



## Quatre habitudes saines pour aider les adolescents à retrouver la routine

Nul ne peut nier que 2020 a été une année pas comme les autres. La pandémie de COVID-19 a changé la façon dont les adolescents albertains vivent, apprennent, jouent et interagissent. Dans de nombreux foyers, les habitudes quotidiennes ont changé de façon considérable, tandis que dans d'autres, elles ont complètement été perdues. Beaucoup de temps passé devant l'écran? Eh oui! Des heures de coucher tardives? Eh oui! Trop de temps passé à se prélasser? Eh oui!

La rentrée des classes peut sembler un peu différente cette année, mais de bonnes habitudes peuvent aider à rétablir l'ordre, la stabilité et la prévisibilité de votre « nouvelle normalité ». Lorsque les adolescents jouent un rôle actif dans la création de leur train-train quotidien, ils acquièrent des compétences en planification et en gestion du temps qui peuvent leur servir longtemps.

# Des ados en santé

Septembre 2020 Bulletin pour les parents

Alors, comment aider votre adolescent à retrouver une routine saine cet automne?

- **Trouvez le sommeil.** Déterminez des heures de coucher et de réveil et respectez-les! Essayez de vous y tenir autant que possible, même la fin de semaine. La durée de sommeil de votre adolescent peut influencer son humeur, son comportement, sa capacité d'assimiler l'information et ses résultats scolaires.
- **Faites de l'activité physique une priorité pour toute la famille.** Votre adolescent sera ainsi influencé dans sa façon de percevoir l'importance de l'activité physique. Compte tenu de l'interruption de certains sports organisés, la possibilité de faire de l'activité physique à la maison pourrait être exactement ce dont votre adolescent a besoin.
- **Inscrivez les heures de repas sur votre liste quotidienne de choses à faire.** Des collations et des repas sains servis régulièrement vous aideront, vous et votre adolescent, à rester bien nourris tout au long de la journée. La prévisibilité des heures de repas peut être une chose que votre adolescent désire ardemment, surtout s'il doit s'adapter à de nouvelles normes.

- **Faites le point.** Prenez soin de demander quotidiennement à votre adolescent comment il va. Posez des questions ouvertes et montrez-lui que vous vous intéressez à ce qu'il dit en mettant de côté toute distraction.

La rentrée scolaire peut être à la fois emballante et stimulante. En aidant les enfants à retrouver des habitudes saines pour l'occasion, vous leur permettrez de faire une transition en douceur.

Les élèves de partout en Alberta retournent en classe pour l'année scolaire 2020-2021. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la rentrée scolaire et les nouvelles mesures en matière de santé à l'école, consultez le site [alberta.ca/fr-CA/k-to-12-school-re-entry-2020-21-school-year.aspx](https://alberta.ca/fr-CA/k-to-12-school-re-entry-2020-21-school-year.aspx)