

Capsule 3 Éveil de l'attention chez l'enfant

Au quotidien

- ▶ L'activité physique au quotidien est essentielle au développement global de l'enfant.
- ▶ Votre enfant a besoin de bouger. Planifiez des temps de jeux à l'extérieur lui permettant d'utiliser son énergie.
- ▶ Laissez votre enfant choisir ou organiser une activité physique. Vous serez surpris et ce sera amusant.
- ▶ Après un jeu, il est agréable de revenir au calme. Proposez à votre enfant de se détendre en faisant des respirations avec ses mains sur son ventre. Au besoin, l'inviter à écouter une musique douce pour l'aider à se détendre.

Saviez-vous que?

- ▶ Faire de l'exercice physique permet d'oxygéner le cerveau et de maximiser l'énergie du corps.
- ▶ Un esprit sain dans un corps sain est beaucoup plus en état d'apprendre et de se développer.
- ▶ Les enfants qui développent des habiletés motrices de base sont plus susceptibles de choisir une vie active tout au long de leur vie.

Source : www.meilleurdepart.org

Suggestions d'activités

- ▶ Avec le jeu « Le dé des actions pour bouger » (Activité 3A) en annexe, vous pouvez jouer à reproduire les actions et avoir du plaisir avec votre enfant.
- ▶ Vous retrouverez aussi une fiche de 98 façons de dire : « Très bien » à votre enfant. Utilisez cette fiche sans modération surtout quand vous faites une activité avec lui (Activité 3B).

Source : www.cccf-fesge.ca

À découvrir :

Les études montrent qu'en général l'activité physique favorise l'estime de soi en :

- ✓ diminuant les sentiments d'anxiété, de tension et de dépression;
- ✓ faisant régner un sentiment d'optimisme et de bien-être;
- ✓ servant à exprimer les sentiments de colère, d'agressivité et de joie;
- ✓ permettant à l'enfant de socialiser et de découvrir ses propres capacités;
- ✓ améliorant la créativité, les aptitudes à résoudre les problèmes et le rendement scolaire;
- ✓ favorisant l'autodiscipline;
- ✓ améliorant la forme physique qui est liée à une bonne santé mentale;
- ✓ ayant des retombées positives sur les comportements et les choix de mode de vie sain à l'adolescence ou à l'âge adulte : les jeunes sont moins enclins à vouloir fumer, à consommer de l'alcool ou à faire l'usage de drogues.

Source : www.meilleurdepart.org



Capsule-conseils destinée aux parents

Éveil de l'attention chez l'enfant

Les parents qui jouent avec leurs enfants renforcent les liens familiaux.

Trucs et astuces

- ✓ Avant de lire un livre ou de faire toute activité qui demande de l'attention, faites en sorte que votre enfant dépense un peu d'énergie pour se mettre en état de faire une activité calme.
- ✓ Encouragez votre enfant à faire de l'exercice physique pendant au moins une heure par jour. Cela fait autant de bien à son cerveau qu'à son corps. Marcher, danser, sauter, courir... L'important, c'est de bouger.
- ✓ Pour soutenir l'attention de votre enfant, veuillez l'encourager. Des mots de soutien favorisent le développement de l'estime de soi.

Ressources à votre portée

Communauté :

- Info-santé Ontario
- Bureau régional de santé publique
- Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse
- Bibliothèque du quartier ou de l'école
- Centre de la petite enfance
- Centre de ressources communautaires
- Enseignant
- Librairie francophone

Internet :

- www.phac-aspc.gc.ca/ch-se-fra.php
- www.cccf-fcsge.ca/docs/cccf/rs005_fr.htm
- www.librairieducentre.com
- www.tfo.org
- www.ldac-taac.ca
- www.investirdanslenfance.ca
- www.naitreetgrandir.net/fr/
- www.eatrightontario.ca/fr/ressources.aspx
- www.activehealthykids.ca/francais.aspx
- www.jeunesenforme.ca

