

JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE ST-GRÉGOIRE-LE-GRAND



DÉCEMBRE 2024 / JANVIER 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	<p>3 PM : 304-403 et 601 à la Ruelle de l'avenir</p> <p>18h-19h30 Atelier pour les parents des élèves de 2^e année sur l'aide à la lecture</p> <p>18h30 Soirée BINGO</p>	<p>4</p> 	<p>5 AM : 202 et 901 à la Ruelle de l'avenir</p>	6
9	<p>10 PM : 304-403 et 601 à la Ruelle de l'avenir</p> <p>Conseil d'établissement à 17h45</p>	<p>11 AM : M01, M03 et M04 à la Ruelle de l'avenir</p> <p>18h-19h30 Atelier pour les parents des élèves de 4 ans sur la gestion des émotions</p>	<p>12 AM : 202 et 901 à la Ruelle de l'avenir</p>	<p>13 Spectacle de talents Am : à l'école SGLG 19h : à l'école Georges Vanier</p>
16	<p>17 PM : 304-403 et 601 à la Ruelle de l'avenir</p> <p>PM : 401 et 402 en sortie à Casse-Noisette</p>	<p>18 AM : M01, M03 et M04 à la Ruelle de l'avenir</p>	<p>19 AM : 202 et 901 à la Ruelle de l'avenir</p>	

JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE ST-GRÉGOIRE-LE-GRAND



Vacances du 21 décembre au 6 janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6 	7 PM : 304-403 et 601 à la Ruelle de l'avenir	8 AM : M01, M03 et M04 à la Ruelle de l'avenir	9 AM : 202 et 901 à la Ruelle de l'avenir	10
13	14 PM : 304-403 et 601 à la Ruelle de l'avenir	15 AM : M01, M03 et M04 à la Ruelle de l'avenir	16 AM : 202 et 901 à la Ruelle de l'avenir	17
20	21 	22 AM : M01, M03 et M04 à la Ruelle de l'avenir	23 AM : 202 et 901 à la Ruelle de l'avenir	24
27	28 PM : 304-403 et 601 à la Ruelle de l'avenir	29 AM : M01, M03 et M04 à la Ruelle de l'avenir	30 AM : 202 et 901 à la Ruelle de l'avenir	31 Glissade au parc Jarry pour les élèves de 4ans

JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE ST-GRÉGOIRE-LE-GRAND

Site Web de l'école

<https://st-gregoire-le-grand.cssdm.gouv.qc.ca/parents/communications-parents/>

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

Activités festives du mois de décembre



❖ Concours de décoration des portes

❖ **Vendredi le 6 décembre - Accessoires de Noël** : Nous invitons tous les élèves et le personnel à porter un accessoire de Noël ! Que ce soit une guirlande autour du cou, des boules comme boucles d'oreilles, un chandail laid de Noël ou un chapeau avec une branche de gui pour attirer les bisous.

❖ **Vendredi le 13 décembre - Spectacle des talents** : Soyons beaux, belles et **CHICS** pour encourager nos élèves lors du spectacle des talents, au grand gymnase. Le spectacle sera également présenté en soirée à l'école GV.

❖ **Vendredi le 20 décembre - Journée pyjama** : Pour clore l'année 2024, mettons-nous confortablement dans nos plus beaux pyjamas ! En mou et en doux pour notre dernière année 2024 tous ensemble !

❖ Activités spéciales de la semaine du 20 décembre :

- **Lundi 16 décembre** : Parcours des portes de Noël et vote.
- **Mardi 17 décembre** : Collation spéciale
- **Mercredi 18 décembre** : La récréation sera prolongée en après-midi.
- **Jeudi 19 décembre** : Chantons ensemble "Vive le vent" en chorale à la fin de la journée.

❖ **Vendredi 20 décembre : La journée la plus animée !**

Matin : Les enfants sont invités à apporter de la nourriture à partager pour un déjeuner communautaire !

Après-midi: L'école se transforme en cinéma ! Les enfants pourront choisir un film à regarder dans la salle de classe de leur choix. Nous proposons aussi une classe de bricolage, une autre pour des jeux libres et une dernière salle pour danser !

JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE ST-GRÉGOIRE-LE-GRAND

Message de l'OPP

Saviez-vous qu'il existe une page Facebook dédiée aux parents de l'École Saint Grégoire le Grand ? Ce groupe privé est un espace convivial où vous pourrez partager des informations, poser des questions et rester informés des dernières nouvelles de l'école. Rejoignez-nous dès maintenant pour renforcer notre communauté et échanger ensemble !

Voici le lien: <https://www.facebook.com/share/g/15N8evJAQS/?mibextid=K35XfP>



Les enseignants et enseignantes du 3e cycle organisent la 3e édition du fameux bingo de l'école Saint-Grégoire-le-Grand. Cet événement aura lieu le 3 décembre 18h30 à la salle polyvalente ! Venez nombreux pour une soirée de plaisirs, de rires et de superbes prix à gagner.

Des boissons et des collations seront également disponibles sur place, alors n'oubliez pas d'amener votre petite monnaie. Tous les profits amassés iront pour les sorties de fin d'année des classes du 3^e cycle. Ne manquez pas cet événement incontournable !

Christine Tiann (parent bénévole, OPP)

Spectacle de talents de SGLG

Vous êtes tous invités, vendredi le 13 décembre, au spectacle de talents des élèves de SGLG. Nous vous attendons à l'école Georges Vanier pour le spectacle de 19h00. Les billets sont en vente à 5.00\$, vous pourrez aussi les acheter à la porte. Au plaisir de vous voir nombreux!

Les organisatrices (Élise, Stéphanie, Angèle et Anne-Marie)

JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE ST-GRÉGOIRE-LE-GRAND

25 activités éducatives pour le temps des Fêtes

Je gravite dans le milieu de l'éducation depuis plusieurs années. J'ai la grande chance de travailler sur le développement d'Alloprof Parents, un projet porteur et nécessaire auquel je crois et qui me tient profondément à cœur! Si ça fait du bien de prendre congé d'école, certains peuvent se demander comment occuper autant d'heures de liberté... sans finir systématiquement devant la télé!

Nous vous proposons 25 activités à la fois sympathiques, réconfortantes et éducatives! Laissez-vous inspirer et amusez-vous bien!

1. Faire des casse-têtes.
2. Construire un fort dans la neige (*s'il y a assez de neige!*).
3. Aller glisser, faire de la raquette ou skier (*si la météo le permet!*).
4. Lire et illustrer une fable de La Fontaine.
5. Passer un moment calme à la bibliothèque.
6. Écrire et poster une lettre à un(e) ami(e).
7. Enregistrer un nouveau message de boîte vocale.
8. Organiser un pique-nique dans le salon.
9. [Visiter un musée](#), une ferme ou une exposition.
10. Préparer un spectacle de danse, de magie ou de cirque.
11. Créer des constructions en blocs Lego.
12. [Cuisiner des biscuits](#).
13. Inventer une recette.
14. Jouer à un jeu de société.
15. Construire une [cabane de lecture](#).
16. Créer une chasse au trésor (*les parents écrivent les indices qui devront être suivis par les enfants, ou l'inverse*).



JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE ST-GRÉGOIRE-LE-GRAND

17. Écrire et illustrer une bande dessinée.
18. Découper les mots ou les phrases d'une histoire et les replacer pour en créer une nouvelle.
19. Mémoriser les paroles d'une chanson et faire un petit spectacle.
20. S'improviser lecteur de nouvelles en utilisant les lettres, textos ou courriels reçus par les parents.
21. Jouer au jeu du dictionnaire : un joueur choisit un mot dans le dictionnaire, et les autres doivent en inventer la définition.
22. [Jouer à la lecture alternée](#) : tous les joueurs ouvrent un livre différent à la même page, et chacun lit à son tour la même phrase. Par exemple, la phrase 2 de la page 10.
23. Faire de l'improvisation : piger et mimer une situation qui aura été préalablement écrite.
24. Faire un petit film en utilisant un logiciel de montage vidéo.

25. S'amuser avec les [applications](#) et [jeux vidéo éducatifs](#) Alloprof, comme :

- [Grimoire](#) pour la compréhension de lecture (*mi-primaire à début secondaire*)
- [Potager en péril](#) pour les classes de mots (*mi-primaire à début secondaire*)
- [Fin Lapin](#) pour les tables de mathématique (*primaire*)
- [Magimot](#) pour le vocabulaire (*primaire*)
- [Météormath](#) pour les mathématiques (*primaire*)
- [Conjugo](#) pour les verbes (*mi-primaire à début secondaire*)
- [Irregular Verbs Challenge](#) (*fin primaire et début secondaire*)
- [Spellers](#) pour l'anglais langue seconde (*fin primaire et début secondaire*)
- [PP L'Archer](#) pour les participes passés (*secondaire*)
- Et [plus](#) encore!



Bonnes vacances!

<https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/chroniques/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/activites-temps-des-fetes-k1408>

JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE ST-GRÉGOIRE-LE-GRAND

Les émotions de nos enfants : une psychologue nous éclaire

Comme parents, nous pouvons parfois nous sentir mal outillés quand vient le temps d'accompagner notre enfant dans la bonne gestion de ses émotions. Que dire lorsqu'il ou elle a de la peine, a peur ou se sent triste ou en colère? Comment intervenir pour l'aider à identifier ce qu'il ou elle ressent? La psychologue Nathalie Parent nous offre un coffre à outils bien garni qui saura faire une différence dans la vie de tous les membres de la famille.

Qu'est-ce qu'une émotion?

Une émotion c'est comme la température interne d'une personne. C'est ce qui va guider nos actions. L'émotion va susciter un comportement. Il y a une distinction entre l'émotion et le sentiment. Le sentiment est comme un peu plus réfléchi. L'émotion est plus spontanée.

C'est pour ça que l'on parle souvent de 4 émotions principales:

- Colère
- Tristesse
- Peur
- Joie



Y a-t-il de mauvaises et de bonnes émotions?

En fait, j'aime bien parler en termes d'émotions agréables et d'émotions désagréables. Ce qui est agréable c'est la joie. Quand elle est là, on est content, on est heureux. Les émotions désagréables que je vois beaucoup sont la colère et la peur. Ce sont des émotions qu'on cherche à fuir souvent. La tristesse aussi, on peut chercher à la tasser quand on est avec nos enfants. Un enfant qui pleure, on va dire: «Non, non ce n'est pas grave. Arrête de pleurer.»

La colère, par contre, peut être difficile à supporter et le parent a le rôle de contenir l'émotion sans pour autant accepter tous les comportements. Il y a l'émotion, mais il y a aussi le comportement. Le comportement peut ne pas être acceptable, mais l'émotion, elle, peut l'être. Elle est spontanée et on ne peut pas la tasser. À force de valider l'émotion de l'enfant, on va l'aider à y mettre des mots plutôt qu'à l'agir. Quand je suis fâché, je ne vais pas frapper. Je vais apprendre avec le temps, si mon parent m'aide, à la nommer, au lieu de frapper.

JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE ST-GRÉGOIRE-LE-GRAND

Qu'arrive-t-il lorsque nous ne validons pas les émotions de notre enfant?

Ça agit à plusieurs niveaux, mais entre autres sur l'estime de soi. L'enfant va apprendre tôt à se couper lui-même de ses émotions. Ce qui peut avoir comme conséquence que ça sorte en explosion ou même en problème de santé mentale.

Les émotions qui ont été réprimées peuvent parfois se transformer en anxiété ou en dépression.

L'anxiété c'est comme permis dans notre société on en entend beaucoup parler, contrairement à la colère que nous aimons généralement moins comme émotion.

Quand on retient trop l'émotion, ça demande énormément d'énergie au corps et l'enfant peut se sentir fatigué, épuisé ou déprimé. Sinon, à plus courte échelle, on peut avoir des enfants qui vont avoir des troubles de comportement. Il se peut qu'ils se sentent blessés et que ça se traduise en opposition ou en hyperactivité, par exemple. On sait que quelquefois dans l'hyperactivité il peut y avoir de la colère mal gérée ou de l'agressivité qui n'est pas canalisée.

Nous entendons souvent parler *d'intelligence émotionnelle*. Qu'est-ce que c'est exactement et est-ce que ça s'apprend?

Oui, ça s'apprend. Il y a des enfants qui viennent au monde avec une sensibilité plus grande que d'autres. On pourrait dire que les neurones miroirs de leur cerveau fonctionnent très bien dès le plus jeune âge, ils sont sensibles. J'ai le goût de dire que beaucoup d'enfants sont très sensibles aux émotions puis c'est en grandissant, dépendamment de l'environnement, que les émotions vont être coupées. Ils vont peut-être exprimer juste une émotion comme de la colère. On sait que derrière la colère il peut y avoir le sentiment d'abandon, d'avoir été rejeté. Les enfants sont souvent très sensibles en bas âge, mais ils ont juste besoin qu'on les aide à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

<https://aidersonenfant.com/les-emotions-de-nos-enfants/>



JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE ST-GRÉGOIRE-LE-GRAND



Guylaine Vallée

Directrice

Marie-Josée Roy

Directrice adjointe