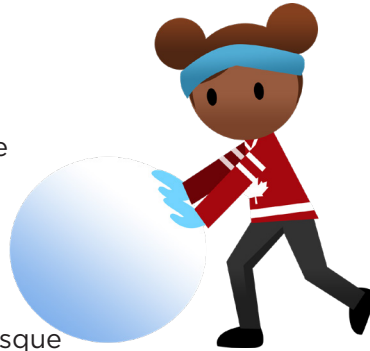


Participez à des jeux actifs, pendant tout l'hiver.

Les enfants ont besoin de participer à des jeux actifs au quotidien, et il existe beaucoup de façons de les faire bouger à la maison en hiver. Chaque jour, choisissez au moins une activité dans chacune des catégories ci-dessous.

1. Allez jouer dehors

- lancer des boules de neige
- dévaler une colline
- faire des anges de neige
- construire un bonhomme de neige ou fort de neige
- faire de la luge avec un casque



4. Faites une activité en famille

- organiser une fête dansante
- faire une promenade dans votre quartier
- faire de la luge avec des casques
- peindre dans la neige avec du colorant alimentaire
- faire une chasse au trésor dans la neige

2. Amusez-vous en développant les compétences

- jouer au hockey de rue ou sur glace
- pratiquer des postures de yoga
- jouer à des jeux avec des balles en chaussettes à l'intérieur



3. Déplacez-vous à pied

- faire une randonnée hivernale dans la nature
- essayer de patiner sur la glace
- faire de la raquette
- marcher à l'école

5. Contribuez aux tâches ménagères

- pelleter l'entrée ou l'allée
- faire son lit
- ramasser les jouets
- plier le linge
- passer l'aspirateur
- sortir les poubelles



- Trouvez le temps de jouer dehors
- Amusez-vous en développant des compétences
- Déplacez-vous à pied
- Rassemblez-vous en famille pour une activité
- N'oubliez pas d'aider aux tâches ménagères

Participer à des jeux actifs au quotidien est bénéfique pour la santé du corps et du cerveau et pour améliorer l'humeur de chacun. Pour découvrir d'autres idées de jeux à la maison, visitez le site actifpouurlavie.com