

培養好動的習慣

身為家長，我們在孩子們小的時候，就教導我們保持健康的習慣，像是刷牙、上車就戴上安全帶或選擇有益健康的食品。我們同時也想提倡每天運動的習慣，這種習慣應變成自動性，如果一天沒運動，孩子們會覺得〈渾身不對勁〉。如果您的孩子覺得到戶外玩就是把電動玩具拿到門廊去玩，那麼，這可能是重新對他們所養成的習慣做評估的時候。

活動期許

您的期許散發出強烈的訊息。鼓勵孩子的活動，不管他們是兩歲還是十六歲，女孩子還是男孩子，擅於運動還是不擅於運動，讓他們知道您贊成他們喜愛活動。

了解個人有不同的興趣與能力

不是每個人都可以培養出高等的技術。不是每個人都希望成為團體的一份子。但是，每個人都可以找到一種他們喜歡的運動，而且可以定期的做練習。那包括有殘障孩子們。幫助您的孩子們發現適合他們的能力與興趣的活動。

表現您的支持

對他們的活動給予許多支持與鼓勵，孩子們被讚美後會更加努力。幫助他們來發現運動能讓他們有這麼棒的感覺。他們不需要跑得最快或是投得最遠；相反的，應強調他們的努力與進展。接受他們的活動以及運動所帶來的吵雜聲。如果您不贊成室內的活動，應確定孩子們能有機會到室外或健身房跑步。

參與活動

對孩子們來說，您的參與會使活動更加有趣。和您正學習走路的幼兒玩躲迷藏、與您學齡前的孩子玩投球、陪您八歲的孩子蹣跚小跑、陪您正值青春期的孩子打籃球。您可能也想開始做一種運動，例如全家一起打保齡球或練習空手道。或是計畫全家去徒步旅行或游泳的假期。與您的孩子們分享這些有趣的時光，您不但表示出活動對您的重要性，而且您同時增進了家庭成員彼此間的感情。

使活動容易參與

您不需要為孩子報名參加一週每天都有活動的課程。事實上，對年輕的小孩子們來說，他們一般會

想要活動，自由活動更能符合他們現階段的發育成長。但是，您不能指望您年紀較長的孩子在學校能得到足夠的運動，尤其如果他們是搭校車或被接送。這裏是一些您能幫助孩子們培養好動習慣的方法：

- **給予適當的空間** – 在您家裏空出一個安全、孩子能活動的空間。經常去公園、當地溜冰場或游泳池活動。
- **抽出時間** – 保留空閒時間做自由、無限制的活動。限制在螢幕前的時間(電視、電腦、電動玩具)。如果您不能抽出長的空檔來做運動，於每天抽出一些約十分鐘間隔的時間來做運動。
- **給予器材** – 一些簡單、價格便宜的器材如：球、跳繩、飛盤等等。這會促進激烈的活動。一個有箱子、塑膠〈橡膠〉圈、平衡板的阻礙訓練，可讓孩子由不同方面運動。不論他們做什麼類型的活動，應確記給予他們必須的保護裝備如〈單車用頭盔、曲棍球用護墊等〉。如果您的預算有限，選擇一種運動，像是足球就不需太多的裝備。
- **指導技巧** – 在孩子們還小時，給他們機會學習與練習基本的技巧如跑步、跳躍、攀登、投擲、接取、騎單車、游泳及溜冰。如果等孩子們長大才發現只有他們還不會，到時候可能會感到難堪。
- **給予監督** – 當您沒有參與孩子的活動時，您想確定他們是平安的。聚集其它家長看有沒有可能在公園或在去學校路上輪流監督。

保持您本身好動的習慣

您親身的做法對孩子的意義勝過您的千言萬語。找機會運動，向他們表現您對健身方面的承諾，例如：爬樓梯而不搭電梯、把車停在停車場的盡頭再以步行的方式走回來、電視廣告時，做一些地板運動、在電腦工作前，起身做一些伸展的動作。當他們看見您與朋友一起去散步、參加瑜珈課程或與朋友相約去跳舞，他們會了解大人也喜歡做一些活動。

盡情享受

當做某些有趣的活動，即使是慣例，每個人都覺得這樣會比較容易。如果某些活動不合適，嘗試另外一些不同的，直到您找到適合您與家人的活動。您將發展出能受用一生的運動嗜好。

Betsy Mann著作

Favoriser les habitudes de vie actives

Les parents enseignent à leurs jeunes enfants de saines habitudes telles que se brosser les dents, choisir une alimentation équilibrée et s'attacher en voiture. Dans la même veine, il est important que l'activité physique quotidienne devienne une habitude tellement naturelle que les enfants ne se sentiraient pas tout à fait « bien » tant qu'ils n'en auront pas fait. Si vos enfants pensent qu'« aller jouer dehors » veut dire apporter leurs jeux vidéo sur le balcon, il est temps de repenser leurs habitudes.

Faire connaître vos attentes

Vos attentes envoient des messages puissants. Laissez savoir à vos enfants que vous aimez les voir actifs. Montrez-leur, aux filles et aux garçons, que vous vous attendez à ce qu'ils prennent plaisir à bouger, peu importe qu'ils aient un ou seize ans, qu'ils soient doués pour les sports ou non.

Valoriser l'individualité

Ce n'est pas tout le monde qui peut développer un haut niveau d'habileté ou qui veut faire partie d'une équipe. Mais tout le monde, sans oublier les enfants handicapés, peut trouver une activité physique qui lui plaît et qu'il ou elle peut pratiquer régulièrement. Aidez vos enfants à découvrir des activités qui correspondent à leurs habiletés et à leurs intérêts.

Montrer votre approbation

Les enfants aiment recevoir de l'encouragement, alors montrez-leur que leur activité vous plaît. Aidez-les à reconnaître qu'ils se sentent bien dans leur corps quand ils sont actifs. Le but n'est pas de courir plus vite ou de lancer plus loin que les autres; soulignez plutôt leur effort et leur progrès. Acceptez l'animation et le bruit qui accompagnent l'activité physique. Si vous ne pouvez pas le permettre à l'intérieur, fournissez aux enfants des occasions de courir librement dehors ou dans un gymnase.

Participer

Votre participation augmentera le plaisir que les enfants prennent aux activités. Selon l'âge de vos enfants, jouez à la cachette, lancez et attrapez la balle, bottez le ballon ou promenez le chien. Cherchez un sport à pratiquer en famille, comme les quilles ou le karaté. Planifiez des vacances actives axées sur la marche et la natation. En partageant ces bons moments avec vos enfants, vous faites preuve de l'importance que vous accordez à la vie active, tout en renforçant l'attachement familial.

Faciliter l'activité

Favoriser l'activité ne veut pas dire inscrire vos enfants à un cours à tous les jours. En fait, dans le cas de jeunes

enfants, le jeu libre convient mieux à leur stade de développement; le plus souvent, ils choisissent de bouger. Par contre, les enfants d'âge scolaire risquent de manquer d'exercice, surtout s'ils se rendent à l'école en autobus. Voici quelques façons d'aider les enfants à être actifs :

- **Fournir l'espace** - Aménagez un espace chez vous qui se prête bien aux jeux actifs. Allez souvent au parc, à la patinoire et à la piscine.
- **Prévoir du temps** - Prévoyez un emploi du temps qui laisse la place au jeu libre. Limitez le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo). Si vous ne trouvez pas de longues périodes à consacrer à l'activité, cherchez plusieurs périodes de dix minutes à chaque jour.
- **Fournir de l'équipement** - Le jeu actif naît souvent d'équipement simple et peu coûteux : balles, cordes à sauter, frisbees, etc. Assurez-vous de fournir un matériel de protection adéquat selon l'activité (casque protecteur, jambières, etc.). Si votre budget est limité, choisissez un sport qui exige peu d'équipement, comme le soccer.
- **Enseigner des habiletés** - Dès leur jeune âge, donnez à vos enfants l'occasion d'apprendre et de s'exercer à des habiletés de base comme courir, sauter, grimper, lancer, attraper, rouler à bicyclette, nager et patiner. Ils pourraient être gênés d'apprendre plus tard, si les autres enfants possèdent déjà ces habiletés.
- **Assurer la surveillance** - Quand vous ne participez pas à l'activité de vos enfants, il faut vous assurer qu'ils sont en sécurité. Arrangez-vous avec d'autres parents pour faire, à tour de rôle, la surveillance au parc ou l'accompagnement à pied vers l'école.

Être actif soi-même

Votre exemple parle à vos enfants plus fort que vos paroles. Montrez-leur votre engagement en cherchant des occasions d'être actif. Empruntez l'escalier au lieu de l'ascenseur; stationnez au bout du stationnement et retournez à pied; faites des exercices au sol durant les publicités à la télé; levez-vous pour faire des étirements lorsque vous travaillez à l'ordinateur. Quand ils vous verront faire une promenade avec un ami, suivre un cours de yoga ou sortir danser, ils comprendront que les adultes aussi aiment bouger.

Du plaisir pour tous

Il est plus facile de rester actif quand on s'amuse. Si une activité ne fonctionne pas, essayez-en d'autres jusqu'à ce que vous en trouviez qui vous conviennent, à tous les membres de la famille. Vous formerez ainsi des habitudes qui dureront toute une vie...active!

par Betsy Mann