

JOUER, EXPLORER ET S'AMUSER POUR DÉVELOPPER DES BASES SOLIDES POUR L'AVENIR

Papa, maman,

Quand je peux jouer « comme je veux » avec mes amis, j'apprends à :

- m'exprimer ;
- trouver des solutions à mes problèmes ;
- interagir avec les autres ;
- développer ma créativité.

Pour que mes muscles deviennent forts et que je développe mon équilibre, je dois bouger mon corps de toutes sortes de façons et le plus souvent possible. J'aime sauter, ramper, courir, grimper, lancer et rouler. C'est si agréable !

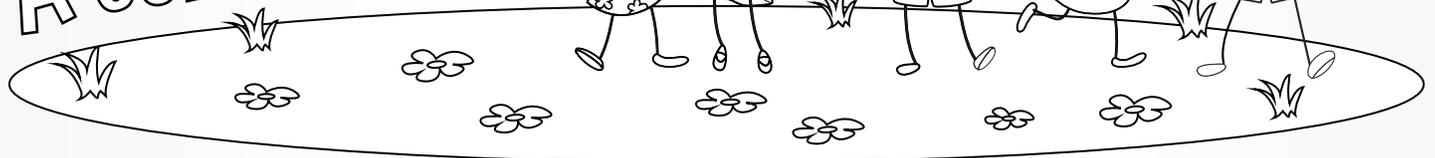
C'est grâce à tous ces mouvements que je serai capable de m'asseoir, de me concentrer et de bien tenir mon crayon lorsque j'irai à l'école.

J'aimerais beaucoup que l'on puisse bouger plus souvent ensemble. J'aime les activités simples comme aller au parc, jouer au ballon, jouer à cache-cache, surtout si c'est dehors.

On s'habille et on y va ?



À colorier !



À consulter :

Vifa Magazine: Allié de votre vie familiale.

Vifa Magazine propose aux parents des trucs et conseils à propos de l'activité physique en famille, de la saine alimentation et de plusieurs autres préoccupations parentales.

www.vifamagazine.ca