



Les bienfaits des sports d'hiver

Chaque hiver, les températures baissent, tout comme diminue le temps que nous passons à l'extérieur, particulièrement en ce qui concerne les enfants – la récréation peut être confinée à l'intérieur.

Il peut être tentant de rester blotti à l'intérieur jusqu'à ce que le temps se réchauffe, mais jouer dehors est essentiel pour le bien-être de vos enfants toute l'année.

Voici quelques-unes des principales raisons pour lesquelles vous devriez faire sortir vos enfants et les garder actifs cet hiver :

C'est bon pour eux

L'activité physique est essentielle au développement sain de votre enfant et sortir est le meilleur incitatif à bouger.

Les jeux en plein air sont également bénéfiques pour la santé cérébrale. En plus des avantages pour la santé physique, l'activité physique améliore également la cognition, la fonction cérébrale et la santé mentale. Le temps passé dans la nature peut également réduire les niveaux de stress et les symptômes du TDAH.

Les espaces intérieurs peuvent devenir des foyers de germes, envahis de bactéries en hiver. Sortir permet à vos enfants de respirer de l'air frais et pur.

La neige est propice au jeu créatif

Jouer à l'extérieur paraît très différent en hiver. L'équipement des terrains de jeu étant gelés ou recouvert de neige, les enfants devront faire appel à leur imagination pour trouver d'autres façons de jouer dehors.

Jouer dans la neige est un excellent moyen de mettre à l'épreuve la créativité de votre enfant. Il y a d'innombrables façons de jouer dans la neige. Construire des bonhommes de neige, des forteresses de neige et des châteaux de neige, faire une bataille de boules de neige, dessiner un ange dans la neige... la liste est longue!

Ce type de jeu n'imposant pas de limites peut être stimulant et amusant pour vos enfants. Il leur apprendra à résoudre des problèmes et à recourir à leur imagination, ce qui bénéficiera à leur développement sain.

Découvrez la nature durant une nouvelle saison

L'hiver transforme le milieu naturel. Le parc favori de votre enfant sera complètement changé sous une couche de neige et par les rivières et les lacs gelés. Laissez vos enfants explorer ce nouveau pays des merveilles hivernales. Encouragez-les à observer la faune parmi les arbres dénudés et à chercher dans la neige les empreintes de diverses créatures.

Inciter les enfants à découvrir les merveilles de l'hiver dès leur jeune âge les encourage à continuer de profiter de la saison hivernale lorsqu'ils grandissent. Le fait de passer du temps dehors au froid développe leur résilience et stimule leur fascination pour les saisons changeantes.