



Bouger : s'amuser pour être en santé!

Bulletin destiné aux parents d'enfants fréquentant la maternelle ou l'école primaire

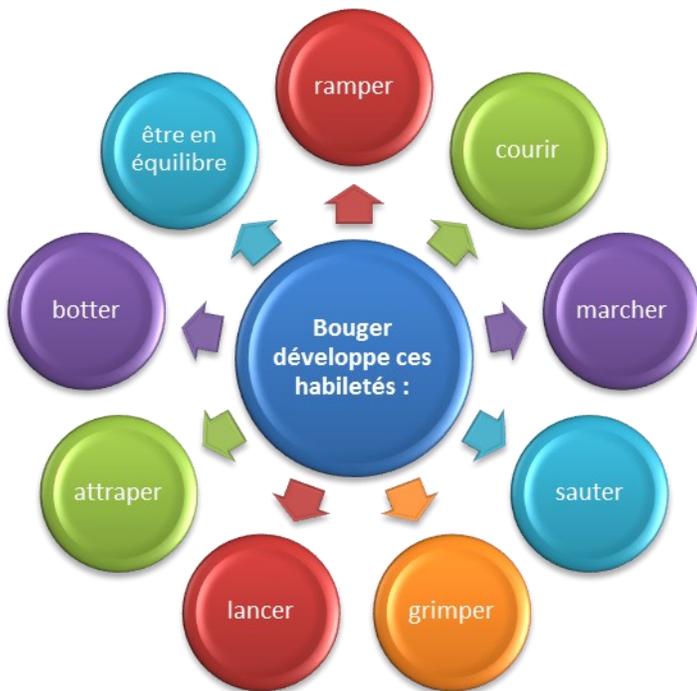
Par l'équipe-conseil de la Direction de santé publique

Février 2020

Au Québec, les enfants bougent de moins en moins.

Votre enfant a besoin de bouger à tous les jours et de différentes façons pour grandir en santé.

Quand il bouge, l'enfant développe plusieurs habiletés :



Laissez votre enfant **jouer dehors** le plus souvent possible. Plus il joue dehors, plus il est actif et plus il dépense de l'énergie. Dehors, il est autonome et il se retrouve dans des lieux et avec des éléments différents qui stimulent son imagination.

Le **jeu libre et actif** permet à votre enfant de bouger tout en décidant lui-même ce qu'il veut faire. Laissez-lui des jouets ou des objets qui lui permettront de créer son propre jeu. Il développe ainsi son autonomie, sa créativité et favorise sa communication avec vous ou d'autres enfants.

Votre enfant doit aussi apprendre à gérer de petits **risques** pendant le temps de jeu, comme grimper sur une chaise et sauter en bas. Il peut être difficile pour vous de laisser votre enfant prendre des risques, mais sachez qu'il s'agit d'une excellente façon de développer son estime de soi et ses habiletés à résoudre des problèmes.



Designed by brgfx / Freepik