

MOT DE LA DIRECTION



La cloche a sonné, une nouvelle année scolaire est amorcée. Les casiers sont attribués et les livres sont distribués. Le temps est venu de se mettre en action! Cette fois-ci, l'équipe-école de la Polyvalente de Charlesbourg interpelle directement votre enfant avec le thème annuel **Quel est ton projet de vie?**

Avec cette perspective, nous désirons le/la placer au centre de cette introspection importante qu'est le choix de carrière. À l'aide d'une approche

différenciée et personnalisée, notre équipe est prête à accompagner votre enfant tout au long de ce parcours.

Nous tenons d'ailleurs à vous remercier pour votre précieuse collaboration. Elle est essentielle à l'atteinte des objectifs de votre enfant et, en tant qu'équipe-école, nous sommes fiers d'y contribuer.

Nous vous souhaitons une année scolaire remplie de défis !

L'équipe de direction

PREMIÈRE COMMUNICATION

Il y aura une première communication des enseignants concernant votre jeune qui sera déposée sur le Portail-Mozaïk le 15 octobre.

SÉCURITÉ À L'ÉCOLE

Lorsqu'un parent se présente à la Polyvalente, celui-ci doit sonner à la porte extérieure et s'identifier à l'agente de bureau. Par la suite, il doit obligatoirement se présenter au secrétariat (local 180). Cette démarche a pour but d'assurer la sécurité dans l'école.

OBJETS PERDUS

Nous avons remarqué qu'il y a un nombre très élevé de vêtements oubliés ou perdus. Il serait donc important, au cours des prochains jours, que votre jeune passe au secrétariat (local 180) pour valider le tout. Veuillez noter que deux fois par année, les objets non réclamés sont remis à une œuvre de bienveillance.

REPRISE DE PHOTO SCOLAIRE

La reprise de photo scolaire pour les élèves qui n'étaient pas présents ou pour les erreurs aura lieu le jeudi 18 octobre 2018 à 12 h à la salle Katimavik.

MESSAGE DU SERVICE SANTÉ DE L'ÉCOLE

Si votre jeune présente de la diarrhée et qu'il y a présence d'un de ces critères :

- Présence de fièvre
- Deux vomissements et plus dans les derniers 24 heures

Nous vous demandons de le garder à la maison jusqu'à son rétablissement.

Les écoles sont des milieux de vie et non des milieux de soins.

(Publications du MSSS du Québec)

PAGE FACEBOOK

Voici le lien pour adhérer à notre page Facebook officielle. N'hésitez pas à inviter vos amies/amis à suivre notre page.

<https://www.facebook.com/polychcsdps/>

CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT

La première rencontre du conseil d'établissement se fera le 16 octobre 2018 à 19 h à la Polyvalente.

PORTES OUVERTES

Les portes ouvertes auront lieu le 10 octobre pour le programme Sports-étude et le 11 octobre pour tous les autres programmes et concentrations.

MESSAGE DU GOUVERNEMENT SCOLAIRE

Le 26 septembre dernier, tous les élèves de la Polyvalente de Charlesbourg ont vécu un exercice démocratique en participant à l'élection de l'équipe qui serait à la tête du Gouvernement scolaire cette année. Avant de procéder au vote, les élèves ont eu la chance d'entendre les présentations des discours électoraux des deux équipes candidates aux postes de Première-ministre et Vice-première ministre, soit mesdames Noémy Bizier et Audrey Croteau, ainsi que Camille Bédard et Léana Tremblay. Les quatre jeunes femmes étaient débordantes d'idées et intéressantes à écouter. Les élèves ont élu Noémy et Audrey comme représentantes du Gouvernement scolaire pour l'année 2018-2019. Nous tenons à féliciter les gagnantes!

Suite à cette élection, le travail est déjà commencé pour une trentaine de jeunes de tous les niveaux au sein des différents comités du Gouvernement scolaire. Suite à une première rencontre, les élèves sont présentement à la tâche pour organiser une première belle activité à l'école, l'Halloween! Des détails suivront bientôt, mais dites à vos jeunes de préparer les costumes, ça sera super! À suivre...

ABSENCES

Nous tenons à vous rappeler que toute absence à un cours doit être justifiée par les parents ou les tuteurs par un appel téléphonique ou par un billet présenté au secrétariat du niveau dans un délai de 48 heures.

Si un élève doit quitter l'école avant la fin d'un cours, il doit remettre une autorisation écrite d'un parent à son secrétariat de niveau et la secrétaire informera l'enseignant de ce départ.

Aucune motivation d'absence n'est accordée à l'élève qui demeure dans l'école ou sur ses terrains. La direction se réserve le droit de refuser une justification d'absence si elle le juge à propos.

Toute demande d'absence exceptionnelle, pour cause de travail des parents, de voyage ou de compétition, doit être soumise à la direction de niveau concernée à des fins d'étude en collaboration avec les enseignants et les parents. Il est de la responsabilité de l'élève de s'informer des travaux à faire pendant son absence. **Aucune absence ne peut être motivée suite à une sanction.**

Coordonnées des secrétaires

M^{me} Isabelle Lafrance : Secondaire 1, 2, FMSS, service REPAIR et classe COM-TSA
Téléphone : 418-622-7820 poste 7723

M^{me} Filicia Édith Claveau : Secondaire 3, 4 et 5, CPC, Pré-DEP, DEP-DES et Francisation
Téléphone : 418-622-7820 poste 7724

ASTUCES ET RÉFÉRENCES

En ce début, nous nous permettons de vous transmettre quelques astuces et références qu'il serait bon de diffuser aux parents de vos élèves. Nous remercions madame Sophie Pelletier, psychologue de notre école, pour ce généreux partage. Il est important de comprendre que ce sont des pistes de solution générale : si vous en sentez le besoin, demandez l'aide de spécialistes.

- **N'hésitez pas à communiquer avec l'école** si vous avez des interrogations ou des inquiétudes. Si votre enfant vit une situation difficile ou particulière, faites-le savoir à l'enseignante ou un intervenant (agenda, téléphone). Cela pourra nous aider dans nos interventions avec votre jeune. **N'attendez pas**, plus le problème est pris en charge rapidement, moins il a des chances de s'empirer.
- **Encouragez et visez les efforts de votre enfant et non les résultats.**
- **Favoriser de saines habitudes de vie :**
 - ✓ On recommande au **moins 8 heures de sommeil par jour** pour les adolescents. Lorsque la fatigue s'accumule, le jeune devient moins attentif et plus émotif et donc cela limite sa capacité à apprendre et à affronter les difficultés de la vie de tous les jours.

- ✓ **Manger régulièrement et sainement**, trois repas par jour. Les aliments sont le carburant du cerveau, et ce carburant est essentiel pour que celui fonctionne à son maximum. Si votre enfant n'a pas faim le matin, s'assurer qu'il boive ou qu'il mange un petit quelque chose de soutenant (lait, noix, fromage) et qu'il ait des collations (viser des aliments avec de bonne quantité de protéines). S'assurer que votre jeune se nourrisse avec tous les groupes d'aliments (produits laitiers, légumes et fruits, protéines, et produits céréaliers (pâtes, pain etc).
- ✓ **Limiter les heures techno** : En général on ne recommande pas plus de deux heures par jour la semaine et un peu plus la fin de semaine sur les appareils technologiques. Saviez-vous que la lumière bleue de ces appareils éveille? Les spécialistes recommandent de cesser toute activité sur ces appareils 45-60 minutes avant la période prévue de sommeil, surtout pour ceux qui ont des problèmes à dormir. Passer trop d'heures sur les téléphones, ordi, etc) empêche de passer du temps avec les autres ou à faire d'autres activités.

En se couchant : on coupe les sons pour ne pas se laisser éveiller par toutes les interactions dans les réseaux sociaux ou autres ou on éloigne son cellulaire.

- ✓ **Aider votre jeune à découvrir des moyens de gérer son stress** (arts, sports, musique, respiration, parler) et à utiliser ces moyens régulièrement.

Passez du temps de plaisir en famille (que cela soit en mangeant, en bougeant, de petits ou grands moments).

- ✓ **Permettre /Encouragez votre enfant à se développer au maximum en dehors du secteur académique** : votre enfant a des difficultés à l'école, mais cela ne veut pas dire qu'il aura des difficultés dans les autres domaines de sa vie. Il ne restera pas à l'école pour toujours! Le fait de développer d'autres habiletés l'aidera à passer cette période plus difficile pour lui, lui permettra de développer sa confiance en lui, de mieux se connaître et de se préparer à sa vie d'adulte. Quand il aura terminé son parcours scolaire, ce sont ses autres habiletés qui lui permettront de se réaliser au maximum. Nous vous invitons à lui permettre de se réaliser et de se découvrir que cela soit les sports, les arts, au plan social (ex. : maison des jeunes) etc. C'est en vivant des expériences diverses qu'il développera son plein potentiel et qu'il demeurera motivé.
- ✓ **S'il y a consommation**, n'hésitez pas à discuter avec votre jeune, à l'inviter à s'informer à l'école à Tel-Jeunes sur les effets possibles de sa consommation. De l'aide est à votre portée si le problème devient plus sérieux. Vous pouvez appeler à l'école ou au Centre de Réadaptation en dépendance de Québec car ils ont un service pour les membres de l'entourage. (418-663-5008 poste 4960).

- **Sites :**

- ✓ **Pour les jeunes :**

- Tel-Jeunes : 1-800-263-2266

- Jeunesse J'écoute : 1-800-668-6868

- Centre de Prévention du suicide : 1-866-277-3553 (pour vous, votre enfant ou aider quelqu'un)

- Pour les parents :**

- Centre de Réadaptation en dépendance de Québec : ils ont un service pour les membres de l'entourage. (418-663-5008 poste 4960).

- Centre de Prévention du suicide : 1-866-277-3553 (pour vous, votre enfant ou aider quelqu'un)

- Ligne Parents (24h/7/7) : 1-800-361-5085

- Entraide Parents : 418-684-0050

- CLSC La Source : 418-628-2572

- AQETA : Association Québécoise des Troubles d'apprentissages : 418-407-6501 voir le site web au : <http://www.aqeta.qc.ca/> Il offre des foules de renseignements pour vous aider à aider votre enfant.

- **Livre à conseiller :** *J'aime le TDAH* : histoires inspirantes de Marie-Mai, Etienne Boulay et bien d'autres, Béliveau Éditeur par Kim Rusk et Dominic Gagnon.

Nous vous remercions pour votre précieuse collaboration,

L'équipe de gestion

DÉPART AVANT LA FIN D'UN COURS

Si un élève doit quitter l'école avant la fin d'un cours, il doit remettre une autorisation écrite d'un parent ou tuteur à son secrétariat de niveau. La secrétaire lui donnera un billet à remettre à l'enseignant pour lui permettre de quitter la classe. Cette procédure évite d'avoir à vous présenter au local 180 et de faire des dérangements en classe.



Prochaine parution : novembre 2018 !