

Conseils pour amener vos enfants à être plus actifs!

De nombreux parents et autres aidants ont trouvé des moyens pour garder leurs enfants actifs pendant la pandémie. Comment s'y prendre pour poursuivre sur cette lancée?

L'édition 2022 du **Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION** contient un certain nombre de recommandations à l'intention des parents et autres aidants.



Ensemble de l'activité physique



Continuer à promouvoir l'activité physique tôt dans la vie et souvent tout en trouvant de nombreuses façons d'intégrer l'activité physique au quotidien.



Être actifs en famille : cela encourage l'activité physique, le soutien social, le sentiment d'appartenance et l'attachement, qui sont tous des éléments importants pour la santé mentale.

Comportements sédentaires



Impliquer tous les membres de la famille dans la création d'un plan familial dans lequel auront été fixées des limites quant à l'usage des écrans, et où serait priorisé le temps passé en famille sans écran, les écrans retirés des chambres des enfants et les repas en famille ne seraient pas pris devant un écran.



Prendre conscience de son propre temps d'écran, car cela peut influencer le comportement à l'égard du temps d'écran des autres membres de la famille.



Être présent et attentif lorsque son enfant est devant un écran et si possible, être à ses côtés.

Transport actif



Penser à laisser son enfant aller à pied ou à vélo vers des destinations situées à quelques kilomètres de la maison.



Intégrer plus de possibilités de transport actif – marcher, faire du vélo, rouler, utiliser la planche à roulettes ou une trottinette, ou prendre le transport en commun pour se rendre à l'école, dans les magasins, dans les parcs et aux activités.



Permettre à ses enfants de jouer et de se déplacer sans surveillance tout en veillant à ce que leur trajet soit sécuritaire.

Jeu actif



Favoriser les occasions de jeu en plein air et, lorsque possible, dans la nature, étant donné leur association à la fois avec l'augmentation des niveaux d'activité physique et l'amélioration de la santé mentale.



Encourager les occasions fréquentes de jeu actif. Comme les enfants apprennent par le jeu, cela favorisera non seulement leur développement, mais les maintiendra également en bonne santé.



Pour en savoir plus, consultez le **Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION**.