

LA GAZETTE DES HÉRONNS



2024-2025, no 2

Décembre 2024

MOT DE LA DIRECTRICE



Avec l'approche du temps des Fêtes, nous tenons à vous transmettre tous nos vœux de bonheur. Que cette fête soit le prélude d'une nouvelle année remplie de bonheur, de paix et de sérénité pour vous et ceux qui vous sont chers. Que la magie de Noël vous apporte joie et gaieté dans vos foyers. Au nom de l'équipe école et en notre nom personnel, nous vous souhaitons un joyeux Noël et une bonne année!

Julie Bérubé

Directrice



PARCOURS PARENTS AIDER SON ENFANT.COM

Conseils d'experts, parents confiants

Animés par Elyse Marquis

- Consultez +250 capsules d'experts;
- Posez vos questions en direct aux spécialistes;
- Échangez entre parents.

ACCÈS GRATUIT



617DCR

Numérisez ou entrez le code au aidersonenfant.com/activation

664

Calendrier scolaire

- 6 décembre 2024
Journée pédagogique
- 20 décembre 2024
Dernier jour d'école en 2024
- 6 janvier 2025
Journée pédagogique
- 7 janvier 2025
Premier jour d'école en 2025
- 24 janvier 2025
Journée pédagogique

SÉCURITÉ



Cette année encore, tous les élèves ont eu une pratique incendie le 4 octobre dernier. Tout s'est bien déroulé. Les pompiers en ont profité pour vérifier la sécurité dans nos deux écoles. Et avant l'Halloween, une agente de la sûreté du Québec a animé une activité pour la prévention et les jeunes ont eu de bons conseils pour leur collecte de bonbons.



LES DÉFIS DU MOIS



Écouter sans risque

Chut C'est Un Secret

Les niveaux de voix

- 0 • Le silence est d'or - Le silence absolu. Personne ne parle.
- 1 • Le voix d'espion - Chuchoter. Une seule personne peut vous entendre.
- 2 • Petit débit - Parler doucement. Seul votre groupe peut vous entendre.
- 3 • Voix normal - Parler comme d'habitude.
- 4 • Voix de présentation - Parler plus fort que d'habitude. Des spectateurs, même ceux qui sont au fond de la salle, peuvent vous entendre.
- 5 • Voix de récréation - Parler aussi fort que vous voulez! On n'utilise jamais cette voix à l'intérieur.



À la Riveraine, le défi « J'ajuste le volume de ma voix selon la situation »



ZOOM NATURE À L'ÉCOLE



« La nature est un professeur universel et sûr pour celui qui l'observe. »

Carlos Goldoni



Les 24 et 25 octobre 2024, l'école des Sentiers a reçu l'animateur de Zoom Nature. Sous le thème de Zoom sur les bêtes à armures pour le préscolaire et sous le thème Zoom sur les insectes et compagnie pour les élèves de premier cycle.



JOURNÉE DE LA CULTURE À PORTNEUF

Le 27 septembre dernier avait lieu à l'école de la Riveraine, la journée de la culture. Tous les élèves ont participé à une de ces ateliers :

1. Atelier de création d'une bande dessinée participative, par le bédéiste [Richard Vallerand](#)

Détails de l'activité : une présentation suivie d'un atelier où le bédéiste implique les élèves dans le processus créatif et dans la démarche, du choix du thème jusqu'au scénarimage.

Richard Vallerand est inscrit au répertoire Culture Éducation : <https://cultureeducation.mcc.gouv.qc.ca/repertoire/106920>

2. Atelier d'art postal (de l'art qui voyage par la poste)

Détails de l'activité : présentation de l'art postal, suivi d'un atelier pratique de création d'une œuvre à poster.

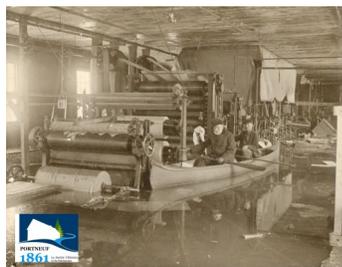
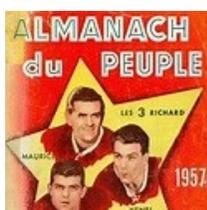
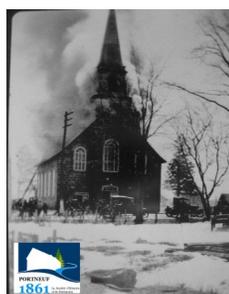
L'animateur Michel (ou Flocon d'avoine) est le créateur d'un fanzine inspiré de l'art postal

3. Récit d'almanach

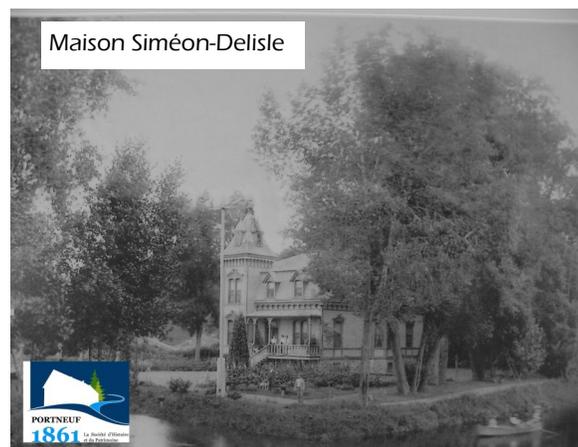
Détails de l'activité : présentation suivie d'un atelier de création d'une courte histoire fictive, inspirée d'un extrait d'almanach du peuple datant de 1957.

L'animatrice Christine Brochu est une auteure locale qui a publié deux ouvrages de fiction.

Les frais et dépenses pour ces activités seront déboursés par la Ville de Portneuf (gratuité pour l'école).



Moulin Ford



Maison Siméon-Delisle

CONFÉRENCE OSENTREPRENDRE

Le 11 novembre dernier, nous avons eu la chance de recevoir monsieur Jean-François Veilleux de l'entreprise Nutra-Fruit dans le cadre de la semaine des entrepreneurs.

La conférence, qui s'est tenue au gymnase, était adressée à tous les élèves de l'école. Monsieur Veilleux a notamment raconté son histoire en tant que fondateur de son entreprise, en spécifiant les stratégies utilisées pour vivre des réussites et maintenir une bonne santé financière.

La rencontre s'est terminée en faisant une dégustation de canneberges fraîches.



CONCOURS DE CITROUILLE

Je tiens à féliciter chaleureusement tous les élèves pour leur magnifique participation au Concours de Citrouille ! Les créations étaient inspirées, colorées et vraiment uniques, et c'est grâce à l'engagement et à la créativité de chacun que cet événement a été un tel succès.

Merci également aux parents pour le soutien apporté aux enfants dans ce projet. Votre appui a grandement contribué à faire briller leurs idées et à les encourager dans cette aventure créative.

Bravo encore à tous nos petits artistes pour leurs superbes citrouilles et leur esprit d'équipe !

Mélissa Bérubé, enseignante en art dramatique



Classe de 3e année d'Émilie
- Fonds marin



Classe de 3-4e année de Simon
- Laboratoire

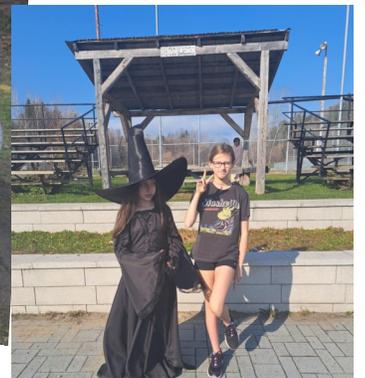


Classe de 4e année de Jean-François M.
- Fête foraine apocalyptique

ZOOM SUR L'HALLOWEEN



JOURNÉE HALLOWEEN



PARASCOLAIRE

Cette année, il y a eu les ateliers artistiques par madame Isabelle Martel pour les deux écoles et le mini basket pour les jeunes de 3-4e année et 5-6e année.



*L'imagination est plus importante que la connaissance.
L'imagination est le langage de l'âme. Faites attention
à votre imagination et vous découvrirez tout ce dont
vous avez besoin pour être épanoui.*

Albert Einstein



*L'activité
physique aide
à diminuer le
stress et à
améliorer la
concentration.*

ACTIVITÉS D'HALLOWEEN À L'ÉCOLE DES SENTIERS

Jeux d'habiletés au gymnase et fabrication de petits monstres dans les classes.



JOURNÉE HALLOWEEN (SUITE)



MIDI MAÏS

Le 29 novembre dernier, des élèves qui étaient au Service de garde se sont régalés avec de bons maïs. Chanceux et quelle belle idée cette épluchette de blé d'inde.



Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

ÉCOLES DES SENTIERS ET DE LA RIVERAINE

Pour rejoindre l'école de la Riveraine :
3e à 6e année
418 286-6525

Pour rejoindre l'école des Sentiers
Préscolaire 4 ans à 2e année
418 286-3315

*Un nouveau livre,
une nouvelle
aventure*



Retrouvez-nous sur le web!
<https://cssportneuf.gouv.qc.ca/ecoles/sentiers-et-riveraine>



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Pour que les enfants et les adolescents grandissent en santé, il est important qu'ils soient actifs physiquement et qu'ils mangent des aliments sains chaque jour.

Les enfants doivent adopter un mode de vie sain dès leur plus jeune âge pour prendre de bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie. L'activité physique est bénéfique à tout âge et aide les enfants à :

- * fortifier leur cœur et leurs poumons pour les maintenir en santé;
- * devenir plus flexibles;
- * former des os forts;
- * conserver un poids santé;
- * réduire leur risque de souffrir de plusieurs maladies et problèmes de santé;
- * améliorer leur humeur et leur estime de soi;
- * obtenir de meilleurs résultats à l'école.

On adopte un « comportement sédentaire » quand on est très peu actif physiquement, comme en étant assis devant l'ordinateur, en jouant à des jeux vidéo ou en regardant la télévision. Les enfants et les adolescents devraient accorder moins de temps à ces activités et plus de temps à l'activité physique.



Famille : Moments heureux où l'on partage tous ensemble
tous ces moments de nos vies qui font de nous ce que nous sommes aujourd'hui
Joyeux temps des fêtes

Bonne Année !

Chaque Nouvelle Année qui nous est donnée à Vivre est un Cadeau de l'Existence qu'il faut savoir apprécier ...

Meilleurs Voeux



Rétrospective sur les activités de Noël dans le prochain numéro.



Aidez votre enfant à bâtir de saines et solides relations :

Les enfants et les adolescents ont besoin d'entretenir des liens solides avec leur famille et leurs amis. Passez un peu de temps ensemble à table tous les soirs.

- * Une personne importante pour votre enfant et dont la présence est constante au quotidien peut jouer un rôle clé pour l'aider à développer sa résilience. Cette personne, souvent un parent ou un autre membre de la famille, est quelqu'un avec qui votre enfant passe beaucoup de temps et vers qui il sait pouvoir se tourner en cas de besoin.
- * Montrez à votre enfant comment régler les problèmes qui surviennent.

Aidez votre enfant ou votre adolescent à développer une bonne estime de soi, afin qu'il se sente bien dans sa peau :

- * Faites preuve de beaucoup d'amour et d'acceptation.
- * Félicitez-le pour ses bons coups. Soulignez autant les efforts investis que les résultats obtenus.
- * Posez-lui des questions sur ses activités et ses intérêts.
- * Aidez-le à se fixer des buts réalistes.

**SERVICE DE GARDE DES SENTIERS
ÉCOLES DES SENTIERS ET DE LA RIVERAINE**

Responsable : Anne-Marie Girard
agirard02@cssportneuf.gouv.qc.ca

Pour rejoindre le service de garde à l'école des
Sentiers : 418 286-3315 (poste 1)

Pour rejoindre le service de garde à l'école de
la Riveraine : 418 286-6525 (poste 1)

Troupe de danse improvisée au Service de garde

On s'amuse bien au Service de garde. Des élèves de la Riveraine qui fréquentent le service de garde ont organisé un spectacle de danse avec les plus petits. Ça a été grandement apprécié. Le spectacle a eu lieu à 16h00 ce mardi 2 décembre.

Des cours de danse ont été donnés par ces jeunes filles un soir par semaine pour chaque groupe en parascolaire pour la pratique. Belle initiative.

