



2023-2024, numéro 05  
2024-01-01

École secondaire Hanmer

# La GRIFFE



<http://esh.grandnord.ca> | <http://facebook.com/eshanmer>; [www.instagram.com/secondeirehanmer](http://www.instagram.com/secondeirehanmer)

Carole Paquette  
Direction

Alexandre Rainville  
Direction adjointe par intérim

[esh@grandnord.ca](mailto:esh@grandnord.ca)  
705-969-4402

## LE COIN DES PARENTS

Le taux d'utilisation de la technologie numérique a considérablement augmenté pour la plupart des gens, y compris nos enfants.

Les appareils numériques les plus couramment utilisés par les enfants et les jeunes sont les téléphones intelligents, les ordinateurs et les consoles de jeux. La plupart des enfants utilisent ces appareils pour parler avec leurs amis, rechercher de l'information ou simplement jouer. Grâce à ces appareils, les enfants écoutent de la musique, utilisent les médias sociaux (p. ex., Instagram), regardent des sites de partage de vidéos (p. ex., YouTube) ou jouent à des jeux vidéo en ligne.

Voici une ressource qui vous offre de l'information sur les façons de savoir si le temps que votre enfant passe devant un écran pose un problème, et que faire si vous vous en faites des soucis.



**FICHE INFO**  
pour les parents et les familles

Aider votre enfant à gérer la technologie numérique

Fiche Info - Aider votre enfant à gérer la technologie numérique

<https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2021/08/Fiche-info-aider-votre-enfant-a-gerer-la-technologie-numerique.pdf>

## Les activités du mois de janvier:

8 janv – retour à l'école après le congé

9 janv – joute de ballon-volant filles séniors

10 janv – joute de ballon-panier garçons juniors et séniors

11 janv – la classe de conditionnement physique (cours PAF) se rend à l'université Laurentienne

11 janv – session d'entraînement à Adanac – équipe de ski alpin et planche à neige

12 - 13 janv – tournoi de ballon-panier garçons juniors et séniors

16 janv – Joute de ballon-volant filles séniors

16 janv – rencontre du conseil d'école à 18 h

17 janv – pratique de hockey à l'aréna de Capréol

17 janv – joute de ballon-panier garçons juniors et séniors

18 janv – soirée portes ouvertes : soirée d'information et d'inscriptions

18 janv – session d'entraînement à Adanac – équipe de ski alpin et planche à neige (secondaire)

19 janv – les classes de conditionnement physique et d'éducation physique se rendent aux quilles

22 - 25 janv – semaine de révision pour les examens

26 janv – 1<sup>er</sup> fév – semaine d'examen

1 - 3 fév – tournoi de ballon-panier garçons juniors et séniors à Timmins

2 fév – journée pédagogique – congé pour les élèves



**RÉSERVEZ LA DATE** du 18 janvier 2024 pour une expérience inoubliable aux portes ouvertes de l'École secondaire Hanmer ! Plongez dans notre soirée d'hiver chaleureuse et découvrez ce que notre école a à offrir. Joignez-vous à nous pour une soirée enrichissante et pleine de surprises !



## Découvre l'École secondaire Hanmer !

Portes ouvertes le 18 janvier à 18 h



École secondaire Hanmer



Conseil scolaire du Grand Nord

### Dates importantes

Pour les demandes à l'université :

15 janvier 2024

Pour les demandes au collège :

1er février 2024

Voir le document ci-dessous pour les frais liés à la demande d'admission, les dates à retenir, le processus de demande et les liens vers les sites pour faire la demande d'admission.

<https://docs.google.com/document/d/16zzLksNwdXZwV/mDqid6QOcrwy0sCtd6MMni-CzQ7Cv0/edit?usp=sharing>

### Vente d'annuaires

Voici le lien pour commander votre annuaire.

Les annuaires seront livrés en juin 2024.

Réservez votre album souvenir dès aujourd'hui.

<https://www.treering.com/purchase?PassCode=1014351484541070>



### Examens

- Il y aura une semaine de révision pour les examens à partir du 22 janvier. Il est important que votre enfant soit présent pour être bien préparé pour l'examen.
- Les élèves se rendent en classe à 8 h 15 et les examens commencent à 8 h 30.
- Examens de 9e et 10e année : La durée minimum est de 60 minutes et le maximum, 90 minutes.
- Examens de 11e et 12e année : La durée minimum est de 60 minutes et le maximum, 120 minutes.
- **Les élèves ne peuvent pas s'absenter le jour d'un examen.** Une note médicale ou autre pièce justificative devra être présentée à la direction.
- Pendant la période des examens, il n'y a pas de cours ou d'enseignement. Les élèves se présentent à l'école pour compléter leurs examens et peuvent quitter l'école par la suite avec permission parentale. Les élèves qui demeurent à l'école devront se rendre à la bibliothèque.
- S'il y a une journée d'intempéries, tous les examens sont reportés d'une journée, donc l'examen manqué est écrit le lendemain.



### Gestion de l'anxiété et du stress

Cette programmation offerte aux élèves de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année abordera la gestion du stress liée aux examens. Il est donc important de ne pas manquer ces sessions universelles qui auront lieu en janvier.

En plus de ces sessions, voici des suggestions pour vous aider à bien réussir vos examens.

#### Voici quelques conseils :

- Commence par la partie que tu maîtrises le mieux.
- Ne laisse pas de blanc.
- Assures-toi de bien lire les questions.
- Gère ton temps.
- N'attends pas à la dernière minute pour étudier.
- Assures-toi de bien manger, de prendre un bon déjeuner.
- Prends des notes pendant que tu fais ta révision, tu relis tes notes ou tu étudies.
- Jette un coup d'œil à tes travaux, exercices, laboratoires... ou refais les exercices.
- Prépare des fiches de révisions ou fais un quiz pour te pratiquer.
- Révise tes tests précédents.
- Sois présent au cours pour la révision.



### Saviez-vous que...

... Il est rarement facile de discuter de santé mentale avec votre enfant. Parfois les parents, tout comme bien des gens, évitent cette conversation parce qu'ils ne savent pas comment l'engager ou qu'ils ont peur de donner des idées à leur enfant et, ainsi, d'empirer la situation. Or, les recherches indiquent que ce n'est pas le cas.

Exprimer vos inquiétudes ou souligner les changements de comportement facilite la communication avec votre enfant et n'empire pas les choses. Voici quelques astuces qui vous aideront à discuter de santé mentale avec votre enfant :

- Entamez la conversation à un moment où l'on ne risque pas de vous interrompre.
- Précisez à votre enfant qu'il peut tout vous dire et que vous ne vous mettez pas en colère (même si ses propos vous font peur).
- Au début de la conversation, décrivez les changements que vous avez observés dans ses humeurs, sa conduite, ses réactions, etc. : par exemple, « J'ai remarqué que tu pleures plus souvent ». Si son enseignant a soulevé des problèmes devant vous, parlez-en à votre enfant.
- Dites-lui que vous vous posez des questions sur ses sentiments, ses pensées, ses inquiétudes, etc. : par exemple, « Je me demande si tu te sens triste maintenant que Samuel n'est plus ton ami ».
- Donnez-lui le temps de réfléchir avant de répondre.
- Restez calme et n'abandonnez pas la partie si votre enfant répond par « Tout va bien, laisse-moi tranquille ». Si c'est le cas, rassurez-le en lui disant que vous êtes là pour lui. Attendez un peu et reprenez la conversation plus tard.
- Si votre enfant vous confie quelque chose qui vous fait peur (idées suicidaires, anxiété insurmontable, automutilation, etc.), répondez-lui que vous êtes content qu'il vous l'ait confié et que vous l'aidez à consulter le professionnel qui lui convienne et que vous serez à ses côtés à chaque étape du processus.

<https://smho-smso.ca/parents-et-aidants-naturels/comment-discuter-de-la-sante-mentale-avec-votre-enfant-si-vous-croyez-qu'il-souffre-peut-etre-dun-trouble-mental/>



4800, ave Notre-Dame  
 Hanmer ON  
 P3P 1X5  
 Tél : 705-969-4402  
 Téléc : 705-969-3643  
[esh@grandnord.ca](mailto:esh@grandnord.ca)

