Aide-mémoire

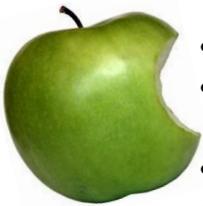
À l'école Notre-Dame-de-Lourdes, nous avons pris le virage « Santé globale » depuis l'année scolaire 2015-2016. Nous avons à cœur la santé et le bien-être des élèves. C'est, entre autres, pour cette raison que nous souhaitons sensibiliser les jeunes à l'importance de manger santé, tout en ayant du plaisir !

Nous encourageons également les parents à utiliser des contenants réutilisables plutôt que des sacs jetables pour les collations.

Voici donc, en lien avec les informations présentées précédemment, un aide-mémoire des aliments que vous pouvez donner à votre enfant pour l'école au moment de prendre la collation :

Légumes et fruits

- Crudités : carotte, poivron, brocoli, navet, pois mangetout, céleri, concombre, chou-fleur, etc.
- Jus de légumes
- Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraises, bleuets, cantaloup, cerises, raisins, etc.
- Fruits séchés : raisins, abricots, papayes, canneberges, etc.
- Compote de fruits non sucrée
- Fruits en conserve non sucrés

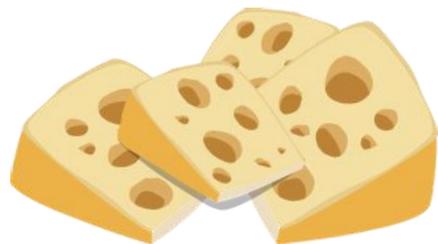


Les légumes et fruits de couleur foncée (vert, orange, rouge) fournissent une plus grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.

Il est à noter que, moins un aliment est transformé, plus il conserve sa valeur nutritive. Par exemple, la pomme entière contient plus de fibres que la compote de pommes non sucrée et que le jus de pomme.

Laits et substituts

- Yogourt
- Yogourt à boire
- Fromage



Produits céréaliers

Malgré le fait qu'une variété de produits céréaliers soit considérée comme étant santé, nous ne recommandons pas ce type de collation puisque les besoins liés à ce groupe alimentaire sont souvent couverts dans une journée et que le besoin se situe davantage sur le plan des fruits, des légumes et des produits laitiers.

Merci pour votre collaboration !