

GUIDE **L'indispensable** 2021/22

UNE OPPORTUNITÉ D'EN APPRENDRE DAVANTAGE SUR LES RESSOURCES
DISPONIBLES POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DE NOS ENFANTS

PAR TIPHANIE, ELISA, CHRISTIAN, ETIENNE, FÉLIX, ANISSA et MARIE-CLAUDE

L'INDISPENSABLE 2021/22, un guide évolutif à l'intention des parents
Comité Santé et bien-être, Comité de parents du Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries,
comiteparents@csdps.qc.ca, www.csdps.qc.ca

BIENVENUE

Le comité Santé Bien-être s'est penché sur la préoccupation d'une maman qui a mis en lumière les difficultés pour certains parents de fournir des collations chaque jour à leur enfant. Le comité de parents a donc décidé d'identifier les difficultés quotidiennes rencontrées par les familles et de passer à l'action.

L'objectif de ce guide est de favoriser la santé et le bien-être des élèves de nos écoles. Celui-ci regroupe de l'information quant aux ressources disponibles dans nos milieux et permet de partager des initiatives inspirantes et des témoignages.

La scolarité de nos enfants est un pilier dans leur vie. Elle est au cœur du développement de ces jeunes citoyens. Que nous soyons un enfant ou un parent, ces années sont accompagnées de réussites, mais aussi de défis.

Afin de fournir un contenu de qualité, ce guide est conçu avec cœur par des parents volontaires, avec la collaboration de professionnels expérimentés et d'organismes reconnus.

- **Résultats du sondage**
- **Parcours scolaire**
- **Alimentation**
- **Aide aux devoirs**
- **Bien-être**
- **Comment s'impliquer?**
- **Services**
- **Glossaire**

Membres du comité:

- Tiphany Rivière « maman », école primaire de l'Harmonie,
- Elisa Côté « maman/mom », école primaire Chabot et de l'Oasis,
- Etienne Dorval « papa », école primaire de la Fourmilière et Polyvalente de Charlesbourg,
- Christian Bouvier « papou », école primaire Guillaume-Mathieu,
- Félix Plante « papounet », école primaire des Deux-Moulins,
- Anissa Fortier « môman », école Freinet de Québec,
- Marie-Claude Tremblay « maman », école primaire de la Primerose.

RÉSULTATS DU SONDAGE

Un court sondage a été envoyé aux parents et aux enseignants du Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries afin de connaître leur perception quant aux besoins des enfants sur les plans de la santé et du bien-être (exemple : collation, vêtements, matériel scolaire, frais de scolarité, etc.). Ce sont 1 883 personnes qui ont pris le temps de répondre au questionnaire. Cela a permis de dresser un portrait détaillé des besoins existants au sein des familles du Centre de services scolaire. C'est à partir de ces constats que le contenu de ce guide a été créé.

	Oui	Non	Ne sait pas / Refus de répondre
Est-ce que les enfants que vous côtoyez ont des besoins de collations ?			
Pourcentage CSDPS	27,5%	68,8%	3,4%
Poucentage écoles primaires	27,6%	69,0%	3,4%
Pourdage écoles secondaires	27,6%	69,0%	3,4%
Est-ce que les enfants que vous côtoyez ont des besoins de dîner ?			
Pourcentage CSDPS	23,6%	71,7%	4,4%
Poucentage écoles primaires	22,0%	73,2%	4,8%
Pourdage écoles secondaires	31,3%	66,0%	2,8%
Et-ce que les enfants que vous côtoyez ont des besoins de vêtements ?			
Pourcentage CSDPS	41,5%	52,9%	5,3%
Poucentage écoles primaires	42,5%	52,3%	5,3%
Pourdage écoles secondaires	37,7%	56,7%	5,5%
Est-ce que les enfants que vous côtoyez ont des besoin de chaussures ?			
Pourcentage CSDPS	43,0%	50,3%	6,4%
Poucentage écoles primaires	43,2%	50,4%	6,4%
Pourdage écoles secondaires	42,9%	50,6%	6,4%
Est-ce que les enfants que vous côtoyez ont des besoins de lunettes ?			
Pourcentage CSDPS	14,0%	78,6%	7,1%
Poucentage écoles primaires	13,0%	79,5%	7,5%
Pourdage écoles secondaires	18,7%	75,8%	5,5%
Est-ce que les enfants que vous côtoyez ont des besoins des fournitures scolaires ?			
Pourcentage CSDPS	21,7%	73,5%	4,6%
Poucentage écoles primaires	21,6%	73,4%	5,0%
Pourdage écoles secondaires	22,4%	74,8%	2,8%
Nombre de répondants aux sondage : 1183			

LE PARCOURS SCOLAIRE

Préscolaire

Maternelle 4 ans (au 30 septembre)

Elle est offerte dans quelques écoles du Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries et vise à développer, par le jeu, le plaisir d'apprendre chez les enfants. Elle mise sur le développement global des petits (la socialisation, les capacités motrices ou l'estime de soi). Pour plus d'information sur le programme de la Maternelle 4 ans, visitez le [site Web du Ministère de l'Éducation](#).

De plus, pour les enfants de 4 ans, le Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries offre le programme de transition [Passe-Partout](#). Ce programme comprend de courts ateliers de familiarisation scolaire auxquels participent les parents et les enfants.

Maternelle

Elle se veut une année de familiarisation et d'intégration au milieu scolaire. C'est dans ce cadre social que l'enfant découvrira son milieu, ses routines et s'épanouira par le jeu. L'encadrement des enfants de 4 ans se distingue des plus grands. Par exemple, un temps de récréation leur est spécifiquement réservé. Votre enfant y apprendra à socialiser avec les autres et il sera initié aux lettres de l'alphabet ainsi qu'à la prélecture.

Le saviez-vous? L'apprentissage s'effectue par le jeu!

Primaire

1^{er} cycle du primaire (1^{re} et 2^e année)

La 1^{re} année permet d'effectuer les premiers pas en lecture et en écriture. Vos enfants doivent être persévérants pour compléter différents travaux et projets.

Afin de favoriser l'apprentissage de la lecture, il est important de prendre du temps à la maison, avec votre enfant, pour lire ses histoires préférées ou les livrets de lecture prêtés par l'école.

Astuce : Essayons de favoriser l'autonomie chez l'enfant en le laissant s'organiser (exemple : dans ses devoirs). L'important est de créer la routine du travail scolaire à la maison, sans pression de réussite. 15 minutes maximum !

Pour la 2^e année, on perfectionne l'apprentissage de la lecture, la fluidité et la compréhension du texte. En mathématiques, votre enfant effectue des additions et des soustractions plus complexes.

Le saviez-vous? L'apprentissage de l'anglais débute en 1^{re} année dans le programme régulier. En mathématiques, on apprend à écrire et à nommer les nombres ainsi que les additions et les soustractions. Il n'y a pas d'examen du Ministère de l'Éducation au 1^{er} cycle.

2^e cycle du primaire (3^e et 4^e année)

En 3^e année, de nouvelles matières s'ajoutent au programme scolaire : science et technologie, univers social (histoire et géographie) et l'éducation à la citoyenneté. En français, l'apprentissage de la conjugaison débute, ainsi que les projets de présentation orale.

Note : Il s'agit d'une belle occasion de s'impliquer avec son enfant pour la préparation des présentations, mais il faut garder à l'esprit que ces compétences sont en développement.

En mathématiques, l'apprentissage des multiplications commence et les enfants travaillent la compétence « résoudre ».

Pour la 4^e année, votre enfant s'organise davantage en classe et dans la gestion de ses devoirs et ses leçons. En français, votre enfant apprend à rédiger des textes plus élaborés. En mathématiques, il doit maîtriser les tables de multiplication, ainsi que l'addition et la soustraction des nombres à quatre chiffres.

Côté Socialisation C'est souvent en 4^e année que des groupes d'amis se forment. Vos enfants doivent composer avec cette nouvelle réalité (exemple : inclusion versus exclusion). Ils réaliseront qu'ils ne peuvent pas être amis avec tout le monde.

Le saviez-vous? Lors d'un changement de cycle, il est possible que les résultats des élèves diminuent, car il y a beaucoup de nouvelles notions. C'est le cas en 3e année. Cette situation est généralement temporaire. En 4^e année, il y a la vaccination Hépatites A et B et contre le virus du papillome humain (VPH). Il y a des examens du Ministère de l'Éducation à la fin de 4^e année en français et en mathématiques. Attention de ne pas mettre trop de pression sur vos enfants.

3^e cycle du primaire (5^e et 6^e année)

En 5^e année, le rythme d'apprentissage s'accélère. En français, beaucoup de verbes et de nouveaux temps de verbes sont à apprendre. En mathématiques, il y a également de nombreuses nouvelles notions, telles que les nombres décimaux et la compétence « résoudre » plus complexe.

En 6^e année, on vise à consolider les apprentissages du primaire en prévision des [examens du Ministère de l'Éducation](#) de fin d'année en français et en mathématiques.

En français, l'élève doit développer des textes d'opinion et apprendre à rechercher de l'information dans des textes.

Le saviez-vous?

C'est le bulletin de la 5^e année qui est considéré pour l'admission dans les programmes au secondaire. En effet, le processus a lieu à l'automne, soit avant le premier bulletin de la 6^e année.

MON PASSAGE AU SECONDAIRE

Un nouvel outil Web, destiné aux élèves et aux parents qui souhaitent accéder à l'information sur cette transition importante dans le parcours scolaire, a été lancé récemment. Accompagné des parents, l'élève découvre les six étapes de cette démarche en trois volets qui s'échelonnent tout au long de l'année scolaire : explorer, choisir, s'inscrire. Près d'une centaine de programmes offerts dans nos 8 écoles secondaires y sont présentés.

UN APERÇU DE LA PREMIÈRE ANNÉE AU SECONDAIRE

A la suite de l'inscription, quelques mois plus tard ce sera l'entrée au secondaire, dans une école beaucoup plus grande, avec plus de liberté et d'autonomie pour les jeunes. Ils devront apprivoiser ce nouvel univers. Il n'y a pas de service de garde offert au secondaire, mais plutôt un service de surveillance. Chaque journée de classe comprend quatre périodes de 75 minutes et environ 1 h 30 pour dîner. Contrairement au primaire, votre enfant aura un enseignant pour chaque matière.

Difficultés d'apprentissage

Le parcours scolaire n'est pas identique pour tous les élèves. Des difficultés d'apprentissage peuvent survenir à un moment ou un autre. Elles seront évaluées par les enseignants et les professionnels de l'école (exemples : orthopédagogue ou psychologue). L'équipe-école sera en mesure d'offrir l'aide et l'accompagnement nécessaires pour réaliser les travaux

Douance (Haut potentiel intellectuel)

Haut potentiel Québec accompagne les familles d'enfants doués, des adultes doués et des professionnels ayant un intérêt pour la douance. Pour en savoir plus : <https://hautpotentielquebec.org/>

TDA ou TDAH

Le Trouble déficitaire de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDA-H), est souvent dépisté vers l'âge de 6 à 7 ans.

Le Dre Annick Vincent, médecin psychiatre spécialiste en TDAH, propose un site Web regroupant des informations pour faciliter l'accompagnement et la gestion au quotidien d'un enfant ayant cette particularité. Pour plus d'information : <http://www.attentiondeficit-info.com/>

L'ALIMENTATION

Les collations et la boîte à lunch

Votre enfant aura besoin d'une collation santé le matin en classe (exemples : fromage, légumes, fruits frais). L'école vous communiquera les consignes quant au contenu possible des collations. S'il y a des règles particulières, il est important de les suivre pour le bien-être de tous les enfants. Il y a aussi une collation l'après-midi, qui se prend souvent au service de garde.

Attention : Les collations doivent être sans noix ni arachides, afin de faciliter la gestion des allergies.

La préparation des lunches

Au début, il est possible que vous vous ennuyez des repas préparés par la garderie ou le CPE, mais on s'habitue rapidement à faire des lunches. Si vous ne voulez pas faire une corvée de sandwiches chaque matin, vous pouvez cuisiner des portions supplémentaires pour le souper et les mettre dans les lunches du lendemain. À moins d'avis contraire, il y a des fours à micro-ondes au service de garde ou vous pouvez utiliser un thermos.

À lire : [Boîte à lunch \(Naître et grandir\) : comment se faciliter la tâche?](#)

Organismes qui offrent un soutien alimentaire

[Le Club des petits déjeuners](#) offre, depuis 1994, des déjeuners nutritifs aux enfants de 1 800 écoles au Canada.

[Le Pignon bleu](#) est un organisme communautaire de la ville de Québec qui contribue à la sécurité alimentaire des enfants.

L'AIDE AUX DEVOIRS

Routine

Pour aider nos enfants dans leurs apprentissages, instaurer une routine peut être d'une grande aide, notamment pour faire les devoirs. La fatigue, la faim et le stress ne sont pas de bons amis pour réussir à travailler sereinement. Le moment est important, mais le lieu aussi ! Il faut idéalement trouver un endroit calme et sans distraction extérieure (exemples : télévision ou jeux vidéo). Il n'est pas nécessaire d'avoir un bureau fermé, mais simplement de rendre le lieu choisi confortable et favorable pour faire les devoirs et apprendre les leçons.

À consulter : Alloprof Parents offre différents articles concernant [les devoirs](#)

Des outils

Alloprof - Enfant : né en 1996, [Alloprof](#) est un organisme de bienfaisance qui offre gratuitement de l'aide aux devoirs et aux leçons à tous les élèves du primaire, du secondaire et de la formation générale des adultes, ainsi qu'aux parents d'élèves du Québec

Alloprof Parents : [Alloprof Parents](#) propose des astuces en ligne pour mieux accompagner son enfant dans son parcours scolaire. Du lundi au jeudi, de 17 h 00 à 20 h 00, les parents souhaitant avoir de l'aide ou de l'information en lien avec le parcours scolaire de leur enfant peuvent contacter des spécialistes par téléphone (1 855 527-1277) ou par la messagerie de la page Facebook d'Alloprof Parents.

Ligne parents : Vous sentez que vous avez besoin d'aide en lien avec certaines situations de la vie familiale, vous pouvez en discuter avec un intervenant professionnel de la [ligne Parents](#). Les ressources sont disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, par téléphone au **1 800 361-5085** ou par clavardage sur leur site Web.

BIEN-ÊTRE La santé physique

La santé bucco-dentaire par Cynthia N Wilcott, hygiéniste dentaire

Pour contribuer à une bonne santé bucco-dentaire chez les enfants, vous devez d'abord leur enseigner de bonnes habitudes de brossage et adopter une alimentation saine dès leur jeune âge.

L'examen, les radiographies et certains traitements sont couverts pour les enfants de 0 à 9 ans par la carte d'assurance maladie (RAMQ).

Le programme de santé dentaire publique prévoit la visite d'un hygiéniste dentaire dans la classe de maternelle pour effectuer un dépistage et parler de prévention.

Assurez-vous que vos enfants se brossent les dents pendant au moins deux minutes, deux fois par jour. Assurez-vous qu'ils portent une attention particulière aux dents situées à l'arrière, où les bactéries s'accumulent le plus souvent. Aussitôt que leurs dents commencent à se toucher, aidez-les à utiliser quotidiennement la soie dentaire.

Source : <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-dentaire/activites-et-services-sante-dentaire/eleves-des-niveaux-primaire-et-secondaire/>

La vaccination

Il existe un calendrier de vaccination recommandé. Celui-ci comprend plusieurs vaccins offerts gratuitement dans le cadre du [Programme québécois d'immunisation](#).

La vue

Le programme l' [École de la vue](#) offre des dépistages visuels à l'école pour les enfants du préscolaire (maternelle 4 ans et maternelle). La Fondation des maladies de l'oeil a été mandatée pour effectuer le dépistage.

Le rendez-vous chez l'optométriste est offert gratuitement pour les enfants de moins de 18 ans. L'examen est couvert par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Aussi, le programme [Mieux voir pour réussir](#) offre une aide financière pour l'achat de lunettes.

LA SANTÉ MENTALE L'anxiété

En tant que parents, il est important d'aider nos enfants à distinguer leur inconfort et prévenir leur source d'anxiété.

Valérie Girard, psychoéducatrice, et Jean-Philippe Cochrane, psychologue à notre Centre de services scolaire donnent des indices pour détecter l'anxiété.

Vous pouvez reconnaître cette situation aux indices suivants :

- changement dans le comportement habituel de votre enfant,
- irritabilité,
- délaissement des activités qui étaient auparavant appréciées,
- verbalisation de certaines craintes ou peurs de façon plus fréquente qu'à l'habitude,
- recherche d'évitement de certaines situations comme la fréquentation scolaire, somatisation (lorsque les petits maux physiques prennent toute la place), présence de maux de tête, de maux de coeur, de pleurs, de difficultés d'endormissement, etc.

Calmer l'anxiété

Tentez d'offrir une routine familiale qui comporte le moins de nouveautés possible et favorisez un horaire stable de repas et de sommeil, ce qui viendra maximiser l'énergie de votre enfant.

Les techniques de respiration abdominale (exemple : respirations profondes dans lesquelles le ventre de votre enfant se gonfle lentement) et les contractions musculaires (exemple : jouer à contracter quelques secondes puis à relâcher différents groupes musculaires l'un à la suite de l'autre) peuvent venir calmer les symptômes physiques de notre enfant et le rendre plus disponible et calme.

Pour plus d'informations : [La rentrée et l'anxiété](#).

L'INTIMIDATION OU CYBERINTIMIDATION

Si votre jeune est victime d'intimidation, s'il fait de l'intimidation ou s'il en est témoin, vous trouverez de l'information et des outils sur le site Web de Ligne-Parents : [Intimidation : témoin, victime ou acteur](#)

L'HABILLEMENT AU FIL DES SAISONS

Au primaire, les enfants jouent dehors cinq fois par jour, soit avant le début des classes, à la récréation du matin, le midi, à la récréation de l'après-midi et à la fin de la journée au service de garde. Ils se changeront souvent pour aller à l'extérieur et devront apprendre à le faire rapidement pour suivre leur groupe dans les déplacements.

Il est important de bien identifier les articles des enfants en cas de perte. Il faut favoriser les vêtements simples. L'autonomie de l'enfant sera ainsi valorisée. Ils doivent s'habiller seuls dès la maternelle. Il est préférable d'acheter des vêtements et des souliers adéquats.

Si votre enfant perd des items à l'école, il y a toujours un endroit pour les objets qui ont été retrouvés (perdus). Informez-vous auprès de l'école. Cependant, une à deux fois par année, l'école va généralement porter tous les items non réclamés dans des œuvres de charité. Alors, soyez vigilants et pensez à identifier adéquatement les vêtements.

ASTUCE : Si votre enfant a de la difficulté à faire des boucles, certains types de lacets de type « U-lace » permettent de mettre les souliers rapidement.

ÉTÉ (septembre et juin)

Il faut penser que votre enfant va probablement courir durant la récréation. En tout temps, il est important de penser à sa sécurité et son confort. Pour cette raison, les sandales sont tolérées, mais pas les sandales de type « gougounes ».

Les élèves ont toujours besoin de deux paires de souliers : une paire pour l'extérieur et une paire pour l'intérieur (si ce sont des espadrilles, elles pourront aussi servir pour l'éducation physique).

Voici la liste des vêtements pour l'été :

- Veste
- Souliers
- Casquette ou chapeau

Attention : Il faut respecter les règles en vigueur concernant l'habillement à l'école.

AUTOMNE/PRINTEMPS (fin septembre à novembre et fin mars à mai)

Il fait habituellement froid le matin et chaud en fin de journée, mais il est encore nécessaire de s'habiller chaudement. Il faut aussi penser aux journées pluvieuses.

Voici la liste des vêtements pour l'automne et le printemps :

- Bottillons ou bottes de pluie doublés
- Vêtements de pluie
- Polar imperméabilisé ou pantalon de neige (truc: vous pouvez utiliser les pantalons de neiges usés de l'année précédente pour éviter le bris des nouvelles)
- Tuque de coton
- Gants ou mitaines minces (moins chaudes)
- Manteau coupe-vent légèrement doublé
- Veste pour les moments plus froids

HIVER (novembre à mars)

On vit au Québec et l'hiver est une période enneigée et froide. Pour bien en profiter, il est préférable d'être bien habillé.

Voici la liste des vêtements à prévoir pour l'hiver :

- Bottes
(astuce pour éviter d'acheter deux paires de bottes : vous pouvez acheter des feutres supplémentaires pour faire la rotation le soir afin de les sécher)
- Tuque
- Mitaines (deux paires)
- Cache-cou (plus simple qu'un foulard pour les petits!)
- Manteau d'hiver
- Pantalon de neige

Truc : Au début et à la fin de l'hiver, il est préférable que votre enfant ait deux paires de mitaines et deux paires de bas, car la neige mouillera facilement leur habit de neige et leurs bottes.

COMMENT S'IMPLIQUER

L'assemblée générale des parents de l'école

En début d'année scolaire, il est fortement recommandé d'assister à l'assemblée générale de l'école. C'est à ce moment qu'a lieu l'élection des parents qui seront membres du Conseil d'établissement. Ils seront alors au cœur des décisions de votre école, pour le bénéfice de l'ensemble des élèves.

Le Conseil d'établissement

Chaque école a son Conseil d'établissement (CÉ) constitué de parents, de membres du personnel de l'école et d'un représentant de la communauté, tel que prévu à la Loi sur l'instruction publique. Le Conseil d'établissement adopte le budget, le projet éducatif et différents projets pédagogiques. Il s'agit, également, d'un lieu d'échanges, de partage d'information et de consultation concernant l'école et son milieu.

**Le Saviez-vous ? La plupart des rencontres acceptent la présence de visiteurs du public.
Comme parents vous pouvez y assister !**

Organisme de participation des parents - (OPP)

L'assemblée générale de parents peut décider de la création d'un organisme de participation des parents (OPP) dans l'école. Il a pour fonction de promouvoir la collaboration des parents à divers aspects de l'environnement scolaire. Aussi, il est souvent un vecteur d'organisation d'activités et d'initiatives dans l'école (exemple : collecte de fonds). Il s'organise et décide du moment de ses réunions moins formelles que le Conseil d'établissement. Il est aussi régi par la Loi sur l'instruction publique.

Faire du bénévolat à l'école

Selon votre établissement, diverses options s'offrent à vous : la bibliothèque, les activités et sorties scolaires, un trottibus, etc. Entrez en contact avec votre école pour connaître les besoins et proposer vos services.

Le Comité de parents

Un parent de chaque Conseil d'établissement est nommé représentant au comité de parents. Le comité de parents est l'interlocuteur des parents auprès du Centre de services scolaire. Il s'agit d'un lieu privilégié d'informations, de partages, de consultations et de décisions où les membres étudient divers dossiers et proposent des recommandations qui visent l'amélioration des services aux élèves.

Le Comité EHDAA

Le Comité EHDAA représente les élèves handicapés ou en difficulté d'apprentissage ainsi que les élèves à risque bénéficiant d'un plan d'intervention.

Ce comité, composé majoritairement de parents d'élèves HDAA, a été institué par la [Loi sur l'instruction publique](#) et existe depuis 1990. C'est un lieu privilégié d'information et de consultation où les membres étudient divers dossiers et proposent au Centre de services scolaire des recommandations qui visent l'amélioration des services aux élèves. Ce comité organise également des conférences et les Journées EHDAA qui ont pour objectif de souligner les efforts des élèves, du personnel ainsi que les projets-écoles en lien avec l'amélioration des services aux élèves.

Le conseil d'administration du Centre de services scolaire

La Commission scolaire des Premières-Seigneuries est devenue, le 15 juin 2020, un Centre de services scolaire (CSS), composé des mêmes services administratifs et éducatifs qui soutiennent et accompagnent les établissements d'enseignement. Le Centre de services scolaire est géré par un conseil d'administration de 15 membres qui remplace le conseil des commissaires. Celui-ci est composé des 15 membres suivants :

- cinq parents d'un élève fréquentant un établissement relevant du centre de services scolaire, qui sont membres du comité de parents et qui ne sont pas membres du personnel du centre de services scolaire, représentant chacun un district;
- cinq membres du personnel du centre de services scolaire, dont un enseignant, un membre du personnel professionnel non enseignant, un membre du personnel de soutien, un directeur d'un établissement d'enseignement et un membre du personnel d'encadrement. Est inéligible notamment un employé, un dirigeant ou représentant d'une association des salariés d'un centre de services scolaire;
- cinq représentants de la communauté domiciliés sur le territoire du centre de services scolaire, qui ne sont pas membres du personnel du centre de services scolaire, soit :
 - une personne ayant une expertise en matière de gouvernance, d'éthique, de gestion des risques ou de gestion des ressources humaines;
 - une personne ayant une expertise en matière financière ou comptable ou en gestion des ressources financières ou matérielles;
 - une personne issue du milieu communautaire, sportif ou culturel;
 - une personne issue du milieu municipal, de la santé, des services sociaux ou des affaires;
 - une personne âgée de 18 à 35 ans.

LES SERVICES

Le service de garde

Le service de garde (SDG) est un service animé de surveillance offert aux enfants en dehors des heures de classe et lors des journées pédagogiques. L'inscription au service de garde doit se faire en même temps que l'inscription scolaire au mois de février. Il est toutefois possible de changer la fréquentation en cours d'année. Le service est offert avant le début des classes, dès 7 h 00, sur l'heure du midi et le soir, après l'école jusqu'à 18 h 00. Différentes activités parascolaires y sont proposées.

Le transport scolaire

Conditions d'admission au transport gratuit. Le transport scolaire matin et soir est offert à l'adresse principale, et ce, sans frais d'utilisation pour les élèves répondant aux deux conditions suivantes :

Condition 1 L'élève du niveau préscolaire, primaire ou secondaire doit fréquenter son école de bassin.

Condition 2 L'élève doit résider à l'extérieur de la distance de marche résidence-école établie comme suit :

Préscolaire 4 ans : 150 mètres

Préscolaire 5 ans : 800 mètres

Primaire : 1 600 mètres

Secondaire : 2 000 mètres

Veillez contacter le [transport scolaire](#) du Centre de services scolaire.

Le trottibus (l'autobus qui marche!)

Certaines écoles offrent le trottibus. Il s'agit d'un autobus pédestre (avec un horaire) qui permet à des élèves du primaire de se rendre à l'école à pied, de façon sécuritaire et encadrée. Pour plus d'information :

<https://www.trottibus.ca/>

Le trottibus n'est pas offert dans chaque école, vous pouvez le proposer. Pour débiter, il est possible d'organiser un trottibus une fois ou deux par année scolaire.

GLOSSAIRE

AVSEC : animateur de vie spirituelle et d'engagement communautaire

Assemblée générale : rencontre où les membres d'une association se réunissent pour prendre des décisions et être informés

CE - Conseil d'établissement

CIUSS : Centre intégré universitaire de santé et services sociaux

CP - Comité de parents

CSS- Centre de services scolaire

Cycle : regroupement de niveaux scolaires en fonction d'apprentissages fondamentaux.

Douance: élève à haut potentiel intellectuel (HPI)

EHDAA: élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage

Équipe-école: Ensemble du personnel d'une école, et plus particulièrement le personnel dont les fonctions contribuent à l'éducation, notamment sur les plans : enseignement, conseil, services complémentaires, services techniques, encadrement

Guichet d'admission en première secondaire : plateforme pour faire une demande d'admission dans l'une des écoles secondaires du Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries

Intimidation: tout comportement délibéré ou non, à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser

Mozaik: portail à l'intention des parents regroupant l'essentiel des communications scolaires comme les bulletins, les absences et plusieurs informations

OPP : organisme de participation des parents

P.E.H : préposé aux élèves handicapés

PEVR: Plan d'engagement vers la réussite du Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries

R.A.I : réponse à l'intervention

Situation d'apprentissage et d'évaluation :

TES : Technicien en éducation spécialisée

RESSOURCES EXTERNES

Ressources d'urgence

Éducation coup-de-fil : service téléphonique professionnel de consultation, gratuit pour les parents
1 866 329-4223 www.premiereresource.com

Info-Santé: conseils donnés par un infirmier ou une infirmière 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 **811**

Info-Social: service d'écoute et conseils de santé donnés par un travailleur social ou un infirmier 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 **811**

La ligne-parents: soutien téléphonique pour les parents d'enfants de 0 à 18 ans
1 800 361-5085 www.ligneparents.com (clavardage en ligne)

SOS Violence conjugale: service téléphonique bilingue et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
1 800 363-9010 www.sosviolenceconjugale.ca sos@sosviolenceconjugale.ca

S.O.S. Grossesse: service d'écoute téléphonique, d'accueil et d'information pour toute question touchant la grossesse, la contraception et la sexualité 418 682-6222 www.sosgrossesse.ca

Centre de prévention du suicide: les centres de prévention du suicide sont composés de professionnels, d'intervenants qualifiés et de bénévoles formés pour accueillir toutes les demandes d'aide et répondre à vos questions.

1 866 277-3553 www.cpsquebec.ca

Direction de la protection de la jeunesse - Signalement

418 661-3700 ou 1 800 463-4834 <https://www.ciuss-capitalemationale.gouv.qc.ca/services/urgence/dpj>

Organismes de soutien et organismes gouvernementaux

Association de parents de jumeaux et plus de la région de Québec

418 210-3698 <https://www.apjq.net/> info@apjq.net

Association Asthme & allergies <https://asthme-allergies.org/>

Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA)

1 800 990-2575 www.allergies-alimentaires.org

CAA Québec - siège d'auto pour enfants

1 800 686-9243 Site Web : caaquebec.com

Coalition canadienne pour la sensibilisation et la promotion de

la vaccination 613 725-3769 imunize.ca

Croix-Rouge canadienne

1 800 418-1111 croixrouge.ca

Fédération québécoise des organismes communautaires Famille

1 866 982-9990 www.fqocf.org

Fondation Médic-Alert

1 800 668-1507 <https://www.medicalert.ca>

Information sur les services communautaires, publics et parapublics dans la Capitale-Nationale et la Chaudière-Appalaches 211 <http://www.211quebecregions.ca/>

Ligne j'Arrête

1 866 527-7383 www.quebecsanstabac.ca

RePère

reperes.qc.ca reperes@grics.ca

SécuriJeune Canada

1 800 433-2885 www.specialneedsproject.ca

info@besoinsspeciaux.ca

Service d'information en contraception et sexualité du

Québec

418 643-4326 ou 1 800 463-2851

www.csf.gouv.qc.ca

Société de sauvetage

1 800 265-3100 sauvetage.qc.ca

POUR NOUS JOINDRE

Si vous souhaitez...

- avoir des informations sur certains éléments du guide;
- vous impliquer dans la mise à jour du guide;
- avoir des informations sur le comité de parents ou le sous-comité « Santé et bien-être »;
- pour tout autre renseignement !

Contactez-nous par courriel à : comiteparents@csdps.qc.ca et vous pouvez également suivre les actualités dans les prochaines infolettres qui vous seront envoyées.

N'oubliez pas que l'équipe-école est une ressource précieuse, disponible en tout temps pour vous et votre famille!

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin au comité « Santé bien-être » et à la création de ce guide. Que vous ayez cru à la nécessité du comité, répondu au sondage, participé à la rédaction du guide ou aidé à sa diffusion, vous avez ajouté une pierre à l'édifice en constante construction que représente ce projet. Merci pour nos enfants et nos familles !

Merci particulier aux spécialistes impliqués dans la rédaction d'articles.

Commentaires

Vous venez de découvrir la première version du guide. Celui-ci va évoluer et s'étoffer au cours des prochains mois et des prochaines années. Si vous avez des commentaires ou des suggestions sur le contenu actuel ou celui qui pourrait être ajouté, nous vous invitons à nous écrire au courriel :

comiteparents@csdps.qc.ca

C'est ensemble que nous pourrons faire en sorte que ce guide soit un document indispensable au sein des familles du Centre de services scolaire et peut-être même à la grandeur du Québec.