

Ankouraje Egzèsis Fizik



Egzèsis fizik se yon fason ideyal pou timoun yo jere estrès ak soulaje santiman anksyete ak depresyon. Li pi bon toujou lè ou aktif fizikman ansanm ak pitit ou! Li sen pou sèvo w ak kò w, e li ka amizan anpil pou nou toulède!

Egzèsis fizik se yon bon mwayen tou pou konbat efè estrès toksik. Li ka diminye risk obezite ak lòt pwoblèm sante tankou dyabèt ak maladi kadyak. Aktivite fizik chak jou pou timoun ka ede amelyore konpòtman yo ak konsantrasyon yo, ranfòse sistèm iminitè yo, ak redui òmòn estrès yo—yo tout yo se domèn ke Eksperyans Negatif nan Anfans (Adverse Childhood Experiences, ACE yo) ka afekte.

Men kèk ide pou ede pitit ou fè ase egzèsis fizik:

- **Etenn ekran yo.**

Ankouraje aktivite pou jwe andedan kay la oswa anplennè. Entegre aktivite fizik tankou yon pwonmnan apye regilyèman oswa lanaj nan lavi fanmi an. Limite tan nou pase devan ekran yo, sa gen ladan telefòn, televizyon ak lòt aparèy ki gen ekran yo, a 1 èdtan pa jou. Pou timoun ki poko gen 18 mwa, ou ta dwe entèdi yo pase tan devan ekran sof si se pou kominike atravè tchat videyo (pou yo ka pale ak fanmi, zanmi oswa gran paran yo). Timoun ki genyen 18 jiska 24 mwa pa ta dwe gade aparèy ki gen ekran poukont yo.

- **Planifye jwèt yo alavans.**

Asire w pitit ou a gen yon lè ak yon kote pou li jwe. Si egzèsis fizik pa yon priorite, sa p ap rive fèt. Make l nan kalandriye w epi planifye sòti famiyal ki aktif. Lè nou jwe ansanm, sa ankouraje yon sante famiyal ki solid e li bay yon bèl okazyon tou pou nou kreye lyen afektif!

- **Bay jwèt ki aktif.**

Panse ak balon ak woulawoup. Siveye trisik ak jwèt pou kondui ki izaje yo. Jis paske ou genyen bagay sa yo sou lamen sa ka ede oumenm ak pitit ou a pase tan nan fè aktivite fizik. Mande Espesyalis HealthySteps ou a pou yon lis pak kominotè ki toupre a ak lòt resous ki ankouraje jwèt aktif.

SOUS

American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. Enfòmasyon ki soti nan <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Noll, J. G., Trickett, P. K., Susman, E. J., & Putnam, F. W. (2006). Sleep disturbances and childhood sexual abuse. *J Pediatr Psychol*, 31(5), 469-480. doi:10.1093/jpepsy/jsj040

Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Med Rev*, 7(6), 491-506.

Wolke, D., & Lereya, S. T. (2014). Bullying and parasomnias: a longitudinal cohort study. *Pediatrics*, 134(4), e1040-1048. doi:10.1542/peds.2014-1295

