



# Bouger : s'amuser pour être en santé!

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

Par l'équipe prévention promotion de la santé, Direction de santé publique

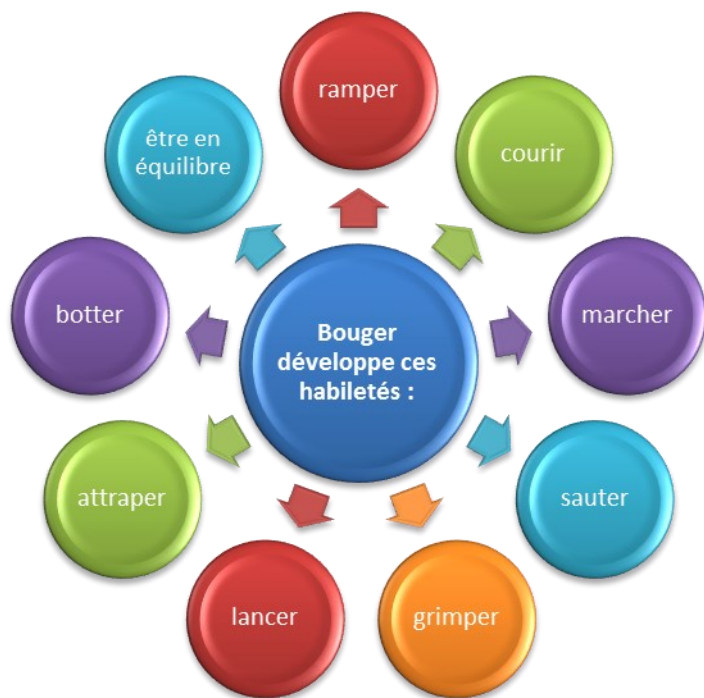
Avril 2018

## Au Québec, les enfants bougent de moins en moins.

Plusieurs activités remplacent le temps actif, comme le temps passé dans la voiture pour les déplacements, être devant un écran (tablette ou télévision), etc.

Les enfants devraient bouger le plus souvent possible et varier le type d'activité physique.

**Quand il bouge, l'enfant développe plusieurs habiletés :**



**Jouer dehors** est bon pour votre enfant. 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.

Un **jeu libre et actif**, est lorsque votre enfant bouge en décidant lui-même ce qu'il veut faire. Il développe ainsi son autonomie, sa créativité et ses habiletés de communication.

Votre enfant doit aussi apprendre à gérer de petits **risques** pendant le temps de jeu. 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 pour résoudre des problèmes.



Source : Pixabay

