

# Info-parents mai 2018

*Le mois de mai est le mois de l'activité physique; à l'école, plusieurs activités innovatrices sont au menu! Notre objectif est d'atteindre 125 000 cubes et nous avons besoin que vous participiez aussi à la maison! Après un long hiver, profitons du mois de mai et de sa douceur pour bouger! Nous vous remercions de votre collaboration précieuse et habituelle!*

*Sylvie Pitre  
Directrice*

*Lise Martineau  
Directrice adjointe*

## On bouge à Daigneau



Tous les élèves de l'école participent au grand défi Pierre Lavoie. Voici les activités proposées par le comité de l'activité à notre école! Merci pour ces suggestions innovatrices et motivantes!

## MOIS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Voici les activités proposées tout au long du mois de mai :

**Tournoi de ballon chasseur** : Un tournoi à la ronde sera organisé. Les classes d'un même cycle s'affronteront lors de récréations prolongées. De plus, chaque enseignant devra nommer un joueur étoile dans sa classe. À la fin du tournoi, ces joueurs affronteront le personnel de l'école.

**Zumba** : Il y aura un après-midi Zumba avec Kim Éthier au gym.

**Mur « Les athlètes de Daigneau »** : Au gym, il y aura un babillard où les élèves et enseignants pourront y afficher des photos d'eux en train de pratiquer un sport.

**Les midis « Affronte ton prof »** : Il s'agit de midis où les élèves peuvent affronter les enseignants!

**Marche** : Nous proposons aux enseignants d'aller marcher avec les élèves dans les alentours de l'école.

## **Bravo à la chorale de l'école Daigneau**

Dans le cadre du programme des Artistes parmi nous, la chorale de l'école Daigneau a participé à une prestation regroupant plus de 200 élèves, le 5 avril dernier à l'école de la Magdeleine. Bravo à M. Olivier qui a dirigé avec brio cette belle chorale! Vous avez fièrement représenté l'école et nous sommes très fiers de vous. De plus, jeudi le 3 mai, vous pouvez venir entendre la chorale de Daigneau à l'église à compter de 19H00.



## **Dictée de Pâques à Daigneau**

La dictée de Pâques réalisée comme levée de fonds a permis d'amasser 9161,00\$. Nous remettrons 10% de cette somme à LEUCAN et les fonds qui restent serviront à réaliser divers projets pour les élèves. Un immense merci à vous tous pour cette généreuse contribution!

## **Conférences du mois de mai**

Vous avez été nombreux à vous inscrire aux mini conférences offertes gratuitement le 1<sup>er</sup> mai, à l'école. Nous remercions chaleureusement tous les intervenants qui ont rendu possible cette belle soirée d'échanges et tous les parents qui y ont assisté. Ce fût une belle réussite!



## **Dates à retenir**

1 <sup>er</sup> mai	Théâtre pour le préscolaire et le 1 <sup>er</sup> cycle. Mini conférences en soirée.
3 mai	Spectacle de la chorale à l'église
8 mai	Vaccination 4 <sup>e</sup> année
10 mai	Conseil d'établissement en soirée
16 mai	Sortie au théâtre pour le 3 <sup>e</sup> cycle
17 mai	Course Terry Fox à Louis-Cyr
18 mai	Journée pédagogique; voir plus bas pour inscriptions au service de garde.
21 mai	Congé
24 mai	Bal des chevaliers et des princesses des élèves de maternelle à l'école Daigneau
29 et 30 mai	Épreuves ministérielles des élèves de 4 <sup>e</sup> année en lecture

## Club de course



Le club de course de l'école Daigneau est très actif depuis quelques semaines. Près de 60 élèves sont inscrits et nous participerons au Défi des trotteurs de St-Cyprien de Napierville le samedi 19 mai prochain.

## Transport scolaire



La Commission scolaire reçoit des demandes spéciales rédigées par les parents concernant des modifications au transport scolaire (modification temporaire du transport à une autre adresse). Nous désirons vous rappeler qu'aucun billet « maison » n'est autorisé pour prendre l'autobus. Pour toute demande de modification au transport de votre enfant, il est nécessaire d'utiliser le formulaire « Permission spéciale » en le complétant directement en format Word et en l'acheminant au transport scolaire à : [transport@csdgs.qc.ca](mailto:transport@csdgs.qc.ca). Les transporteurs ont reçu la consigne d'accepter seulement les formulaires autorisés provenant du transport scolaire afin d'assurer la sécurité des élèves et éviter toute erreur.

## Semaine de la garde scolaire

Chers parents, soyez attentifs, une affiche explicative apparaîtra sous peu à l'accueil.



## Journée pédagogique du 18 mai

Pour ceux qui souhaitent inscrire leur enfant au service de garde, le thème est UN MONDE IMAGINAIRE; à la découverte des dragons, des fées et des monstres. C'est une journée animée par les éducatrices, à l'école! Nous prenons les inscriptions jusqu'au 4 mai.

## Voici notre capsule mensuelle concernant les saines habitudes de vie!



### Un lunch avec plus de fibres, plus de protéines!

#### **Saviez-vous que?**

Les jeunes consomment en moyenne 14 g à 18 g de fibres par jour, ce qui est nettement insuffisant. Les jeunes devraient consommer entre 25 et 38 g de fibres par jour.

Les fibres sont essentielles à une bonne santé digestive et cardiovasculaire, en plus d'aider à gérer l'appétit et le poids.

#### **Penser aux fibres,**

En un seul repas, on peut ajouter plus de 8 g de fibres en préparant un sandwich avec 2 tranches de pain de blé entier et en complétant avec des crudités, de la salade ou une soupe aux légumes.

Un bon sandwich devrait fournir des protéines en quantité suffisante puisqu'elles sont rassasiantes et permettent la croissance des enfants et des adolescents.

#### **Penser aux protéines,**

Les enfants de 4 à 9 ans devraient consommer un minimum de 6 g de protéines par repas (ex. 1 œuf). Les enfants de 10 à 13 ans, 11 g (ex. 30 g de viande) et les adolescents, de 15 à 18 g (ex. 75 g de poisson).

Pour que le sandwich soit nourrissant, penser à mettre une portion de viandes ou substituts (faible en gras et en sodium) parmi les choix suivants :

- 75 g (2½ oz) de jambon, poulet, pastrami de dinde ou de bœuf, thon
- 2 œufs
- 30 à 50 g de fromage

Pour assaisonner le sandwich, on recommande d'utiliser de la mayonnaise légère, pas ou très peu de margarine non hydrogénée ou de la moutarde.

### **Trucs utiles pour le parent.**

Encourager votre enfant à manger du pain de blé entier en donnant l'exemple et en en mangeant vous-même!

Allez-y graduellement et variez vos sortes de pain (multigrains, à l'avoine, tortillas, baguette de blé entier...).

Afin d'économiser et d'éviter les charcuteries qui sont plus grasses et salées, planifier préparer vos sandwichs avec des restes de viandes qui vous aurez cuisiné (poulet, rôti de bœuf ou de porc...) ou avec du poisson en conserve ou encore des œufs.

### **Suggestions pour de petites collations santé**

Fromage, yogourt, lait, tube, pain pita et trempette de yogourt, craquelins à grains entiers, fruits frais, compote de fruits sans sucre ajouté, jus de légumes, œuf cuit, graines de citrouille.

**Mettez votre santé en valeur! Consommez plus de fibres et de protéines!**

*Carole Desnoyers, conseillère en promotion de la santé CISSMO*

### **Informations de l'Hygiéniste dentaire**



#### **Brossage de la langue**

Saviez-vous qu'en brossant votre langue quotidiennement, soit avec une brosse à dents à soies souples ou un gratte-langue, vous diminuez votre risque de caries?

En effet, la quantité de bactéries responsables de la carie est ainsi diminuée et votre risque de carie aussi. Un geste quotidien simple et

payant!

Sylvie Béland  
Hygiéniste dentaire  
CLSC Jardin du Québec