

JOURNAL

ÉCOLE DE LA MONTAGNE

MOT-CLÉ

Activité parascolaire Karaté



Plusieurs ont répondu favorablement à l'offre suggérée afin de permettre à vos enfants de suivre des cours de karaté à l'école de la Montagne.

Pour les enfants inscrits et selon le nombre réel d'inscriptions, les cours s'offriront à partir du 22 janvier 2020, les mercredis (2 groupes) et les jeudis (1 groupe), le midi, sur 10 semaines, pour une durée de 45 minutes par session.

Brunch de Noël du lundi 16 décembre 2019

Encore cette année, les élèves de l'école de la Montagne ont pu se régaler lors de ce déjeuner de Noël offert à tous les enfants.

On leur a offert des œufs, des crêpes, de la saucisse, des patates, du baloney, du bacon, des toasts et du yogourt.

Nous avons eu également de la belle visite. Monsieur Daniel Bellemare, directeur général de la C.s, et M. Morin, commissaire, sont venus rencontrer nos élèves et les membres du personnel.



Merci à tous ceux et celles qui ont donné de leur temps pour vos enfants.

MOT-CLÉ

Activités parascolaires – Ligue des champions

Nous débuterons prochainement la ligue des champions avec des équipes formées d'élèves de la 3^e à la 6^e année.



Pour les douze prochaines semaines, les élèves inscrits participeront successivement à 4 sports (hockey, basketball, handball et un sport mystère) à raison d'une partie par semaine par équipe. Les parties se tiendront le mardi ou le vendredi de chaque semaine, selon les équipes, de 11 h 50 à 12 h 20.

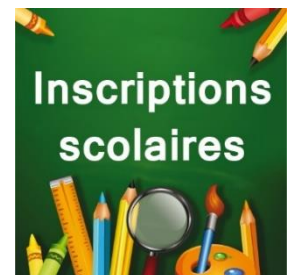
Chaque élève devra s'engager à respecter les règles de chacun des jeux, d'avoir une bonne attitude envers les coéquipiers, les adversaires et les arbitres.

« Play game! »

Période d'inscriptions Petit rappel pour les élèves du préscolaire

Voici un petit rappel concernant la période d'inscription pour l'année scolaire 2020-2021, au préscolaire.

Elle aura lieu du lundi 20 janvier au vendredi 24 janvier 2020 pendant les heures d'ouverture du secrétariat. (8 h à 11 h 15 - 13 h 15 à 15 h 30)

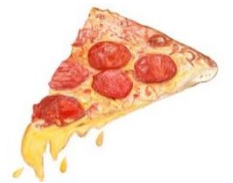


Diner pizza

Chers parents,

À partir du mois de janvier 2020, il y aura **une levée de fonds** pour revitaliser la petite cour d'école. Nous ferons une vente de pizza tous les deux vendredis.

Le coût sera le même que l'année passée, soit à 4 \$ la pointe ou à 7 \$ pour deux pointes.



AUSSI DANS CE NUMÉRO

INFO – PARENTS

Les collations

Dons pour les petits
déjeuners

Le spectacle de Noël

En ce nouvel an

MOT-CLÉ

INFO-PARENTS

Les collations à privilégier

Il est possible de se sentir perdu quand vient le temps de choisir la collation idéale pour son enfant. Toutefois, en sachant que celle-ci devrait être un complément aux différents repas de la journée et que sa teneur en glucides et en protéines peut améliorer la concentration, il devient tout à coup plus facile de déterminer ce qui conviendrait le mieux.

Qu'est-ce qu'une collation?

Une collation, ce n'est pas seulement un coupe-faim. En effet, celle-ci devrait compléter le rôle que n'a pas joué un repas. Par exemple, si l'enfant n'a mangé que des fruits pour déjeuner, il aura besoin d'une source de produits céréaliers (pain, gruau, etc.) et de protéines (fromage, lait, etc.) pour sa collation. On sait que notre enfant refusera de manger les brocolis prévus pour le souper? On peut alors lui donner un légume qu'il aime avant qu'il se mette à table.

Bref, la collation fait partie de ce qu'on mange tout au long de la journée et sert de complément aux repas principaux.

Quand et pourquoi manger une collation?

On donne idéalement une collation deux heures avant un repas pour ne pas qu'elle coupe l'appétit. Outre cette recommandation, il n'y a pas nécessairement de moment préférable. Tout dépend de l'horaire de la journée.

Comment choisir de bonnes collations à l'épicerie?

En lisant les étiquettes sur les produits. Le premier ingrédient qu'on devrait y observer est une céréale ou une farine à grains entiers. Aussi, les collations riches en nutriments (protéines, glucides, fibres, vitamines et minéraux) devraient attirer plus particulièrement l'attention, car celles-ci permettront de stimuler le plein potentiel de l'enfant.

Alloprof Parents (octobre 2017)

Dons pour les petits déjeuners

Sans surprise, le petit déjeuner est le repas le plus important afin d'assurer un maximum d'énergie durant la matinée. Donc, le déjeuner est un outil important pour la réussite scolaire. Les enfants qui prennent un petit déjeuner le matin bénéficient d'un bon coup de pouce qui les aide à améliorer leur rendement mental et leur concentration durant les activités à l'école.

Nous avons reçu récemment des dons qui nous permettront de continuer à offrir aux enfants le petit déjeuner chaque jour. Sans la communauté, nous ne pourrions plus offrir ce service.

Au nom des élèves et du personnel, nous tenons à souligner l'apport des aînés de Notre-Dame-de-la-Salette, du Home Hardware de Val-des-Bois et des pompiers de Val-des-Bois/Bowman. Nous vous disons...



MOT-CLÉ

Le spectacle de Noël

du mardi 17 décembre 2019

Nous espérons que vous avez apprécié le spectacle de Noël offert par vos enfants. Ils se sont pratiqués afin de vous offrir un bel après-midi de divertissement.

Un autre bon et beau moment rassembleur. Un gros merci à toutes les personnes qui ont participé à rendre cette journée possible et un gros merci à tous les élèves pour leur prestation.

MOT-CLÉ



En ce nouvel an

Chers parents,

En ce nouvel an, nous tenons à vous remercier de la confiance dont vous nous témoignez.

Nous sommes convaincus qu'avec l'engagement et le dévouement de nous tous (membres du personnel, élèves, parents ainsi que de tous les membres de la communauté), nous connaissons une année fructueuse, remplie de belles aventures, de découvertes, de nouveaux apprentissages, de joie et de succès.

Que l'année 2020 vous apporte le bonheur et la réussite, le succès dans vos projets et l'accomplissement de vos rêves.

