

Des enfants en santé

Septembre 2019 Bulletin pour les parents

Donner l'exemple

Comme parent, vous êtes un modèle pour votre enfant, et ce tous les jours. Cela peut être effrayant, mais dès leur plus jeune âge, vos enfants vous regardent et apprennent ainsi. Ils apprennent de vos actions et de vos conversations. Ils assimilent vos attitudes et copient vos expressions. Même avant d'atteindre l'âge scolaire, ils ont probablement appris beaucoup plus que ce que vous ne l'auriez souhaité.

Être conscient de vos comportements et de la façon dont ils pourraient être compris par votre enfant est un volet important d'un rôle parental sain. Vous ne pouvez pas toujours rester calme et enjoué – personne ne le peut. Ces moments peuvent être des exemples particulièrement utiles pour votre enfant de la façon de gérer ses émotions sainement. En grandissant, ils apprendront en vous observant et suivront votre exemple pendant de nombreuses années en faisant face aux défis de la vie.

Racontez à votre enfant des expériences que vous avez



vécues quand vous aviez son âge. Parlez-lui de quelqu'un qui a fait une grande différence dans votre vie et de la raison pour laquelle vous admiriez cette personne. Racontez l'histoire de membres de votre famille ou d'amis qui ont fait preuve de courage, de bonté ou de détermination dans leur vie. Vous pourriez observer la façon dont des personnalités sportives ou des artistes se comportent. Parlez avec votre enfant de ce qui fait qu'une personne est bonne gagnante ou bonne perdante. Qu'est-ce qui fait qu'une personne est mauvaise gagnante ou mauvaise perdante?

Il n'est toujours facile de donner l'exemple, mais cela fait partie du rôle de tout parent ou fournisseur de soins. Vous ne saurez pas toujours la différence que vous faites, mais il n'y a aucun doute que vous en faites une.

Articles

Donner l'exemple

Marchez en toute sécurité

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 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 <http://www.amayouthrunclub.com/> (en anglais).



Marcher en toute sécurité

La nouvelle année scolaire signifie que bon nombre d'entre vous vont marcher avec leur enfant jusqu'à l'école. La marche présente de nombreux avantages, comme l'activité physique, le temps de qualité passé ensemble et la familiarité avec votre communauté et vos voisins. Même si vous vivez trop loin de l'école pour vous y rendre à pied, vous pouvez quand même donner cette expérience à votre enfant en vous stationnant à cinq ou dix minutes de l'école.

Marcher avec votre enfant et parcourir les rues du voisinage ensemble lui donne une expérience et l'occasion de prendre conscience de la sécurité routière et de pratiquer les comportements piétonniers sains. Jusqu'à l'âge d'au moins 9 ans, la plupart des enfants ont besoin d'être supervisés pour se rendre à l'école à pied. Saviez-vous que 26 capacités de jugement sont requises pour traverser une rue en sécurité et que bon nombre d'elles ne sont pas complètement développées chez les jeunes enfants? Par exemple, ils peuvent penser qu'une auto



peut arrêter instantanément ou que s'ils peuvent voir l'auto, le conducteur les voit aussi nécessairement. Les enfants se laissent souvent distraire facilement et peuvent sous-estimer les situations dangereuses. Adoptez les règles suivantes :

- Ne traversez la rue qu'aux passages pour piétons ou aux intersections et les voies ferrées aux passages à niveau.
- Marchez toujours sur le trottoir ou aussi loin que possible de la rue, face à la circulation.
- Ne jouez jamais dans la rue ou encore autour ou entre les voitures stationnées.
- Pointez, attendez et traversez :
 - **Pointez** le bras vers l'autre côté de la route

pour indiquer aux automobilistes que vous allez traverser.

- **Attendez** que tous les véhicules soient arrêtés et d'avoir établi un contact visuel avec les conducteurs.
- **Traversez**, le bras devant vous, et continuez à regarder des deux côtés pendant que vous traversez.



Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sécurité piétonnière et la prévention des blessures chez les enfants, consultez

<https://myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/pedestrian-safety-for-children.aspx> et www.albertahealthservices.ca/injuryprevention.asp (en anglais).