



# Info parents

École secondaire Dalbé-Viau  
7 décembre au 6 janvier 2021

## Josée Ranger

Directrice

[direction.ecoledalbe-viau@csmb.qc.ca](mailto:direction.ecoledalbe-viau@csmb.qc.ca)

## Sébastien Dufresne

Directeur adjoint

Sec. 1, 2

[sebastien.dufresne@csmb.qc.ca](mailto:sebastien.dufresne@csmb.qc.ca)

## Isabelle Jacques

Directrice adjointe

Sec. 3, CC, CE1,  
CE2, Accueil, Pré-  
DEP et FMS

[isabelle.jacques@csmb.qc.ca](mailto:isabelle.jacques@csmb.qc.ca)

## Maryse Paquette

Directrice adjointe

Sec. 4, 5 et FPT

[maryse.paquette11@csmb.qc.ca](mailto:maryse.paquette11@csmb.qc.ca)

## Nos

### coordonnées :

740, rue Esther-Blondin  
Lachine (Québec) H8S  
4C4

Tel. : (514) 855-4232

Téléc: (514) 637-2832

## Dates importantes

- . 6 janvier : Journée pédagogique
- . janvier : Remise du premier bulletin aux parents.  
Au plus tard le 22 janvier  
(Modalités à suivre)
- . 5 février : Reprise d'examen
- . 21 juin : Reprise d'examen
- . juillet : Remise du deuxième bulletin aux parents.  
(Modalités à suivre)



Chers parents,

Cette année, plus que jamais, nous tentons de vous donner l'information nécessaire pour l'encadrement scolaire de votre ou de vos enfants. À cet effet, nous préparons, dès maintenant, la poursuite de la scolarisation de votre enfant en procédant à la préparation de certaines opérations qui auront lieu d'ici au départ de vos enfants qui se fera au plus tard le mercredi 16 décembre en fin de journée.

Vous savez certainement que le gouvernement a annoncé que les journées du 17, 18, 21 et 22 décembre ainsi que les journées des 7 et 8 janvier se feront en enseignement à distance pour tous les élèves du secondaire.

Les élèves devront apporter leur matériel scolaire à la maison en vue de poursuivre les cours. On vous demanderait de vous assurer de tout faire récupérer par vos enfants entre le 14 et le 16 décembre. De plus, tous les parents qui ont demandé le prêt d'équipement informatique le recevront par leur enfant dans les prochains jours, si ce n'est déjà fait.

Certains groupes, fermés récemment n'ont pu récupérer tous leurs effets scolaires. Pour les élèves de ces groupes, il sera possible de venir récupérer les effets à la fin de leur période d'isolement. Si votre enfant fait partie d'un de ces groupes, un message vous sera personnellement transmis à cet effet dans les prochains jours.

Cette édition de l'Info-Parents sera certainement la dernière de l'année 2020. Nous vous ferons parvenir de nouvelles informations dès le 6 janvier ou dès que ce sera connu.

Nous vous souhaitons un excellent temps des fêtes et pour l'année 2021, de la santé, des petits bonheurs et surtout de bons moments passés avec vos proches.

La direction

## **Enseignement à distance le 17-18-21-22 décembre et le 7-8 janvier**

En prévision de l'enseignement à distance pour tous les élèves à compter du 17 décembre, voici quelques consignes qui permettront à tous les élèves un départ pour les vacances des fêtes en toute confiance :

- D'ici le 16 décembre, votre enfant devrait prendre un moment pour aller faire un **ménage de son casier**. Nous aimerions éviter d'avoir de petits amis durant les vacances des fêtes !

- Dès que cela est possible, votre enfant devrait **apporter à la maison tout son matériel scolaire** afin d'éviter de tout apporter à la maison le 16 décembre. Nous vous suggérons de lui demander d'apporter quelques sacs réutilisables afin de pouvoir bien transporter son matériel.

- La majorité des élèves ont accès au cahier numérique du cahier papier. Il est fort possible que votre enfant l'utilise durant les journées en enseignement à distance. Si votre enfant éprouve des difficultés à accéder à ses cahiers numériques, nous vous recommandons de communiquer avec l'enseignant de la matière concernée.

- Votre enfant devra se connecter à ses cours à partir du classroom de chacune de ses matières. Il devra suivre l'horaire habituel. De plus, il devra respecter les règles du code de vie de l'enseignement à distance. À partir de l'adresse internet suivante, vous pourrez le consulter et obtenir diverses informations utiles pour aider votre enfant à utiliser les différentes plateformes : <https://dalbeviau.ecolelachine.com/covid19-enseignement-a-distance/>

Pour toutes questions concernant l'enseignement à distance, nous vous invitons à communiquer avec le chargé de groupe de votre enfant.

## **Voyages à l'étranger**

Le gouvernement du Québec impose toujours une période de quarantaine de **14 jours** consécutifs pour les personnes qui reviennent de l'extérieur du pays. « Cet isolement vise autant les voyageurs malades qui ressentent des symptômes que ceux qui sont en parfaite santé. Toutes les personnes qui reviennent d'un séjour à l'extérieur du Canada et qui sont en isolement à la maison doivent donc respecter les consignes à suivre pour une personne de retour d'un pays étranger.»

Conséquemment, nous demandons aux parents, souhaitant voyager à l'extérieur du Canada au cours de la période des fêtes, qu'ils devront nous en informer et qu'une période de quarantaine est à prévoir.

## Festivité des fêtes

Depuis le 1<sup>er</sup> décembre, nous offrons des activités spéciales aux élèves chaque midi : jeux interactifs, bricolages ou bingo des fêtes, etc.

Étant donné la situation actuelle, les célébrations des fêtes se feront différemment cette année. Elles auront lieu par classe-bulle selon les périodes disponibles par groupe. Ceux-ci se tiendront les 14-15-16 décembre. Votre enfant devra suivre l'horaire régulier de classe et venir à l'école ou suivre ses cours en ligne comme à l'habitude, et ce jusqu'au 22 décembre.

Toutefois, **le mardi 15 décembre et le mercredi 16 décembre** auront lieu deux journées sans uniforme pour souligner les fêtes. Nous invitons les élèves à se présenter avec des vêtements de leur choix respectant le **code vestimentaire** : accessoires de Noël, vêtements de couleurs rouge, vert, blanc, or, argent ou chics. Tous les élèves qui ne respectent pas le code vestimentaire se verront retournés à la maison pour enfiler une tenue appropriée.



## Déroulement des journées : 15 et 16 décembre

**1<sup>re</sup> période (8h00 à 9h15) et 2<sup>e</sup> période (9h30 à 10h45)** : Distribution pour chaque élève d'un cadeau, d'un lait au chocolat et d'un beigne

**Des activités se dérouleront dans les classes disponibles aux périodes choisies.**

Le départ à la maison se fera aux heures habituelles.

Merci de vous assurer que votre enfant soit vêtu adéquatement pour ces journées spéciales.

Joyeuses fêtes !

## DÉCEMBRE 2020

### 3<sup>e</sup> secondaire

Élèves en présentiel (école)

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 J7 GR 305 GR 379	2 J8 GR 309 GR 375 GR 388	3 J9 GR 305 GR 379	4 Pédago	5
6	7 J1 GR 309 GR 375 GR 388	8 J2 GR 305 GR 379	9 J3 GR 309 GR 375 GR 388	10 J4 GR 305 GR 379	11 J5 GR 309 GR 375 GR 388	12
13	14 J6 GR 305 GR 379	15 J7 GR 309 GR 375 GR 388	16 J8 GR 305 GR 379	17 J9 À distance à la maison	18 J3 À distance à la maison	19
20	21 J1 À distance à la maison	22 J2 À distance à la maison	23 Congé	24 Congé	25 Congé	26
27	28 Congé	29 Congé	30 Congé	31 Congé		

## Janvier 2021

### 3<sup>e</sup> secondaire

Élèves en présentiel (école)

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Congé	
3	4 Congé	5 Congé	6 Pédago	7 J4 À distance à la maison	8 J5 À distance à la maison	9
10	11 J6 GR 309 GR 375 GR 388	12 J7 GR 305 GR 379	13 J8 GR 309 GR 375 GR 388	14 J9 GR 305 GR 379	15 J9 GR 309 GR 375 GR 388	16
17	18 J1 GR 305 GR 379	19 J2 GR 309 GR 375 GR 388	20 J3 GR 305 GR 379	21 J4 GR 309 GR 375 GR 388	22 J5 GR 305 GR 379	23
24	25 J6 GR 309 GR 375 GR 388	26 J7 GR 305 GR 379	27 J8 GR 309 GR 375 GR 388	28 J9 GR 305 GR 379	29 J8 GR 309 GR 375 GR 388	30

## DÉCEMBRE 2020

### 4<sup>e</sup> secondaire

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6	7 J1 SEC. 4 Maison	8 J2 SEC. 4 École	9 J3 SEC. 4 Maison	10 J4 SEC. 4 École	11 J5 SEC. 4 Maison	12
13	14 J6 SEC. 4 École	15 J7 SEC. 4 Maison	16 J8 SEC. 4 École	17 J9 SEC. 4 Maison	18 J3 SEC. 4 Maison	19
20	21 J1 SEC. 4 Maison	22 J2 SEC. 4 Maison	23 Congé	24 Congé	25 Congé	26
27	28 Congé	29 Congé	30 Congé	31 Congé		

## JANVIER 2021

### 4<sup>e</sup> secondaire

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Congé	2
3	4 Congé	5 Congé	6 Pédago	7 J4 SEC. 4 Maison	8 J5 SEC. 4 Maison	9
10	11 J6 * SEC. 4 Maison	12 J7 SEC. 4 École	13 J8 SEC. 4 Maison	14 J9 SEC. 4 École	15 J9 SEC. 4 Maison	16
17	18 J1 SEC. 4 École	19 J2 SEC. 4 Maison	20 J3 SEC. 4 École	21 J4 SEC. 4 Maison	22 J5 SEC. 4 École	23
24	25 J6 SEC. 4 Maison	26 J7 SEC. 4 École	27 J8 SEC. 4 Maison	28 J9 SEC. 4 École	29 J8 SEC. 4 Maison	30

## DÉCEMBRE 2020

### 5<sup>e</sup> secondaire

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6	7 J1 SEC. 5 École	8 J2 SEC. 5 Maison	9 J3 SEC. 5 École	10 J4 SEC. 5 Maison	11 J5 SEC. 5 École	12
13	14 J6 SEC. 5 Maison	15 J7 SEC. 5 École	16 J8 SEC. 5 Maison	17 J9 SEC. 5 Maison	18 J3 SEC. 5 Maison	19
20	21 J1 SEC. 5 Maison	22 J2 SEC. 5 Maison	23 Congé	24 Congé	25 Congé	26
27	28 Congé	29 Congé	30 Congé	31 Congé		

## JANVIER 2021

### 5<sup>e</sup> secondaire

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Congé	2
3	4 Congé	5 Congé	6 Pédago	7 J4 SEC. 5 Maison	8 J5 SEC. 5 Maison	9
10	11 J6 * SEC. 5 École	12 J7 SEC. 5 Maison	13 J8 SEC. 5 École	14 J9 SEC. 5 Maison	15 J9 SEC. 5 École	16
17	18 J1 SEC. 5 Maison	19 J2 SEC. 5 École	20 J3 SEC. 5 Maison	21 J4 SEC. 5 École	22 J5 SEC. 5 Maison	23
24	25 J6 SEC. 5 École	26 J7 SEC. 5 Maison	27 J8 SEC. 5 École	28 J9 SEC. 5 Maison	29 J8 SEC. 5 École	30

# Dépistage COVID-19 PENDANT LE TEMPS DES FÊTES

# Horaire des services Du 22 décembre 2020 au 4 janvier 2021

Clinique de dépistage à Lachine 3320, rue Notre-Dame Lachine, H8T 1W8	DÉCEMBRE 2020										JANVIER 2021			
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
	8-20 h	8-20 h	9-17 h	9-17 h	10-17 h	10-17 h	8-20 h	8-20 h	8-20 h	9-17 h	9-17 h	10-17 h	10-17 h	8-20 h



### IMPORTANT :

Avoir en sa possession la carte d'assurance maladie et le permis de conduire, si disponibles. Si vous n'avez pas de carte d'assurance maladie ni de pièce d'identité, vous pouvez quand même avoir un test.

### SANS RENDEZ-VOUS ET GRATUIT

- L'entrée de la clinique de dépistage se situe à l'arrière du bâtiment via la rue Dawes.
- Une rampe d'accès pour les personnes à mobilité réduite est accessible via l'entrée de la rue Notre-Dame.

CIUSSS-ODIM.covid.114-12-20

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Outremont-  
l'Île-de-Montréal  
**Québec**

# COVID-19 Screening DURING THE HOLIDAYS

# Service Schedule December 22, 2020 to January 4, 2021

Clinique de dépistage à Lachine 3320, rue Notre-Dame Lachine, H8T 1W8	DECEMBER 2020										JANUARY 2021			
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
	8 am - 8 pm	8 am - 8 pm	9 am - 5pm	9 am - 5pm	10 am - 5pm	10 am - 5pm	8 am - 8 pm	8 am - 8 pm	8 am - 8 pm	9 am - 5pm	9 am - 5pm	10 am - 5pm	10 am - 5pm	8 am - 8 pm



### IMPORTANT:

Bring your health insurance card and driver's license, if available. If you don't have a health insurance card or another piece of ID, you can still get tested.

### FREE WALK-IN TESTING

- The entrance to the testing clinic is located at the back of the building, accessible via Dawes Street.
- An access ramp for people with limited mobility is accessible via the entrance on Notre-Dame Street.

CIUSSS-ODIM.covid.114-12-20

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Outremont-  
l'Île-de-Montréal  
**Québec**

# Dépistage COVID-19 PENDANT LE TEMPS DES FÊTES

# Horaire des services Du 22 décembre 2020 au 4 janvier 2021

Institut universitaire en santé mentale Douglas 6875, boul. LaSalle Verdun, H4H 1R3	DÉCEMBRE 2020										JANVIER 2021			
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
	8-16 h	8-16 h	8-17 h	Fermé	Fermé	Fermé	8-16 h	8-16 h	8-16 h	10 - 17 h	10 - 17 h	Fermé	Fermé	8-16 h



### IMPORTANT :

Avoir en sa possession la carte d'assurance maladie et le permis de conduire, si disponibles. Si vous n'avez pas de carte d'assurance maladie ni de pièce d'identité, vous pouvez quand même avoir un test.



**SANS RENDEZ-VOUS  
ET GRATUIT**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Ouest-de-  
l'Île-de-Montréal



CIUSSS-ODIM.covid.114-12.20

# COVID-19 Screening DURING THE HOLIDAYS

# Service Schedule December 22, 2020 to January 4, 2021

Douglas Mental Health University Institute 6875 LaSalle Boul. Verdun, H4H 1R3	DECEMBER 2020										JANUARY 2021			
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
	8 am - 4 pm	8 am - 4 pm	8 am - 5 pm	Closed	Closed	Closed	8 am - 4 pm	8 am - 4 pm	8 am - 4 pm	10 am - 5 pm	10 am - 5 pm	Closed	Closed	8 am - 4 pm



### IMPORTANT:

Bring your health insurance card and driver's license, if available. If you don't have a health insurance card or another piece of ID, you can still get tested.



**FREE WALK-IN  
TESTING**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Ouest-de-  
l'Île-de-Montréal



CIUSSS-ODIM.covid.114-12.20



POURQUOI NE PAS PARLER DE...

# L'HYGIÈNE DE VIE

## Justement... en parler car c'est...

### UNE QUESTION DE BESOINS

On a tous des besoins primaires à combler, nécessaires à notre survie... physique et mentale.

### UNE QUESTION DE DISPONIBILITÉS

Quand on a une bonne hygiène de vie, cela nous permet d'être disponible mentalement, émotionnellement et physiquement pour faire face aux différentes tâches de nos journées.

### UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Trop de bonnes choses n'est pas toujours positif non plus... l'idée c'est d'avoir un équilibre qui peut être maintenu à long terme, pour que cela rentre dans nos bonnes habitudes de vie.



## Sommeil

### BESOIN

- 9-10 heures de sommeil pour les adolescents
- Avoir un niveau d'énergie adéquat
- Être capable de mobiliser son attention et de se concentrer
- Consolider ses apprentissages
- Éviter d'être à « fleur de peau »

### COMMENT Y ARRIVER

- Respecter autant que possible les mêmes heures de sommeil
- Avoir une routine (ex : diminuer l'activité et la luminosité graduellement)
- Éviter d'activer votre cerveau 1h avant le coucher (écran, boisson énergétique)
- Limiter les siestes à moins de 30 minutes

### DÉFIS POSSIBLES

- Attrait du cellulaire ou des écrans : quitter les écrans 1h avant l'heure du coucher
- Se coucher plus tard la fin de semaine : éviter de rattraper le sommeil le matin suivant



## Alimentation

### BESOIN

- Se nourrir
- Donner des aliments de qualité pour que le corps fonctionne à son plein potentiel
- Avoir un bon niveau d'énergie toute la journée
- Écouter les signaux de la faim et de la satiété



### COMMENT Y ARRIVER

- Alimentation variée
- Prendre le temps d'apprendre à cuisiner, pour avoir le plaisir de déguster ses propres recettes
- Prendre le temps de manger et de déguster les plats
- Manger lentement pour déguster et sentir les signaux

### DÉFIS POSSIBLES

- Attrait du « fast food » : limiter autant que possible
- Manque de temps : préparer des collations, prévoir les repas
- Nourriture moins alléchante : découvrir de nouveaux plats, épices, aliments, etc.

# Activité physique

## BESOINS

Bouger  
Gérer le stress  
Faire ressortir le trop plein d'émotions et les tensions physiques accumulées  
Se dépasser



## COMMENT Y ARRIVER

Se réserver des plages horaires dédiées à l'activité physique  
Varier son répertoire d'activités  
Faire partie d'un groupe ou d'un club  
S'accompagner d'un.e ami.e

## DÉFIS POSSIBLES

Motivation variable : parfois débuter est le plus difficile  
Niveau de forme physique : commencer par des activités légères et augmenter graduellement  
Vu comme une tâche : faire des activités plaisantes.

# Loisirs

## BESOINS

Avoir du plaisir  
Libérer son esprit et se détendre  
Développer la créativité, nourrir son imaginaire  
Découvrir des talents, se connaître  
Améliorer l'estime de soi et la persévérance  
Avoir un sentiment d'accomplissement



## COMMENT Y ARRIVER

Partir à la découverte de nouvelles activités  
Se donner la chance de faire des essais et des erreurs  
Saisir au vol les opportunités  
Explorer les ressources du quartier ou de la communauté  
Remplir un journal d'intérêts

## DÉFIS POSSIBLES

Faisabilité des activités : fais aller ta créativité pour trouver des alternatives!  
Trouver des nouvelles activités : demande à tes amis quels sont leurs loisirs  
Faible sentiment de compétence : se développer avec la pratique, et le but est d'avoir du plaisir

# Prendre soin de soi



## BESOINS

S'investir  
Se respecter  
Se détendre  
Choisir de répondre à ses besoins  
Reconnaître les moments de bonheur quotidiens

## COMMENT Y ARRIVER

Prendre un moment pour réfléchir avant de réagir  
Prendre un temps pour méditer  
S'accorder des moments seul pour se ressourcer, sans distractions ou notifications

## DÉFIS POSSIBLES

Pris dans le tourbillon de la vie quotidienne : se réserver un temps chaque jour  
Difficile de se connecter à soi : commencer par de petits moments