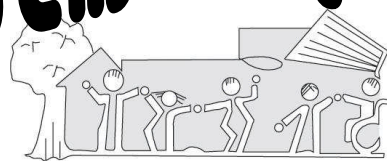


Conseils santé



Building Healthy Schools Together
Ensemble, bâtissons des écoles en santé

Conseils pour les familles occupées

Dans notre société effrénée, il y a un besoin d'atteindre un équilibre. Dans certaines familles, les enfants pourraient surcharger l'horaire du fait qu'ils se sentent obligés de faire comme leurs amis. Dans d'autres familles, les parents pourraient croire qu'il est plus productif de garder les enfants constamment occupés plutôt que de leur laisser du temps libre pour jouer, explorer et apprendre d'eux-mêmes. Toutefois, malgré les bonnes intentions, les enfants peuvent devenir surmenés. Suivez les conseils ci-dessous pour vous aider à établir des limites raisonnables concernant les activités parascolaires et à rendre ces activités plus agréables pour tout le monde.

Entendez-vous sur les règles de base à l'avance. Par exemple, laissez les enfants choisir un sport par saison ou limitez les activités à deux après-midi ou à deux soirs pendant la semaine.

Connaissez l'engagement en matière de temps et établissez des priorités. Par exemple, y aura-t-il assez de temps pour répéter entre les leçons? Est-ce que votre enfant est conscient qu'il y aura deux entraînements de soccer par semaine, tout de suite après l'école jusqu'à l'heure du souper? Si les enfants ont de la difficulté à réussir à l'école, ils pourraient être obligés de laisser tomber une activité.

Utilisez un calendrier pour vous organiser. Affichez-le sur le réfrigérateur afin que tout le monde sache ce qui se passe. Assurez-vous de prévoir du temps libre.

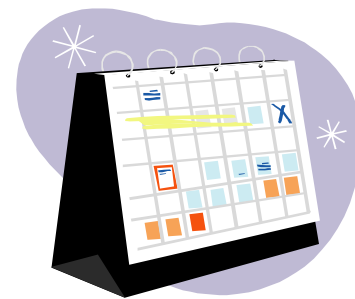
Réservez du temps pour la famille. Si vous mangez sur le pouce tous les soirs, prévoyez quelques soupers que vous pouvez prendre ensemble – même si vous devez manger plus tard. Prévoyez des activités amusantes en famille : jouez à un jeu de société, promenez-vous en vélo ou faites une randonnée.

Sachez quand dire non. Si votre enfant en fait déjà beaucoup, mais qu'il veut *absolument* faire une autre activité, décidez, ensemble, quelle autre activité il devra laisser tomber pour pouvoir commencer la nouvelle.

Il est important d'avoir du temps d'inactivité. Tout le monde a besoin du temps pour relaxer, que ce soit seul ou avec des amis.

Source : KidsHealth, 2009

Récupéré de http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/child_too_busy.html?tracking=P_RelatedArticle#



Algoma

PUBLIC HEALTH

Santé publique Algoma