



| Bouger avec plaisir

Le bien-être passe par la plaisir d'une vie active. Partagez une vie active avec votre enfant. Pour être bien dans ses baskets, un enfant devrait bouger au moins une heure par jour (cumul de toutes les activités).



ASTUCES POUR BOOSTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE VOTRE ENFANT

- Proposez à votre enfant d'aller à l'école, au sport ou au cours de musique à pieds, à vélo ou en trottinette, et cela, par n'importe quel temps.
- Permettez à votre enfant de s'arrêter aux places de jeux.
- Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur et lancez un défi du type: "Combien de marches as-tu montées aujourd'hui?".
- Faites des activités en famille : balade, vélo, jeu de ballon, promenade avec le chien, etc.
- Donner l'occasion à votre enfant de jouer le plus souvent possible dehors.

- Demandez à votre enfant de ranger sa chambre et de vous aider à faire le ménage, sortir les poubelles.
- Encouragez votre enfant à faire des activités en groupe en dehors de l'école.
- Trouvez ensemble un cours de sport qui lui fait plaisir.
- Diminuez le temps devant les écrans (une heure d'écran par jour en moyenne est suffisante).
- Achetez-lui des jeux d'extérieur pas chers : ballon, frisbee, corde à sauté, etc.
- De temps en temps, faites-lui réciter ses leçons en allant vous promener dehors.
- Choisissez avec votre enfant des activités ludiques pendant ses vacances.