

# Bouger avec les médias ? Voici comment faire !

Grâce à ces 10 conseils, vous pourrez facilement et rapidement créer un meilleur équilibre pour votre enfant entre les moments de repos et d'activité, avec ET sans médias.

Laissez votre enfant s'éloigner de l'écran de trois pas de géant. C'est mieux pour les yeux ! Un téléviseur invite davantage à s'asseoir à distance qu'un smartphone ou une tablette.

1. Gardez vos distances par rapport à l'écran

Une posture active fait toute la différence. S'asseoir sur le sol est plus actif que s'asseoir sur le canapé. Un tabouret est encore plus actif. Utiliser des médias en position debout l'emporte sur toutes les postures.

Lisez un livre en vous asseyant, jouez à un jeu sur le sol ou dansez avec YouTube. Et après 20 minutes, préparez une tâche de « regard au loin ». Par exemple : tu vois des oiseaux dans l'arbre ? Ou encore : quelles couleurs de voitures reconnais-tu ?

2. Changez de posture

En utilisant des médias, vous pouvez facilement bouger avec les histoires, par exemple en lisant des livres et en écoutant des podcasts. Mimez ensemble avec votre visage, vos mains et vos pieds ce qui se passe et faites des sons amusants et excitants.

3. Alternez les postures

4. Participez à ce que vous lisez, voyez ou entendez

Les enfants ont besoin de faire beaucoup d'exercice chaque jour, dès leur plus jeune âge. Votre enfant a-t-il plus de 3 ans ? Il est alors recommandé de faire au moins une heure d'exercice intensif (modéré à intense). Pensez à l'escalade, à la course à pied ou au cyclisme. Faire les courses ensemble, passer l'aspirateur dans les escaliers ou nettoyer les fenêtres sont aussi des options.

Laissez votre enfant se rouler complètement après un film ou un jeu, puis s'étirer complètement. Explorez consciemment ensemble ce que cela fait de se faire petit ET grand. Mettez une musique entraînante et découvrez les mouvements qui se créent.

5. Découvrez des mouvements

6. Soyez actif

Qu'il fasse beau ou non, sortez. Partez à la chasse au trésor près de chez vous, inventez une mission photo ou recherchez ensemble (en ligne) les plantes et les animaux que l'on peut trouver dans votre quartier.

Faites une saynète ensemble de ce que vous avez lu dans un livre. Bricolez ou dessinez les personnages principaux. Ou jouez au jeu des statues musicales sur la musique d'introduction d'une vidéo. De cette façon, vous alternez les activités et associez le fait de bouger aux médias.

7. liez les médias à d'autres activités

8. Sortez ensemble

Il est tout aussi important de faire suffisamment d'exercice que de ne pas rester assis trop longtemps. Ne laissez pas votre enfant dans un siège pour enfant, une poussette ou un siège auto pendant plus d'une heure.

9. Ne restez pas assis trop longtemps

En tant que parent, si vous utilisez beaucoup les médias en restant assis, votre enfant est plus susceptible de vous imiter. Alternez donc aussi entre les moments avec et sans médias, et entre le mouvement, la position assise et la position debout. Et parlez-en avec votre enfant. Par exemple, demandez-lui ce qu'il pense de votre utilisation des médias.

10. Donnez le bon exemple