

Des enfants en santé

Septembre 2018 Bulletin pour les parents

5 astuces pour limiter l'usage de la technologie

Que se passe-t-il chez vous quand vient le moment d'éteindre les écrans? Des plaintes incessantes? Des supplications pour avoir 15 minutes de plus? Des déclarations dramatiques selon lesquelles vous êtes le plus strict de TOUS les parents? Vous n'êtes pas seul. Les jeux



tendance, les médias sociaux et l'inépuisable contenu vidéo en ligne rendent la technologie très attrayante pour les enfants comme pour les adultes. Il est souvent difficile pour les parents de pousser leurs enfants à se déconnecter. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est plus simple que vous ne le pensez. Voici cinq façons de limiter l'usage de la technologie :

1. Prévoyez des moments sans technologie. Par exemple au souper ou lorsque vous recevez des visiteurs.
2. Évadez-vous dans la nature. C'est parfois une distraction salutaire! Éloignez-vous des zones couvertes par les réseaux cellulaires pour un effet complet libre de toute technologie.
3. Faites en sorte que le temps passé devant les écrans n'empiète

4. la variété met du piment dans la vie.
5. Soyez un modèle en ce qui concerne le temps que vous passez devant les écrans. Respectez les règles que les membres de votre famille ont accepté de suivre.

Limiter la technologie à la maison ne signifie pas que votre enfant ne pourra pas jouer aux jeux vidéo, regarder des films ou envoyer des messages textes à ses amis. Ce qu'il faut surtout est que les familles aient assez de temps pour profiter les uns et des autres, s'adonner à leurs passe-temps et vivre des aventures mémorables, sans technologie.

➤ **Pour obtenir de plus amples renseignements sur le temps d'écran, consultez**
http://www.csep.ca/CMFiles/Diractives/CanadianSedentaryBehaviourGuidelinesStatements_FR.pdf

Articles

5 astuces pour limiter l'usage de la technologie

La sécurité à vélo : ce que doivent savoir les parents

Existe-t-il un club de course de l'AMA à l'école de votre enfant?

L'Alberta Medical Association (AMA) et l'organisme Ever Active Schools présentent un programme lauréat gratuit destiné aux écoliers dans les écoles de l'Alberta. Ils peuvent fournir à votre école des ressources et du soutien, et ce dès les premières étapes ou encore pour enrichir un club existant. Voyez comment votre école peut participer au programme en consultant www.amayouthrunclub.com/ (en anglais).



Des enfants en santé

Septembre 2018 Bulletin pour les parents

La sécurité à vélo : ce que doivent savoir les parents

Cet automne, votre enfant voudra peut-être affirmer son indépendance en se rendant seul à vélo à l'école ou ailleurs. Si vous essayez de déterminer si votre enfant est prêt à sortir seul à vélo, demandez-vous s'il est prêt à évaluer les dangers de la circulation et les risques pour sa sécurité.

La capacité de votre enfant à sortir seul à vélo est basée sur son expérience, son environnement et son développement. La plupart des enfants ne sont pas prêts à circuler à vélo dans le trafic avant 10 à 14 ans. Avant de pouvoir le faire, ils doivent connaître les pratiques de sécurité comme :

- Faire attention.
- Utiliser les freins et les signaux à main.
- Apprendre la signalisation routière.
- Rester à l'écart des risques majeurs comme les carrefours très fréquentés ou les entrées cachées.
- Dépasser les piétons en toute sécurité.



Étudiez également le trajet de votre enfant jusqu'à l'école. La circulation est-elle dense? Y a-t-il des travaux de construction? Pourra-t-il traverser des carrefours en toute sécurité?

Qu'il soit seul ou avec vous, votre enfant doit porter un casque. C'est la loi en Alberta. Les casques de vélo peuvent réduire de 80 % les risques de blessure à la tête chez les enfants! Cependant, les casques ne se ressemblent pas tous. Assurez-vous que votre enfant porte un casque de vélo adéquat. D'autres activités sur roues, comme la planche à roulettes, requièrent un type de casque différent. Assurez-vous

également que le casque de votre enfant est de la bonne taille. Le test [Bike Helmet YES](#) d'[AHS](#) vous guidera pour l'achat, l'ajustement et l'utilisation adéquate du casque.

Soyez un modèle en portant votre casque à chaque sortie. En enseignant et en mettant en pratique les règles de la circulation et en portant un casque à chaque sortie, vous placerez cette saison de vélo sous le signe de la sécurité.

➤ **Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sécurité à vélo et d'autres loisirs à roulettes, consultez Myhealth.Alberta.ca (en anglais)**