

Mon enfant et moi

## Des trucs pour garder les enfants

# ACTIFS DURANT LES VACANCES D'ÉTÉ



Commission scolaire  
de la Rivière-du-Nord

L'été est à nos portes... le bonheur pour les enfants qui auront enfin du temps libre. Pour certains parents, cela peut s'avérer une période difficile car il faut user d'imagination pour garder les enfants actifs et faire en sorte que l'ennui ne s'installe pas.



« Les enfants apprennent en imitant les autres, particulièrement, les adultes qui les entourent. »

En cette fin d'année scolaire, nous avons pensé vous donner quelques petits trucs pour vous aider à garder votre enfant actif durant ses vacances.

- Laissez votre enfant s'exprimer quant à son choix d'activité physique. Il pourrait choisir d'aller jouer avec des amis, entrer en relation avec d'autres groupes de jeunes ou quoi que ce soit d'autre qui rende l'activité physique amusante et, par le fait même, sociale.

- Offrez-lui un choix d'activités outre les sports organisés. Proposez-lui des activités amusantes qui l'intéresseront, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

- Renseignez-vous sur les activités offertes gratuitement dans les organisations communautaires ou dans les centres de loisirs de votre municipalité.

- Joignez-vous à des activités ou des cours parent-enfant.

- Gardez des jeux et des jouets (balles, raquettes, corde à sauter, cerceaux, jeu de pétanque, etc.) sous la main ou dans un endroit accessible pour votre enfant afin de le motiver et de vous assurer qu'il trouvera toujours quelque chose à faire.

- Soyez vigilant quant au temps passé devant un écran. Fixez un maximum de temps par jour devant un ordinateur, la télévision ou des jeux vidéo.

- Dites aux personnes qui s'occupent de votre enfant que vous voulez que l'activité physique fasse partie de sa routine quotidienne.

- Attirez l'attention de votre enfant sur le plaisir qu'il prend à faire de l'exercice et sur ses habiletés plutôt que sur le résultat.

- Dosez la journée de votre enfant d'activités physiques structurées et non structurées.

- Ayez quelques activités de planifiées d'avance.

Il faut se rappeler que les enfants apprennent en imitant les autres, en particulier les adultes qui les entourent.

Donnez donc à votre enfant l'exemple en étant vous-même actif. Il est important pour votre enfant de vous voir marcher ou pratiquer régulièrement des activités ou des sports qui vous maintiennent en forme tout en gardant une attitude positive.

Passez un très bel été actif en famille!

[www.csrdn.qc.ca](http://www.csrdn.qc.ca)

**AGIR**  
POUR  
**réussir**