



Katholische Kirche Region Bern  
Fachstelle Kinder und Jugend

# Jouer dehors rend les enfants forts!

Tous les enfants ont besoin pour leur développement d'expériences élémentaires diverses. Quand les enfants sont sur l'aire de jeux ou dans la forêt, les yeux écarquillés, les oreilles à l'affût et les narines qui hument et qu'ils peuvent partir en exploration avec leurs mains et leurs pieds, ils apprennent à comprendre le monde.

Chers parents, donnez autant que possible chaque jour cette chance à votre enfant – qu'il fasse soleil, qu'il neige ou qu'il pleuve.

Nous vous souhaitons de grands moments de bonheur en plein air!

Allez avec votre enfant dans la forêt rôtir une pomme ou griller une saucisse sur un feu de bois. Un séjour en pleine nature fait du bien à la santé et la renforce.

Envoyez votre enfant à l'école à pied. Marcher est bon pour la santé. En chemin, il aura le temps de bavarder et de rigoler avec ses copains.



Französisch

031 300 33 59  
[www.kathbern.ch/draussenspielen](http://www.kathbern.ch/draussenspielen)



Déconnectez. Oui : débranchez l'ordinateur, le Smartphone et même la télé. Dehors, en plein air, les enfants peuvent se défouler. Ainsi, ils gardent la forme, restent souples et sont plus à même de se concentrer à l'école.

Il n'y a rien de plus amusant que de barrer un ruisseau ou de sauter dans des flaques d'eau. Ainsi, les enfants apprennent au fil de leurs jeux les lois de la nature.



Donnez à vos enfants des vêtements qu'ils peuvent salir. Ainsi, votre enfant peut vraiment jouer, expérimenter et comprendre. Ce faisant, il apprend à connaître ses limites et se rend compte de ses progrès. Cela lui donne de l'assurance!

Donnez à votre enfant le temps qu'il lui faut pour marcher en équilibre sur un muret ou pour grimper à un arbre. Les enfants qui ont l'habitude de grimper aux arbres, de sauter et de bondir ont moins de risques d'avoir un accident.



Dehors, il y a tant de choses à découvrir, tant d'aventures à vivre: observez avec votre enfant une chenille ou ramassez avec lui des graines et des feuilles, qu'il pourra ensuite coller pour faire un tableau une fois rentré à la maison. Jouer avec les matériaux de la nature stimule l'imagination et aide les enfants à trouver des solutions créatives dans la vie de tous les jours.

