ਸਰਗਰਮ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣਾ

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਲਟ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਚੁਣਨਾ। ਦੈਨਿਕ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੰਨੀ ਸੁਭਾਵਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰ ਨਾ ਲੈਣ ਬੱਚੇ "ਠੀਕ" ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪੋਰਚ ਦੇ ਨੀਚੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਜੇਬ ਤੋਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹਲਚਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਉਹ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ 16 ਦੇ, ਚਾਹੇ ਲੜਕੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੜਕੇ, ਖੇਲ-ਕੁਦ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ
ਹਰ ਕੋਈ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਅਪੰਗ ਬੱਚੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਦਰਸਾਓ
ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਬੱਚੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੇ ਕਾਫੀ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰਕ ਹਲਚਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਸੁਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ। ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਚਿਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਲੁਕਣ-
ਮੀਚੀ ਖੇਡੋ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਸੁਟਣ ਦਾ ਖੇਲ ਖੇਡੋ, ਆਪਣੇ 8 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਘੁਮਾਉਣ ਲੈਕੇ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬਾਸਕੇਟ ਬਾਲ ਖੇਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬੋਲਿੰਗ ਜਾਂ ਕਰਾਟੇ। ਜਾਂ ਹਾਈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਤੈਰਨ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਮ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਰਸ਼ਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਓ
ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕਿਸੀ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਸਵਤੰਤਰ ਖੇਡ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪ ਹੀ ਹਲਚਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਲੇਕਿਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਿਲਣ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁੱਛ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਅਨੁਕੂਲ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ** – ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਲ ਖੇਡ ਸਕਣ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਪਾਰਕਸ, ਸਥਾਨਕ ਰਿੰਕ ਅਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- **ਸਮ੍ਹਾਂ ਕੱਢੋ** – ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ, ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਖੇਲ ਲਈ ਸਵਤੰਤਰ ਛੱਡੋ। ਪਰਦੇ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ (ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਜ਼)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਲੰਬਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਮਿਨਟ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਲੱਭੋ।
- **ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ** – ਸਰਲ,ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਦੇ ਸਾਧਨ – ਗੇਂਦ, ਟੱਪਣ ਵਾਲੀ ਰੱਸੀ, ਫ੍ਰਿਜ਼ਬੀ, ਆਦਿ – ਸਰਗਰਮ ਖੇਡ ਦਾ ਉਤਸਾਹ ਵਧਾਉਣਗੇ। ਡੱਬਿਆਂ, ਹੂਪ ਅਤੇ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲਗ ਅਲਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ (ਸਾਈਕਲ ਦਾ ਹੈਲਮਟ, ਹਾਕੀ ਪੈਡ, ਆਦਿ) ਜੋ ਵੀ ਖੇਡ ਖੇਲ ਰਹੇ ਹੋਣ ਉਸ ਲਈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਜਟ ਸੀਮਤ ਹੈ ਤਾਂ ਸੌਕਰ ਵਰਗੀ ਖੇਡ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- **ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਓ** – ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੱਜਣਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਟਣਾ, ਫੜਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਸਕੇਟ ਕਰਨਾ। ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜੇਕਰ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੱਭ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ।
- **ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ** – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਂਗੇ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਸਮ੍ਹੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭ ਕੇ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵਚਨ-ਬੱਧ ਹੋਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਾਓ : ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਤਰੋ, ਪਾਰਕਿੰਗ ਲੌਟ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਪਾਰਕ ਕਰਕੇ ਪੈਦਲ ਤੁਰ ਕੇ ਆਵੋ, ਟੀ.ਵੀ. ਵਿਗਿਆਪਨ ਸਮ੍ਹੇਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਉਠ ਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ – ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਘੁੰਮਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਯੋਗਾ ਕਲਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਨੱਚਣ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮਜ਼ਾ ਲਵੋ
ਹਰ ਕੋਈ ਕੁੱਛ ਵੀ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਸਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਚਲੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਹੋਰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮ ਆਦਤਾਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ।

ਬੈਟਸੀ ਮਾਨ ਦੁਆਰਾ

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 sentiront 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 vidéos 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. Chercher 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 vidéos). 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 gênant 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