Siap bermain

Benda mainan di luar dapat merupakan benda sehari-hari yang sederhana dan murah – misalnya bola lunak, pompom, balon, kaus kaki panjang berisi kaus kaki (untuk dipukul dengan pukulan bola atau tangan), periuk dan panci, kotak, blok kayu, lingkaran dan pita hiasan. Mengumpulkan dan membuat benda mainan untuk disimpan oleh anak Anda di dalam 'kotak harta karun' dapat meningkatkan kesediaannya untuk bermain di luar lebih sering.

Dengan dorongan dan pengawasan, anak Anda dapat mengalami petualangan tidak terbatas dan kegairahan dari bermain di luar.

Berikan anak Anda pakaian dan sepatu yang memungkinkan pergerakan otot yang besar, dan sesuai menurut cuaca. Ingat selalu untuk memberikan topi. Minta staf dan pengasuh anak kecil tentang jenis kegiatan yang dinikmati oleh anak Anda dan keterampilan yang dapat Anda bantu anak Anda meningkatkan.

'Dengan dorongan dan pengawasan, anak Anda dapat mengalami petualangan tidak terbatas dan kegairahan dari bermain di luar.'

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)

Giat di luar

Bermain secara aktif di luar

Getting out and about

Outdoor active play

Australian Government
Department of Health and Ageing

Anak-anak yang menghabiskan banyak waktu di luar lebih cenderung aktif daripada anak-anak yang menghabiskan kebanyakan waktunya di dalam. Gunakan tempat luar – misalnya kebun, taman, taman mainan, trotoar, pantai, jejak hutan, danau dan sungai – dalam rencana kegiatan keluarga Anda. Berada di luar juga memberikan peluang untuk mempelajari tentang lingkungan yang berbeda dan mengalaminya.

Menggunakan jam siang hari untuk keluar dapat menjadi alternatif yang menyenangkan dan aktif dibandingkan dengan menonton televisi atau berada di dalam secara tidak aktif untuk waktu yang lama.

Bermain di luar untuk semua usia

Bahkan sebelum bayi Anda dapat berjalan atau berbicara, berada di luar membantu dalam mempelajari tentang lingkungan yang berbeda dan merasa nyaman dengan dunia luar. Bermain di luar tidak hanya gratis, tetapi merupakan cara yang mudah untuk membantu bayi Anda mengembangkan keterampilan pancaindera, fisik, mental dan sosial.

Beberapa contoh belajar melalui bermain di luar termasuk merasakan rumput dan daun, mendengar mobil dan burung, dan melihat langit atau pohon melambai-lambai. Jika Anda tidak mempunyai kebun, lebih penting lagi Anda membawa bayi Anda ke ruang luar sesering mungkin.

Ruang luar untuk anak prasekolah dan anak kecil biasanya memberikan anak-anak lebih banyak ruang dan berbagai peralatan, supaya mereka dapat menggunakan semua otot mereka dan mempelajari bagaimana tubuh mereka dapat bergerak. Bermain di luar juga memberikan anak-anak banyak peluang untuk mencoba pergerakan yang baru dan favorit; terlibat dalam bermain secara keras; mengembara; meningkatkan keseimbangan, kekuatan dan koordinasi; dan mengendalikan rasa takutnya.

Permainan 'berisiko'

Walaupun bermain di luar tampaknya berisiko, anak-anak memerlukan peluang untuk bermain secara bebas dan menjelajah ruang bermain di luar. Apa yang dianggap oleh orang dewasa tertentu sebagai akibat permainan 'berisiko' mungkin sebenarnya merupakan efek sampingan pengalaman bermain yang menyenangkan – misalnya kurang rapi dan bising, kotor, lecet kecil, dan menangani ketinggian dan ruang mainan baru.

Manfaat bermain di luar jauh lebih banyak daripada risikonya dari segi perkembangan anak-anak.

Jenis pergerakan di luar

Anak-anak perlu diberikan dorongan untuk menggunakan berbagai bagian tubuhnya, terutama ketika sedang mempelajari keterampilan baru. Pergerakan untuk dicoba di luar termasuk:

- pergerakan tubuh bagian atas: menggali, mendorong, menarik, membangun dan melempar
- pergerakan tubuh bagian bawah: berbaris, melompat, mengayuh dan menyepak
- pergerakan seluruh tubuh: memanjat, berguling, merangkak dan memulas.

Sambil anak Anda mulai semakin pandai melakukan pergerakan tertentu, berikan beberapa tantangan yang memungkinkannya menggerakkan tubuh dengan berbagai pola, bentuk, kecepatan dan arah – misalnya melompati kayu balok dari panggung; berlari mengundur, ke tepi atau ke depan keliling pacuan berintang; dan memanjat lebih tinggi pada tangga.