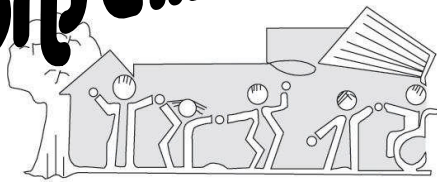


Conseils santé



Building Healthy Schools Together
Ensemble, bâtissons des écoles en santé

Aidez vos enfants à prendre une « pause jeu »!

Nos enfants doivent devenir plus actifs...

Au Canada, l'enfant moyen consacre plus de 23 heures par semaine à la télévision, ce qui s'ajoute au 25 à 30 heures qu'il passe assis en classe. Or, l'inactivité pose un grave problème de santé. En effet, les deux tiers des enfants canadiens ne sont pas assez actifs pour grandir et se développer sainement. En apprendre sur l'importance de l'activité physique durant la jeunesse est une étape essentielle dans la voie menant à un mode de vie sain et actif.

Conseils pour vous aider à éteindre l'écran et prendre une « pause jeu »

1. Limitez le nombre d'heures que vous et vos enfants consacrez à la télévision, aux jeux électroniques et à l'ordinateur. Visez une heure par jour. Expliquez les règlements que vous avez établis de façon positive et concrète. Au lieu de dire « Tu ne peux pas regarder la télévision », dites « Éteignons la télévision pour que nous puissions... ».
2. Trouvez des moyens d'intégrer l'activité physique à votre routine quotidienne. Accompagnez vos enfants à l'école à pied ou jouez des jeux en plein air en famille.
3. Enlevez le téléviseur et l'ordinateur de la chambre à coucher de votre enfant. Ceux-ci contribuent à éloigner les enfants des activités familiales et nuisent aux devoirs, à la réflexion, à la lecture et au sommeil. De plus, les parents peuvent trouver qu'il est difficile de vérifier si les émissions que leurs enfants regardent sont appropriées.
4. Éteignez la télévision pendant le souper. Le temps du repas est une occasion idéale pour la conversation.
5. Faites participer les enfants aux travaux ménagers et à la préparation des repas.
6. Dites à vos enfants que l'activité physique, c'est comme le brossage des dents. C'est une activité que vous devez faire tous les jours, qui vous fait du bien et qui vous donne un beau sourire!
7. Planifiez l'horaire des émissions que vous regarderez. Ne regardez que vos émissions préférées et éteignez la télévision immédiatement après. Ne passez pas votre temps à sauter d'une chaîne à l'autre. Enregistrez vos émissions préférées pour ne pas avoir à regarder les messages publicitaires! Éteignez la télévision lorsque vous ne la regardez pas.
8. Donnez l'exemple à votre enfant en faisant de l'activité physique et en réduisant vous-même le temps que vous passez devant la télévision.



Algoma
PUBLIC HEALTH
Santé publique Algoma