



De quelle façon les parents peuvent-ils encourager

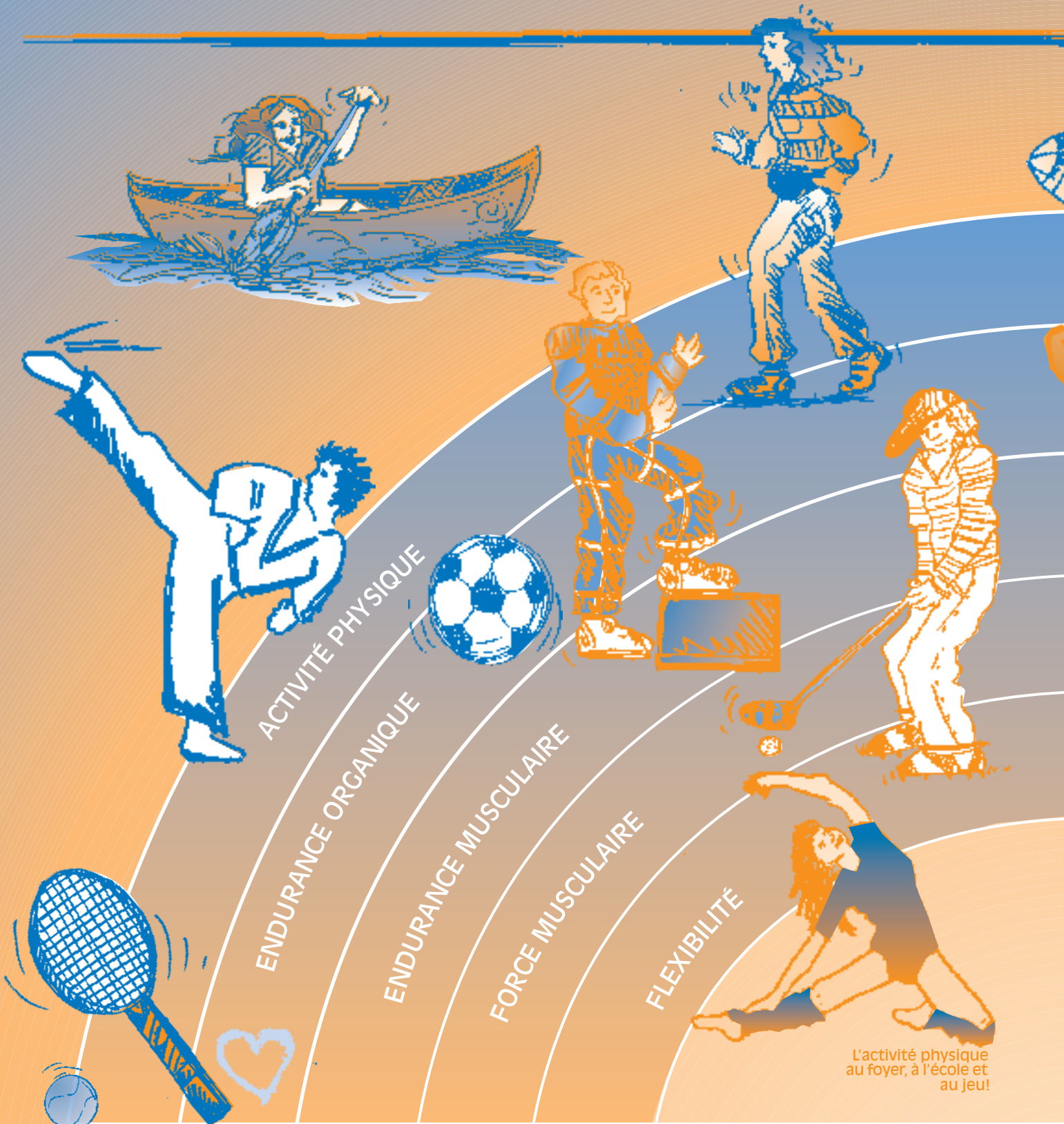


UN MODE DE VIE ACTIF ET SAIN?

- organiser des sorties en famille, faire de la bicyclette, des randonnées à pied, de la natation, du ski, un jeu de quilles et du patin
- jouer au basketball avec les enfants, danser, sauter à la corde, lancer une balle
- passer du temps dehors
- demander aux enfants d'aider à l'entretien des animaux domestiques : les enfants peuvent promener le chien avec leurs parents, par exemple
- transformer les corvées en jeux, et demander aux enfants d'aider à ratisser les feuilles, à pelleter la neige, à nettoyer la cour
- limiter le temps d'inactivité (L'obésité est directement liée au temps passé à regarder la télévision ou à jouer à des jeux inactifs.)
- rappeler aux enfants d'apporter à l'école des souliers et des vêtements adaptés à l'éducation physique
- inscrire les enfants à des cours de natation
- appliquer les règles de sécurité dans l'eau ou près de l'eau
- amener les enfants faire l'épicerie
- explorer au supermarché pour leur faire connaître les fruits et les légumes et leur apprendre à lire les étiquettes avec soin
- rappeler aux enfants de bien se laver les mains avant de préparer un repas, avant de manger ou avant de sortir des toilettes
- apprendre aux enfants à reconnaître les substances dangereuses ou nocives, faire le tour du garage et de la maison pour recenser les dangers possibles
- préparer en famille un plan d'évacuation en cas d'incendie, et prévoir un lieu de rendez-vous sûr en dehors de la maison
- veiller à ce que les enfants connaissent les consignes de sécurité pour naviguer dans Internet, lorsqu'ils sont dans une foule (comme à un concert rock) ou dans une région sauvage ou boisée
- aider les enfants à trouver des façons positives de se sentir bien, encourager les passe-temps, les intérêts et les activités qui améliorent l'estime personnelle, de façon à ce qu'ils sachent éviter les habitudes nocives, comme le tabagisme
- aider les enfants à résoudre les conflits d'une manière pacifique
- encourager les enfants à se servir de méthodes saines de gestion du stress (faire une promenade, écouter de la musique, parler à quelqu'un) plutôt que d'avoir recours à la drogue ou à la violence
- faire du domicile un endroit sans fumée
- encourager les enfants à suivre les cours d'Éducation physique et Éducation à la santé après le secondaire 2
- parler d'habitudes de vie saines et les conséquences des habitudes de vie malsaines
- prendre le petit-déjeuner pour commencer la journée
- avoir dans la cuisine des aliments sains à partir desquels préparer le lunch pour l'école
- prendre le repas du soir en famille dans la mesure du possible
- veiller à se coucher à une heure raisonnable
- boucler la ceinture de sécurité en voiture
- conduire prudemment et insister pour que les jeunes conducteurs fassent de même
- parler de sexualité et de procréation
- apprendre aux enfants à éviter tout contact avec des liquides organiques



Un mode de vie sain et



Choisir une activité physique quotidienne à son goût

Activités : l'aérobic, la course, le cyclisme, la marche, le saut à la corde, le soccer

Activités : les redressements assis, le volleyball, l'aviron, le tennis

Activités : l'haltérophilie, les pompes, la natation

S'étirer pour atteindre son potentiel : le yoga, les exercices en milieu aquatique

actif pour tous les élèves

