



Activité et repos

Votre enfant a besoin d'air frais, d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière pour se développer sainement. L'exercice physique a de nombreux effets positifs : votre enfant fait de multiples expériences à l'extérieur, peut s'aérer l'esprit et s'endort plus facilement le soir. Laissez votre enfant grimper, se balancer, se défouler ou jouer au ballon. Découvrez la nature ensemble, au parc, en forêt, en randonnée ou en promenade.

Votre enfant a besoin de suffisamment de sommeil

Le sommeil permet de consolider les connaissances acquises. Les enfants de trois à cinq ans dorment généralement entre dix et treize heures par jour. Pour déterminer la quantité de sommeil dont votre enfant a réellement besoin, le mieux est d'observer son rythme de sommeil naturel. Définissez les heures de coucher en conséquence. Reposé, votre enfant dispose de l'attention et de l'énergie nécessaires pour faire face à la vie quotidienne.

En jouant avec des enfants de son âge, votre enfant part à la découverte et apprend à interagir avec les autres. Il est également important de prévoir des moments calmes où il peut laisser libre cours à son imagination et mettre de l'ordre dans ses idées. Des journées structurées, lors desquelles activités et repos ont tous deux leur place, donnent des repères à votre enfant.

L'exercice physique n'est pas seulement bon pour la santé, il favorise aussi, par exemple, l'orientation dans l'espace, qui est requise pour différentes disciplines scolaires. Par ailleurs, les enfants bien reposés sont plus réceptifs et plus résistants. À l'école, les activités imposées alternent avec des moments d'attente ou de travail autonome. Les enfants habitués à ce genre de situations s'adaptent mieux à cette alternance.

Nous sommes là pour vous :

Centre de Puériculture Canton de Berne



Service psychologique pour enfants et adolescents

