



## L'INFO-TONNERRE

JANVIER 2022



### Rappels pour janvier

14 janvier-journée  
thème cheveux fous

17 au 21-inscription à  
la maternelle

28-Journée thème:  
rétro/ tie-dye



### Inscription à la maternelle

L'inscription à la maternelle aura lieu du 17 au 21 janvier. Un enfant qui aura 4 ans en date du 31 décembre 2022 est prêt à fréquenter l'école dès septembre 2022! Si vous connaissez des gens qui ont des enfants qui fréquenteront l'école en septembre, faites-leur découvrir notre école. Pour tous les autres niveaux scolaires, un élève peut s'inscrire en tout temps. Vous n'avez qu'à vous rendre au site web du CSPGNO pour vous inscrire en ligne. <https://cspgno.ca/parents/inscription/formulaire/>

Partez à l'aventure lors de notre visite virtuelle et découvrez l'excellence de nos programmes et services. Consultez notre site web pour une tournée virtuelle de l'école.



Nous sommes à la recherche de patins. Nous sommes aussi à la recherche de casques protecteurs approuvés CSA et âgés de moins de 10 ans pour aller patiner.



### Le respect ça s'apprend



Chaque mois, nous ciblons une valeur. Pour le mois de janvier, la valeur que nous avons ciblé est: la coopération au travail et au jeu.

- nous voulons amener les élèves à travailler et à jouer avec les autres de façon inclusive, de prendre chacun leur tour quoique ce soit l'activité, à écouter quand les autres parlent et à partager

#### Saviez-vous...

**Selon les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, à l'intention des enfants et des jeunes, les heures de sommeil varient selon l'âge?**

- Les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit.;
- Les jeunes de 14 à 17 ans ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit.

Quelle pratique quotidienne améliore le système cardiovasculaire, la réussite scolaire, l'autorégulation, les comportements sociaux et la qualité de vie?

Réponse: **Le sommeil**

