

Trouver l'équilibre à la maison

Alors que nous essayons tous de nous adapter aux changements de notre vie quotidienne pour contribuer à réduire la propagation de la COVID-19, nous reconnaissons que c'est une période stressante pour les élèves et les familles. Il est important de se rappeler que ce sont des moments inhabituels et que ce qui peut fonctionner pour une famille peut ne pas fonctionner pour une autre.

Nous encourageons les familles à se concentrer sur la recherche de l'équilibre dans leur journée, selon une routine qui convient à leurs besoins. Ces besoins peuvent changer d'un jour à l'autre et être différents pour chaque membre de la famille. Parlez aux membres de votre famille et trouvez un équilibre d'activités qui fonctionne pour tout le monde.



Partager les repas ensemble

Partager et préparer les repas est un excellent moyen de passer du temps de qualité ensemble et de discuter avec votre famille. Cuisiner ensemble est une façon amusante pour votre enfant de développer de nouvelles compétences, de contribuer au bien-être de votre famille et d'être fier d'une réussite partagée. Pour trouver des idées par âge afin d'aider les jeunes enfants à réussir en cuisine, visitez le [Guide alimentaire canadien](#). Le site Web de [Nourish Nova Scotia](#) propose des recettes et des informations utiles pour tous les âges.



L'importance du jeu

Le jeu est une excellente occasion pour les enfants et les jeunes de se déconnecter des équipements électroniques et d'utiliser leur imagination pour créer, inventer, construire et explorer. Les opportunités de jeu sans subir la pression d'une structure ni de plans peuvent être indispensables pour l'épanouissement des enfants et des jeunes. Les opportunités de jeu peuvent avoir lieu n'importe où et peuvent impliquer:

- Trouver des façons novatrices pour jouer avec les articles ménagers
- Construire quelque chose
- Créer de l'art et des histoires
- Apprendre une nouvelle compétence
- Essayer un nouveau passe-temps

Ce qui est important, c'est que les familles parlent et prennent des décisions ensemble pour s'amuser tout en passant du temps à la maison.

ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À TROUVER UN ENDROIT SPÉCIAL À L'EXTÉRIEUR QU'IL POURRA SE RÉSERVER; CET ENDROIT MAGIQUE PEUT DEVENIR UN ENDROIT POUR RÉFLÉCHIR, RÊVER ET CRÉER.



Activité physique

Il est essentiel de rester actif et de passer du temps à l'extérieur pour améliorer les avantages de la santé physique, mentale, et spirituelle. Les enfants et les jeunes doivent accumuler soixante minutes d'activité physique chaque jour. Essayez de passer à l'action chaque jour en :

- Jouant à l'extérieur
- Dansant dans votre salon
- Pratiquant le yoga ou autres exercices avec mouvements
- Créant une course à obstacles
- Restant actif avec l'aide de ressources en ligne comme
 - [BOKS Kids](#)
 - [Kids Run Club](#)
 - [ParticipACTION](#)

Le temps passé à l'extérieur est un excellent moyen de rester actif et en bonne santé. Si vous choisissez de jouer à l'extérieur :

- Suivez tous les conseils de santé publique
- Pratiquez la distanciation physique (6 pieds ou 2 mètres)
- Restez à la maison ou dans votre quartier



Se détendre et dormir

Les enfants qui dorment suffisamment de manière régulière bénéficient d'une amélioration au niveau de leur attention, leur comportement, leur apprentissage, leur mémoire et de leur santé mentale et physique de façon générale. Aidez votre enfant à créer une routine en allant se coucher et en se réveillant à la même heure chaque jour.

Pour aider votre enfant à développer de saines habitudes de sommeil, encouragez-le à faire plus d'exercice pendant la journée et fermez les écrans 60 minutes avant le coucher.

LES ENFANTS DE 6 À 12 ANS ONT BESOIN DE 9 À 12 HEURES DE SOMMEIL PAR NUIT ET LES JEUNES DE 13 À 18 ANS ONT BESOIN DE 8 À 10 HEURES DE SOMMEIL.



Garder le contact

L'éloignement social peut affecter notre humeur, il est donc particulièrement important en ce moment de trouver des moyens de garder le contact et de soutenir nos amis et nos proches. Jouez ensemble, mangez ensemble, travaillez ensemble et trouvez des façons créatives de passer beaucoup de temps ensemble. Il est également primordial que nos enfants restent en contact avec leurs amis; encouragez vos enfants à appeler leurs amis ou à jouer à des jeux ensemble en ligne. Pour certains enfants et jeunes, garder le contact avec les aînés ou les autres adultes en sécurité peut être un excellent lien, mais n'oubliez pas la distanciation sociale.



Santé mentale

C'est une période difficile pour tout le monde durant laquelle les circonstances peuvent augmenter les sentiments d'anxiété et les problèmes de santé mentale ou de maladie. Si vous avez des inquiétudes concernant la santé mentale de votre enfant, les organisations suivantes sont recommandées:

- [La Fondation pour la santé mentale de la Nouvelle-Écosse](#)
- [Jeunesse J'écoute](#) : 1-800-668-6868 (sans frais)
- [Ligne d'écoute d'espoir](#) : (services pour les Premières nations et les Inuits du Canada): 1-855-242-3310 (sans frais)
- Visitez la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse santé mentale et dépendance sur les réseaux sociaux:  
- Appelez le 211 ou visitez [211 en ligne](#) si vous avez besoin d'aide et que vous n'êtes pas sûr où vous pouvez la trouver.

S'il vous plait, prenez soin de vous, et faites de votre mieux. Nous essayons tous de faire face à cette situation.

Nous espérons que ces idées aideront votre famille à trouver un juste équilibre.

Pour des informations à jour sur la COVID-19, veuillez consulter :

<https://novascotia.ca/coronavirus/fr/>



Source : adapté avec la permission de la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse et les Écoles-santé.