

어른들의 역할

활동적인 생활방식의 본보기가 되는 것은 아이들에게 놀이 시간, 공간, 재료를 제공하는 것만큼이나 중요합니다. 아이들은 주위에서 일어나는 것들을 보고, 듣고, 따라 하면서 배웁니다. 여러분 자신이 활동적으로 생활하시고 아이들에게 여러분이 활동적인 생활을 중요하고 재미있게 여긴다는 것을 보여주십시오. 아이들은 여러분이 활동적인 것을 볼 때, 흔히 참여하기를 원하게 되고 여러분이 하고 있는 활동이나 운동을 똑같이 해보려고 할 것입니다.

여러분이 항상 아이의 놀이에 개입할 필요는 없습니다. 하지만 여러분은 지켜보고 있어야 합니다. 특히 아이가 새로운 놀이 용품을 가지고 논다거나 도전적인 놀이 공간에 있을 때는 지켜보아야 합니다. 중요한 점은 아이가 활동적일 때 자기의 능력에 대해서 긍지를 갖는다는 것입니다. 가정 환경은 아이들이 신체 활동을 좋아하도록 하는데 매우 중요한 역할을 합니다. 때때로 여러분이 아이들의 가장 좋아하는 놀이 친구가 될 수 있는데 특히 생후 몇 달 간이 더욱 그렇습니다. 새로운 동작을 해보기 위해서는 여러분의 긍정적인 목소리와 칭찬과 격려가 중요합니다. 아이들에게 여러분도 활동적인 것을 좋아한다는 모습을 보여주십시오.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

한국어 (Korean)



아이들의 활동적인 놀이에서 부모의 역할

The role of parents in children's active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



활동적인 놀이에 대한 선택권 주기

기초적인 운동능력(예: 던지기, 점프하기, 달리기, 춤추기, 균형잡기)은 단순한 놀이 용품(예: 상자, 굴렁쇠, 냄비와 후라이팬, 빗자루, 통나무, 타이어)을 통해서 개발될 수 있습니다. 놀이 용품이 늘 장난감일 필요는 없습니다

- 일상 용품으로 놀이 용품을 만드는 것은 여러분이 아이와 함께 할 수 있는 재미있고 돈이 적게 드는 활동입니다. 또한 평범한 놀이 공간(예: 뜰, 타원의 경기장, 진흙, 쓰러진 나무)은 독특한 경험과 소중한 추억을 제공합니다.

아이의 놀이 공간이 너무 좁거나 여러분의 집에 뜰이 없다면 아이가 활동적이 될 수 있는 창조적인 방법을 궁리해보십시오. 예를 들어, 여러 가지 방법으로 놀이 용품을 만들거나 일정한 간격으로 새로운 놀이 용품을 사용하게 하고 그 용품들과 아이가 가장 좋아하는 용품을 섞어 보십시오. 가능할 때마다 공원이나 기타 인근 야외 공간을 활용하는 것도 중요합니다.

아이들의 능력과 자신감을 북돋아 주기 위해서 아이들이 다른 방법으로 움직이도록 ‘격려하는’ 습관을 가지십시오. 다음과 같이 아이들을 ‘격려할’ 수 있습니다.

- 어떻게 몸을 움직일 수 있는지
(‘...를 얼마나 빨리 할 수 있니?’)
- 어느 방향으로 몸을 움직일 수 있는지
(‘그것을 옆으로 할 수 있니?’)
- 무엇을 몸으로 할 수 있는지
(‘그것을 한 쪽 다리로 할 수 있니?’)
- 누구와 함께 움직일 수 있는지
(‘너희 둘이서 그것을 함께 할 수 있니?’)

적극적이고 활동적인 놀이 체험을 위한 계획

정기적으로 하는 활동적인 놀이 계획을 세울 때 장거리 여행이나 거액이 들어가는 활동 또는 놀이 용품이 필요한 것은 아닙니다. 저렴한 놀이 용품을 가지고 인근의 놀이 공간을 창의적으로 활용한다면 여러분의 아이는 활동적인 놀이의 유익을 최대한 누릴 수 있습니다.

아이들이 자기의 놀이 구역을 설정하고 단순하고 활동적인 놀이 용품들로 무엇을 하며 놀 것인지를 스스로 선택하도록 장려하십시오, 어떤 아이들은 한 가지 놀이 용품을 가지고 몇 시간 동안 활동적인 될 수 있는, 반면 어떤 아이들에게는 놀이를 계속하기 위해 아이디어가 필요합니다. 놀이 활동의 속도는 가벼운 동작(예: 쌓기 또는 바닥에서 놀기)에서 활기찬 동작(예:달리기, 점프하기)까지 다양할 수 있습니다. . 아이가 노는 것을 관찰하면 언제 더 활기찬 동작을 하도록 격려할지 알게 됩니다.

여러분의 아이가 걷거나 말하기 이전에도 자유롭게 움직이며 사람들과 상호 반응할 기회를 아이에게 주는 것이 아이의 일생에 걸친 신체적, 사회적, 지적 능력의 기반을 형성합니다.

자유 운동과 아이들이 주도하는 활동적인 놀이가 신체 활동의 가장 좋은 형태입니다. 아이들이 배우고 성장하는 즐겁고 적절한 방법은 아이들에게 자기들의 게임과 활동을 만들어 볼 기회를 많이 주는 것입니다.

