



Activité physique

Assurez-vous que l'été de votre enfant est rempli d'activités physiques. Les enfants ont besoin de consacrer quotidiennement au moins 60 minutes à des activités physiques, incluant des activités aérobies et des activités musculaires. Utilisez les trucs qui suivent afin d'assurer que votre enfant bouge et participe cet été à des activités amusantes, saines et peu dispendieuses.

Amenez vos enfants avec vous

Plutôt que d'aller marcher ou courir seul, invitez vos enfants à vous accompagner à vélo ou sur leur planche à roulettes ou leur trottinette. Vous reviendrez énergisé et revivifié en sachant que vous avez donné un excellent exemple à vos enfants et passé du temps de qualité avec eux. Tout le monde en ressortira gagnant!

Cherchez les aubaines!

De nombreuses communautés offrent gratuitement ou à peu de frais des activités ou des programmes dans des installations telles que des piscines, des terrains de jeu, des parcs, des terrains de sport, des centres communautaires et (naturellement) des YMCA! Informez-vous auprès du professeur de votre enfant, contactez vos autorités municipales, faites des recherches en ligne, consultez votre journal local ou communiquez avec votre YMCA local, votre centre récréatif ou votre bibliothèque pour connaître les activités qui s'annoncent.

Sortez des sentiers battus

Qui a dit que le hockey pouvait être pratiqué seulement en hiver. On peut s'amuser avec un frisbee ou un hula-hoop à toutes les périodes de l'année. Regardez les équipements que vous avez déjà en main et encouragez vos enfants à les utiliser de nouvelles façons ou à des moments où, normalement, cela ne leur viendrait pas à l'esprit. Ils seront fascinés par la nouveauté de cette idée et le facteur plaisir de celle-ci les gardera actifs et inspirés.

Allez faire voler un cerf-volant!

Prenez un cerf-volant, ou fabriquez-en un, et amenez vos enfants à un parc ou un terrain de jeu près de chez vous, et amusez-vous en famille pendant des heures. Cliquez le lien suivant pour savoir comment créer votre propre cerf-volant: <http://www.wikihow.com/Make-a-Kite>.



Trucs pour avoir des enfants en santé

Invitez des amis

La perspective de jouer seuls peut devenir un obstacle empêchant certains enfants de pratiquer une activité physique. Invitez quelques enfants du voisinage, et vous verrez avec quelle rapidité ils proposeront des choses actives à faire.

Faites une promenade

Les enfants aiment bien explorer, et faire une promenade est une façon idéale de le faire. L'été est la meilleure période de l'année pour sortir de la maison et aller vos promener dans des aires de conservation, sur des sentiers ou dans des parcs de votre localité! Avez-vous amené vos enfants dans tous les parcs aménagés dans votre ville? Ensemble, vous pouvez examiner des arbres, des plantes fascinantes et diverses pistes d'animaux. Faire une promenade est une activité simple et gratuite qui développe chez les enfants la culture de l'activité physique. Pour en savoir davantage sur la culture de l'activité physique, cliquez le lien qui suit: <http://activeforlife.com/fr/les-ressources-pour-actif-pour-la-vie/>.

Laissez votre auto à la maison

Compte tenu de la distance à parcourir et du facteur sécurité, étudiez la possibilité de laisser vos enfants aller à l'école, à la bibliothèque, chez un ami ou à tout autre endroit à pied plutôt que de les conduire en auto, comme vous le feriez normalement. Quand vous faites vos emplettes, gardez votre auto un peu plus loin et amusez-vous à compter le nombre de pas jusqu'à votre destination. Certains enfants peuvent être inspirés par l'utilisation d'un podomètre. Les podomètres sont relativement peu dispendieux et il est possible d'en emprunter dans de nombreuses bibliothèques. Il suffit de le demander!

Soyez aussi actif à l'intérieur!

Pour les journées de pluie ou de canicule pendant l'été, planifiez des activités intérieures, par exemple une sortie à un salon de quilles, un centre de jeu laser ou un mur d'escalade intérieur. Essayez des activités telles que le yoga ou les courses de relais (pour vous inspirer, faites simplement une recherche sur YouTube!). Rendez vos tâches quotidiennes amusantes et faites-les ensemble. Prévoyez des récompenses quand vos enfants vous donneront un coup de main. Cela les gardera occupés et éloignés des écrans pendant la majeure partie de la journée.

Auteure: Lindsay McDermott
YMCA de l'Ouest de l'Ontario