



2023-2024, numéro 04
2023 12 01

Carole Paquette
Direction

Alexandre Rainville
Direction adjointe par intérim

esh@grandnord.ca
705-969-4402

LE COIN DES PARENTS

Prenez le temps d'écouter attentivement ce que votre enfant a à dire **sans jugement**. Cela renforce le lien émotionnel et **crée une ouverture pour discuter** de ses émotions, soutenant ainsi sa santé mentale.

Bien que la santé mentale et la maladie mentale soient deux choses différentes, on confond parfois ces deux termes qu'on emploie de façon interchangeable.

Voici une vidéo du Centre de toxicomanie et de santé mentale qui peut vous être utile.

<https://youtu.be/G8BWW24KE>



Les activités du mois de décembre:

- 2 - 6 déc – Certification RCR (élèves de l'École des métiers)
- 5 déc – Dons de plasma
- 5 déc – Embrouillaminium à ESMC (7^e et 8^e)
- 8 - 9 déc – tournoi de basketball garçons juniors
- 8 déc – Soirée retrouvailles – 25^e du Conseil scolaire du Grand Nord
- 11 déc – Joute basketball garçons séniors
- 12 déc – Joute basketball garçons juniors et séniors
- 14 déc – curling pour les classes d'éducation physique et de conditionnement physique
- 14 déc – don de plasma
- 14 déc – pièce Matilda (7^e et 8^e)
- 14 déc – joute basketball garçons juniors
- 15 déc – la classe de conditionnement physique se rend à l'université Laurentienne
- 15 déc – danse d'hiver de 19 h à 22 h
- 19 déc – joute volleyball filles séniors , joute basketball garçons séniors
- 18 - 19 déc – projet de Noël (7^e et 8^e)
- 20- déc – joute basketball garçons juniors et séniors
- 25 déc au 5 jan – congé des Fêtes



Athlète en vedette : Nico Girard, 9^e



Élève de 9^e année, Nico s'implique beaucoup dans la culture sportive de l'ESH. Membre de l'Association athlétique, il aide avec la mise en œuvre des joutes-maison. Durant la saison d'automne, il était membre de l'équipe de volley-ball et maintenant, il participe à l'équipe de basket-ball. C'est le genre d'athlète qui est très coachable, qui cherche toujours à s'améliorer et qui a un excellent esprit d'équipe. De plus, il a aussi développé son leadership en donnant de son temps pour aider avec l'entraînement de l'équipe de volley-ball garçons 7&8.

Une façon d'augmenter les acquis chez vos enfants et de serrer les liens entre les membres d'une famille c'est de pratiquer des traditions en famille. Les souvenirs aident à créer une identité familiale. Les traditions peuvent être grandes ou petites, faites à chaque année et partagées d'une génération à l'autre. Créez quelque chose qui est unique à votre famille. Quelle tradition allez-vous faire en famille pendant ce temps des fêtes?

Activité organisée par les élèves :

Mettre les bas
dans les bas

Du 11 au 15
décembre



Le don de bas ira au centre
de santé pour les jeunes de
la rue.

Préparation pour la fin du semestre

Les travaux non remis seront acceptés jusqu'au 25 janvier 2024. Ces travaux seront évalués et considérés pour la note du bulletin final.



Les examens sont une composante obligatoire du cours. La participation aux examens est aussi obligatoire. Il faut donc être présent tous les jours pendant cette semaine d'évaluation. Seul un billet médical peut justifier une absence.

Si des accommodements pour les examens (autre que ceux notés dans un PEI) sont nécessaires, il faut aviser l'école à l'avance avec la preuve explicative (ex : billet médical). Le plus tôt que l'école est informée, plus il sera possible d'assurer l'accommodement.

Les élèves de la 9^e à la 12^e année participent à des sessions universelles dans le cadre du développement de la personne.

Gestion de l'anxiété et du stress

Cette programmation psychoéducatrice aide les élèves à comprendre l'importance de reconnaître et de gérer le stress de manière proactive et d'identifier les symptômes et les façons que le stress peut affecter notre corps et nos émotions. Un peu de stress est nécessaire pour nous aider à fonctionner. Cependant, nous avons besoin de la bonne dose de stress pour nous mettre en mouvement et nous motiver à être à notre meilleur.



Saviez-vous que...

...Plus de 80 % des adolescents expérimentent avec l'alcool ou d'autres drogues.

Les jeunes prennent des substances psychoactives pour bien des raisons. S'il arrive que les jeunes prennent de la drogue simplement pour socialiser ou expérimenter, selon les membres du Groupe consultatif de jeunes, les traumatismes, l'isolement, l'anxiété, la dépression, le TDAH et l'ennui figurent également parmi les motifs. L'usage de substances psychoactives peut donc devenir une façon de s'auto soigner, de gérer son stress ou de passer le temps.

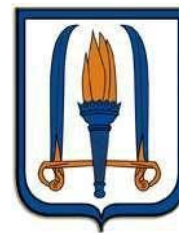
Ressource de Santé mentale en milieu scolaire :

[Usage de substances psychoactives en milieu scolaire : ce que les jeunes veulent que les éducateurs sachent](#)



Bonne retraite bien méritée
Mme Suzanne Leclair-Bédard

Après 31 ans de dévouement et d'impacts positifs, une nouvelle aventure débute.



L'assiduité est une des clés du succès scolaire de votre enfant.

Saviez-vous?

- Si votre enfant arrive à l'école en retard de 20 minutes chaque jour, cela équivaut à 12 jours d'enseignement perdus à la fin de l'année.
 - Si votre enfant est absent de l'école deux jours par mois, cela équivaut à un mois d'enseignement perdu à la fin de l'année.
 - L'élève qui a 15 jours d'absence de l'école à chaque année aura perdu l'équivalent d'une année d'enseignement complète à la fin de sa 12e année.
 - Les élèves qui fréquentent l'école sans interruption ont tendance à mieux s'appliquer à leurs études, à avoir un sentiment d'appartenance à l'école et à obtenir de meilleurs résultats scolaires.
- ## Les familles peuvent favoriser l'assiduité scolaire. Voici comment :
- Établissez une routine du coucher le soir et une routine du départ le matin.
 - Préparez les vêtements, les goûters et les sacs à dos la veille.
 - Communiquez régulièrement avec l'enseignante ou l'enseignant de votre enfant.
 - Discutez avec votre enfant de sa journée à l'école.
 - Participez aux événements et aux activités qui ont lieu à l'école pour montrer à votre enfant que vous valorisez l'école et l'éducation.
 - Planifiez vos vacances et vos rendez-vous de manière à ne pas empiéter sur l'horaire de l'école, si possible.
 - Envoyez toujours votre enfant à l'école, sauf si son état de santé ne le permet vraiment pas.

Si votre enfant doit s'absenter, veuillez signaler son absence en

communiquant avec l'école.



Téléphone
705 969-4402



Courriel
esh@grandnord.ca



Agissez sans tarder!

Avertissez l'école immédiatement en cas de problème ou d'inquiétude. Nous pouvons vous aider à rétablir de bonnes habitudes d'assiduité ou à éviter que de mauvaises habitudes s'installent.



Au Conseil scolaire du Grand Nord
l'assiduité, ça compte!



Conseil scolaire
du Grand Nord