

Pour les 5-11 ans

LES SAINES HABITUDES DE VIE

Les saines habitudes de vie jouent un rôle majeur concernant la santé mentale de tous, y compris des jeunes. Voici quelques pistes de réflexion et d'action concernant les principales



Activité physique

Les enfants devraient être physiquement actifs au moins 60 minutes par jour et faire de l'activité physique à intensité moyenne à élevée au moins 3x par semaine. Il est important que l'activité physique demeure plaisante pour eux.

Une vigilance doit être portée quant au nombre d'heures en position assise de votre enfant.

Est-ce que vous démontrez votre propre intérêt pour cette activité physique?

Est-ce que vous faites de l'activité physique avec votre enfant?

Comment pouvez-vous intégrer de l'activité physique à même votre quotidien?

Alimentation

Les enfants, en pleine croissance, doivent manger 3 repas par jour qui contiennent des aliments sains et variés, selon le Guide alimentaire canadien.

Pourquoi ne pas cuisiner avec eux ou en faire un sujet de discussion lors duquel ils pourront poser leurs questions concernant les bienfaits d'une alimentation saine?

Les enfants, même les plus petits, sauront vous épater avec leurs habiletés en cuisine!

Votre enfant n'aime pas beaucoup d'aliments? Est-ce que vous avez tenté de l'impliquer dans les tâches entourant la cuisine et/ou de lui donner des choix (texture, température, assaisonnement, mélange, etc.)?



Sommeil

Les enfants entre 5-11 ans ont besoin d'environ 9 à 11 heures de sommeil. Également, il est important que les heures de coucher et de réveil soient régulières.

Votre enfant a de la difficulté à s'endormir? Avez-vous votre routine d'endormissement? Est-ce qu'elle inclut un moment calme et prévisible selon ses besoins?

Quelques idées pour la routine de dodo :

Lecture d'un livre ou histoire inventée;

Éviter les boissons et collations ;

Quelques poses de yoga;

Massage;

Méditation;

Musique douce.



Écrans



Les enfants entre 5 et 11 ans ne devraient pas être plus que 2h par jour devant les écrans. Le temps d'écran ne devrait pas remplacer le temps consacré à la relation avec le parent ou à l'activité physique.

Avez-vous pensé à discuter avec votre enfant des raisons de la limite de temps d'écran? Discutez avec votre enfant du contenu qu'il visionne, faites-en une opportunité de discussion! Et si l'on en profitait pour que l'enfant soit en mouvement devant son écran (sur un ballon)? Et moi, en tant que parent, quelle place prend les écrans dans ma vie?

Bien-être

Il est important d'aider votre enfant à reconnaître ses forces, à avoir une bonne estime de soi et à être bienveillant envers lui-même. L'enfant doit également être soutenu afin d'apprendre ce qui lui fait du bien et à l'intégrer à son quotidien.

Lorsque vous félicitez votre enfant, prenez-vous le temps de décrire le comportement qui mérite des félicitations? Est-ce que vous prenez le temps de discuter avec lui de la façon dont il se perçoit et estime sa valeur?

Discutez-vous avec votre enfant de ce qui lui fait du bien ?

Avez-vous partagé vos propres stratégies avec votre enfant pour favoriser votre bien-être? Avez-vous pris le temps d'expliquer l'importance de prendre du temps pour soi et reconnaître ce qui nous fait du bien sur notre santé mentale?



Plaisir

Il est important, qu'à chaque jour, votre enfant ait vécu au moins un moment de plaisir.

Est-ce que votre routine prévoit un moment de plaisir parent-enfant? Si votre horaire ne vous en permet pas plus, 10 minutes peuvent suffire pour avoir du plaisir avec votre enfant. La fréquence est plus importante que la durée.

Saines relations sociales

Entretenir des relations sociales de qualité est essentiel à la santé mentale des petits et grands. Il est important de soutenir notre enfant dans le développement de ses habiletés sociales.

Est-ce que je prends le temps de discuter avec mon enfant de son cercle social, de ses interactions avec les autres?



Mon rôle de parent

C'est prouvé ! Encourager son enfant à adopter de saines habitudes de vie ne suffit pas : l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie des enfants passent par l'implication directe du parent.

Le parent joue le rôle de modèle pour son enfant :

- Quelles sont mes propres habitudes de vie?
- Est-ce que je demande quelque chose à mon enfant que je ne mets pas en pratique pour ma propre personne?

Le parent est le chef d'orchestre des saines habitudes de vie de ses enfants :

- Comment est-ce que je m'assure que l'encadrement à la maison favorise les saines habitudes de vie?
- Est-ce que j'impose des règles (p. ex. : alimentation) sans en expliquer le sens ou est-ce que je prends le temps d'en discuter avec les enfants et leur offre la possibilité de partager leur opinion.
- Est-ce que j'assure le respect des règles convenues concernant les saines habitudes de vie?