

Des ados en santé

Octobre 2019 Bulletin pour les parents

Profitez de la nature!

Il est prouvé que de refaire un retour vers la nature avec les adolescents les aide à se concentrer à l'école, encourage une attitude positive et augmente la quantité d'activité physique qu'ils font. Les jeunes perdent de plus en plus le contact avec l'extérieur. Une étude canadienne a démontré que le nombre d'enfants et de jeunes qui jouent dehors à l'école passe de 87 % à 17 % entre la troisième et la onzième années. Soixante-dix pour cent des jeunes passent quotidiennement une heure ou moins dehors. Les effets liés à l'exposition des adolescents à la nature sont nombreux et précieux. Les enfants plus âgés qui passent plus de temps dehors sont plus actifs physiquement, mais ont aussi un poids plus santé. L'activité physique dehors améliore la santé mentale encore plus que dans d'autres environnements et on obtient ainsi des adolescents moins irritables.

Ces améliorations à l'humeur et à la perspective peuvent contribuer à la perception d'une meilleure image corporelle et à une meilleure estime de soi. Il existe aussi des relations cohérentes et positives entre l'exposition des élèves à la nature, les notes aux examens et les taux d'obtention de diplôme. Et les parents peuvent aider, voici comment :



Demandez à votre adolescent d'aider à la planification de sorties de camping ou encore de randonnées à pied, en kayak, en raquettes ou en ski de fond. Quand les adolescents s'investissent, il est plus facile de faire en sorte qu'ils aient une connexion avec la nature qui les entoure.

Ils peuvent aussi planter leur propre jardin et cela leur donnera une certaine structure tandis qu'ils devront composer avec les pressions exercées par toutes les sphères de leur vie. Le contrôle de ce qu'ils cultivent et entretiennent peut leur servir d'échappatoire physique tout comme mental.

Préconisez des périodes plus longues ou plus de périodes pour que vos adolescents aillent dehors à l'école, qu'il s'agisse de plus de cours d'éducation physique à l'extérieur ou de faire en sorte que les leçons ordinaires se donnent dehors.

Articles

Profitez de la nature

Cinq astuces pour parler de santé sexuelle avec votre ado

Journée mondiale de la santé mentale

Le 10 octobre est la Journée mondiale de la santé mentale. Vous pouvez profiter de cette journée pour communiquer avec vos ados afin de savoir comment ils vont. Vous pouvez les aider en posant tous les jours des questions comme : « Comment a été ta journée? » ou « Quelle est la chose la plus difficile que tu as eu à faire aujourd'hui? ». Pour en apprendre davantage sur la santé mentale, consultez <http://www.sickkidscmh.ca/ABC/Parent-Resource/Welcome> (en anglais)



Des ados en santé

Octobre 2019 Bulletin pour les parents

Cinq astuces pour parler de santé sexuelle avec votre ado

Parler de sujets liés à la santé sexuelle comme la puberté, le consentement, la reproduction et les relations peut aider votre ado à prendre des décisions saines et éclairées maintenant et plus tard. Voici quelques astuces pour entamer ou tenir des conversations au sujet de la santé sexuelle :



1. Il n'est jamais trop tard pour amorcer les discussions. Même si vous n'avez pas encore vraiment parlé de sexualité avec votre ado, vous n'avez qu'à trouver une façon d'aborder le sujet. Les environnements qui ne nécessitent pas de contact visuel direct – promenade en auto, marche, laver la vaisselle – peuvent ouvrir la porte à des discussions franches et intéressantes.
2. Discutez plus souvent. Créez des occasions pour votre ado de poser une question ou de faire un commentaire. Si vous ne pouvez pas lui répondre immédiatement, assurez-vous de ranimer la conversation plus d'une fois afin de recueillir et de confirmer des renseignements et de répondre à d'autres questions.
3. Guettez les moments propices à l'apprentissage. Ces moments peuvent survenir quand vous vous y attendez le moins. Cela peut être quand vous entendez les paroles d'une chanson, vous regardez la télé ensemble ou quand votre ado vous raconte une histoire à propos de quelqu'un à l'école. Demandez à votre ado de vous donner son avis et profitez-en pour discuter de la santé sexuelle et des choix sains.
4. Encouragez votre ado à dire ce qu'il ou elle pense. Échanger des idées librement peut aider à clarifier vos valeurs et les siennes. Peu importe ce qu'il vous dit, souvenez-vous qu'il vous fait confiance en vous en parlant. Essayez de tirer avantage de la situation en restant calme et en faisant preuve de compréhension.
5. Parlez-lui comme à une personne mure. Respectez ses opinions et veillez à ce qu'il ou elle comprenne que ses émotions sont les siennes, peu importe si vous êtes d'accord ou si vous comprenez. Utilisez la terminologie exacte pour lui montrer que vous respectez son âge et ses connaissances.

➤ **Pour obtenir d'autres astuces sur la façon de parler avec votre ado, visitez le site des Services de santé de l'Alberta à TeachingSexualHealth.ca**