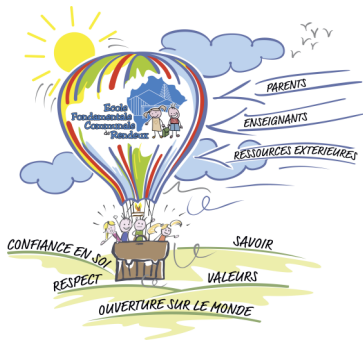


# Enseignement

## Des nouvelles de l'école communale



Site : [www.ecolecommunalederendoux.be](http://www.ecolecommunalederendoux.be)  
Mail : [boutayph@outlook.com](mailto:boutayph@outlook.com)  
Téléphone : 084/47.81.00 GSM : 0477/81.04.63

### Journée récréative à « MARED INDOOR »

Une fois de plus, notre journée à la plaine de jeux « MARED INDOOR » s'est révélée une expérience inoubliable !

On grimpe, on saute, on glisse, on escalade ... en toute sécurité.

Juste le temps de boire un coup ou de manger nos frites et c'est reparti pour de nouvelles cabrioles ...

Heureuse surprise l'après-midi : Monsieur Boutay est venu nous rejoindre et nous l'avons aidé à construire une maison géante avec les gros blocs colorés.

Nous pensons qu'il s'est amusé autant que nous et qu'il ne manquera pas de nous accompagner lors de notre prochaine visite à MARED INDOOR !



### Notre excursion en forêt

Le vendredi 19 octobre, nous sommes allés en excursion en forêt. Nous avons formé des groupes et nous avons appris plusieurs métiers : le bûcheron, le garde-forestier, l'entrepreneur forestier, ...

A midi, un bon repas nous a été offert. Nous avons mangé de bons sandwiches et de la soupe. Nous avons bu du bon jus fait maison.

Après-midi, nous sommes allés voir la découpe de bois chez Philippe Cornet à Hotton. Nous avons vu une grosse machine qui découpait et qui triait le bois. Nous avons vu l'écorceuse !

A la fin de la journée, Elise nous a offert des sacs, des porte-mines, des bloc-notes et des post-it.

Un tout grand merci à Elise pour l'organisation de cette belle journée !

*Les élèves du degré moyen.*



## Une diététicienne au degré supérieur

### Qu'avez-vous retenu de l'animation sur les collations?

#### Si vous deviez l'expliquer à vos parents ...

Ce matin, le 8 novembre 2018, nous avons accueilli une diététicienne (spécialiste des régimes alimentaires) dans notre classe.

Elle est venue pour nous parler des collations saines. Elle a également parlé des boissons, des différents repas et du sommeil.

#### Voici ce que nous avons retenu:

Il est important de boire assez d'eau (au moins 1L/jour) pour s'hydrater et pour mieux se concentrer. Il faut éviter toutes les boissons sucrées (soda, grenadine, etc.).

Nous devons prendre le temps de déjeuner avant de venir à l'école.

Si nous avons pris un bon déjeuner, la collation de 10h30 n'est pas utile.

Lors de ce premier repas, il faut éviter le sucre. Par contre, on peut prendre une tartine (pain foncé de préférence) accompagnée de beurre de ferme, de fromage, de jambon, de poulet, d'œufs. On peut

également préparer des pancakes maison.

Si je veux une collation pour la récréation du matin, je prends des fruits (frais ou secs), des légumes (carotte, concombre, tomate, radis, olive,...), une tartine au jambon ou au fromage ou un muffin aux légumes fait maison.

Si je veux une collation pour la récréation de l'après - midi, je prends un biscuit, un fruit ou un légume, un morceau de chocolat (noir de préférence), un gâteau ou muffin aux fruits fait maison.

#### Si je veux me sentir bien, être en bonne santé, je dois :

- ⇒ changer mes habitudes en évitant le sucré le matin;
- ⇒ boire de l'eau;
- ⇒ bouger (sport, nettoyer, ranger les courses, cuisiner ...);
- ⇒ éviter de rester trop longtemps devant les écrans (1h maximum/jour);
- ⇒ aller dormir vers 20h00.

*Les élèves de 5<sup>e</sup> année primaire.*

## Excel' Langues 2018

Ce vendredi 23 novembre 2018, nous, les élèves du degré supérieur de l'école communale de Rendeux, avons eu la chance de participer à un après-midi dédié aux langues étrangères « Excel' Langues ».

L'objectif des ateliers qui nous ont été proposés était la sensibilisation à l'apprentissage des langues dans un esprit à la fois ludique et éducatif. Dès notre arrivée à la Halle aux Foires de Libramont, nous avons été répartis dans différents ateliers d'une quarantaine de minutes chacun.

Chaque groupe d'élèves a en effet pu choisir trois ateliers différents tels que le néerlandais, l'allemand, l'anglais, le luxembourgeois, l'espagnol, l'italien, le japonais, le suédois, le portugais, l'ukrainien, le polonais, le serbe ou même la langue des signes.

Nous avons passé une excellente demi-journée riche en découvertes linguistiques et interculturelles.