

# 培养积极的生活习惯

作为父母，我们引导孩子从小就养成良好的生活习惯，例如刷牙，乘车时系安全带以及选择健康的食物。我们希望孩子对每天进行体育活动也会习以为常。如果您的孩子认为户外活动就是坐在家门口玩掌上电子游戏时，那您就该认真思考一下孩子正在形成的习惯了。

## 鼓励运动

您对孩子的期望会对他们产生很大的影响。鼓励孩子积极参加体育运动，无论他们是两岁还是十六岁，是男孩还是女孩，也无论他们是否有体育天赋，重要的是要让他们知道您希望他们热爱体育运动。

## 尊重个性

并非每个人都能学会高难技能，也并非每个人都喜欢参与团队运动，但每个人都能找到自己喜欢并且能够长期坚持进行的活动。包括有残疾的儿童也一样。请帮您的孩子找到适合他们能力和兴趣的活动。

## 表现出您对他们的赞赏

孩子得到大人正面的反馈的反馈就会进步，所以请尽量鼓励您的孩子进行体育运动。并帮他们认识到运动带来的良好感觉。他们不需要是跑得最快的或是能掷得最远的，重要的是他们付出的努力和取得的进步。不要介意运动带来的吵杂和动静，如果您受不了孩子在室内运动，那就确保他们有机会在室外或体育馆里活动。

## 积极参与

您的积极参与会给孩子的运动带来更多的乐趣。和您刚学步的孩子玩捉迷藏，和学龄前儿童玩抛接球游戏，和八岁的孩子一起遛狗，和您十几岁的孩子一起投篮。您可以全家一起参加一项体育活动，例如打保龄球或空手道。或者全家一起去爬山或者游泳度假。和孩子一起分享运动时的快乐时光，一方面可以向孩子表明您对运动的重视，另一方面也有利于加强家庭纽带关系。

## 给予方便

您不需要给孩子每天安排运动的课程。事实上，对于小孩子，自由自在的玩耍更适合他们的身心发展特征，不知不觉他们会在玩耍的过程中得到了身体的锻炼。但是年龄大一点的孩子就不一定能在学校里获得足

够的运动量，特别是乘车去学校的孩子。下面的这些建议可以帮孩子培养积极的运动习惯：

- **提供空间**– 在家里开辟出一块孩子可以尽情玩耍的安全的空间。常带孩子去附近的公园，滑冰场或游泳池。
- **挤出时间**– 预留一些自由自在玩耍的时间。限制看电视和玩游戏的时间。如果很难找到整段的空闲时间来运动，就每天找几个十分钟左右的运动时间。
- **提供器材**– 诸如球类，跳绳或飞盘等简单廉价的器材就能引起孩子对运动的兴趣。用箱子，呼啦圈和木板就可设置障碍让孩子参与各种运动。但不管是什么运动一定要提供必要的保护装备(例如自行车头盔，冰球护垫等等)。如果您不想花很多钱，那就选择象足球之类基本不需要器材的运动。
- **传授技巧**– 孩子小的时候，要给他们机会学习诸如跑，跳，爬，掷，骑自行车，游泳和溜冰等基本技巧。孩子大了以后，如果别人都会而他却不会，他可能就不好意思学了。

**提供监护**– 即使您不和孩子一起运动，也要确保他们的安全。可以和其它父母商量商量是否大家能轮流在公园里或上学路上监护孩子。

## 自己也保持活跃

言教不如身教。在给孩子们作榜样的同时，自己也多找机会积极运动，走楼梯不坐电梯，把车停在停车场最远端多走路，在电视播广告时做做地板运动，从电脑前站起来做伸展运动。当孩子看到您和朋友去散步，去上瑜伽课或相约去跳舞的时候就会明白成年人也喜欢做运动。

## 从运动中得到乐趣

大家都觉得做自己感兴趣的事就比较容易。如果一项运动不适合您，不妨再试试别的运动，您最终会找到适合您和您家庭的运动。同时您也建立起了令您终身受益的积极的生活方式。

由 *Betsy Mann* 著培养积极的生活习惯

# Favoriser les habitudes de vie actives

Les parents enseignent à leurs jeunes enfants de saines habitudes telles que se brosser les dents, choisir une alimentation équilibrée et s'attacher en voiture. Dans la même veine, il est important que l'activité physique quotidienne devienne une habitude tellement naturelle que les enfants ne se sentiraient pas tout à fait « bien » tant qu'ils n'en auront pas fait. Si vos enfants pensent qu'« aller jouer dehors » veut dire apporter leurs jeux vidéo sur le balcon, il est temps de repenser leurs habitudes.

## Faire connaître vos attentes

Vos attentes envoient des messages puissants. Laissez savoir à vos enfants que vous aimez les voir actifs. Montrez-leur, aux filles et aux garçons, que vous vous attendez à ce qu'ils prennent plaisir à bouger, peu importe qu'ils aient un ou seize ans, qu'ils soient doués pour les sports ou non.

## Valoriser l'individualité

Ce n'est pas tout le monde qui peut développer un haut niveau d'habileté ou qui veut faire partie d'une équipe. Mais tout le monde, sans oublier les enfants handicapés, peut trouver une activité physique qui lui plaît et qu'il ou elle peut pratiquer régulièrement. Aidez vos enfants à découvrir des activités qui correspondent à leurs habiletés et à leurs intérêts.

## Montrer votre approbation

Les enfants aiment recevoir de l'encouragement, alors montrez-leur que leur activité vous plaît. Aidez-les à reconnaître qu'ils se sentent bien dans leur corps quand ils sont actifs. Le but n'est pas de courir plus vite ou de lancer plus loin que les autres; soulignez plutôt leur effort et leur progrès. Acceptez l'animation et le bruit qui accompagnent l'activité physique. Si vous ne pouvez pas le permettre à l'intérieur, fournissez aux enfants des occasions de courir librement dehors ou dans un gymnase.

## Participer

Votre participation augmentera le plaisir que les enfants prennent aux activités. Selon l'âge de vos enfants, jouez à la cachette, lancez et attrapez la balle, bottez le ballon ou promenez le chien. Cherchez un sport à pratiquer en famille, comme les quilles ou le karaté. Planifiez des vacances actives axées sur la marche et la natation. En partageant ces bons moments avec vos enfants, vous faites preuve de l'importance que vous accordez à la vie active, tout en renforçant l'attachement familial.

## Faciliter l'activité

Favoriser l'activité ne veut pas dire inscrire vos enfants à un cours à tous les jours. En fait, dans le cas de jeunes

enfants, le jeu libre convient mieux à leur stade de développement; le plus souvent, ils choisissent de bouger. Par contre, les enfants d'âge scolaire risquent de manquer d'exercice, surtout s'ils se rendent à l'école en autobus. Voici quelques façons d'aider les enfants à être actifs :

- **Fournir l'espace** - Aménagez un espace chez vous qui se prête bien aux jeux actifs. Allez souvent au parc, à la patinoire et à la piscine.
- **Prévoir du temps** - Prévoyez un emploi du temps qui laisse la place au jeu libre. Limitez le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo). Si vous ne trouvez pas de longues périodes à consacrer à l'activité, cherchez plusieurs périodes de dix minutes à chaque jour.
- **Fournir de l'équipement** - Le jeu actif naît souvent d'équipement simple et peu coûteux : balles, cordes à sauter, frisbees, etc. Assurez-vous de fournir un matériel de protection adéquat selon l'activité (casque protecteur, jambières, etc.). Si votre budget est limité, choisissez un sport qui exige peu d'équipement, comme le soccer.
- **Enseigner des habiletés** - Dès leur jeune âge, donnez à vos enfants l'occasion d'apprendre et de s'exercer à des habiletés de base comme courir, sauter, grimper, lancer, attraper, rouler à bicyclette, nager et patiner. Ils pourraient être gênés d'apprendre plus tard, si les autres enfants possèdent déjà ces habiletés.
- **Assurer la surveillance** - Quand vous ne participez pas à l'activité de vos enfants, il faut vous assurer qu'ils sont en sécurité. Arrangez-vous avec d'autres parents pour faire, à tour de rôle, la surveillance au parc ou l'accompagnement à pied vers l'école.

## Être actif soi-même

Votre exemple parle à vos enfants plus fort que vos paroles. Montrez-leur votre engagement en cherchant des occasions d'être actif. Empruntez l'escalier au lieu de l'ascenseur; stationnez au bout du stationnement et retournez à pied; faites des exercices au sol durant les publicités à la télé; levez-vous pour faire des étirements lorsque vous travaillez à l'ordinateur. Quand ils vous verront faire une promenade avec un ami, suivre un cours de yoga ou sortir danser, ils comprendront que les adultes aussi aiment bouger.

## Du plaisir pour tous

Il est plus facile de rester actif quand on s'amuse. Si une activité ne fonctionne pas, essayez-en d'autres jusqu'à ce que vous en trouviez qui vous conviennent, à tous les membres de la famille. Vous formerez ainsi des habitudes qui dureront toute une vie...active!

*par Betsy Mann*