

Siap bermain

Benda mainan di luar dapat merupakan benda sehari-hari yang sederhana dan murah – misalnya bola lembut, pompom, belon, stoking berisi sarung kaki (untuk dipukul dengan kayu pukul atau tangan), periuk dan kual, kotak, blok kayu, gelung dan pita hiasan. Mengumpulkan dan membuat benda mainan untuk disimpan oleh anak anda di dalam 'kotak harta karun' dapat meningkatkan kesudiannya untuk bermain di luar lebih kerap.

Dengan galakan dan pengawasan, anak anda boleh mengalami pengembaraan tidak terhad dan rasa teruja daripada bermain di luar.

Beri anak anda pakaian dan kasut yang membolehkan pergerakan otot yang besar, dan sesuai menurut cuaca. Ingat sentiasa untuk memberi topi. Minta kakitangan dan pengasuh kanak-kanak kecil tentang jenis kegiatan yang dinikmati oleh anak anda dan kemahiran yang boleh anda bantu anak anda meningkatkan.

'Dengan galakan dan pengawasan, anak anda boleh mengalami pengembaraan tidak terhad dan rasa teruja daripada bermain di luar.'



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa Malay (Malaysian)



Giat di luar Bermain secara aktif di luar

Getting out and about
Outdoor active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



Kanak-kanak yang menghabiskan banyak masa di luar lebih cenderung aktif daripada kanak-kanak yang menghabiskan kebanyakan masanya di dalam. Gunakan tempat luar – misalnya halaman, taman, taman mainan, laluan tepi jalan, pantai, jejak hutan, tasik dan sungai – dalam rancangan kegiatan keluarga anda. Berada di luar juga memberi peluang untuk mempelajari tentang dan mengalami persekitaran yang berbeza.

Menggunakan jam siang hari untuk keluar boleh menjadi alternatif yang seronok dan aktif berbanding dengan menonton televisyen atau berada di dalam secara tidak aktif untuk masa yang lama.

Bermain di luar untuk semua umur

Bahkan sebelum bayi anda dapat berjalan atau bercakap, berada di luar membantu dalam mempelajari tentang persekitaran yang berbeza dan berasa selesa dengan dunia luar. Bermain di luar tidak hanya percuma, tetapi merupakan cara yang mudah untuk membantu bayi anda mengembangkan kemahiran pancaindera, fizikal, mental dan sosial.

Beberapa contoh belajar melalui bermain di luar termasuk merasa rumput dan daun, mendengar kereta dan burung, dan melihat langit atau pokok melambai-lambai. Jika anda tidak mempunyai halaman, lebih penting lagi anda membawa bayi anda ke ruang luar sekerap mungkin.

Ruang luar untuk kanak-kanak prasekolah dan kanak-kanak kecil biasanya memberi kanak-kanak lebih banyak ruang dan pelbagai peralatan, supaya mereka boleh menggunakan semua otot mereka dan mempelajari bagaimana tubuh mereka dapat bergerak. Bermain di luar juga memberi kanak-kanak banyak peluang untuk mencuba pergerakan yang baru dan paling digemari; terlibat dalam bermain secara keras; mengembara; meningkatkan keseimbangan, kekuatan dan koordinasi; dan mengendalikan rasa takut.

Permainan 'berisiko'

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

Faedah bermain di luar jauh lebih banyak daripada risiko dari segi perkembangan kanak-kanak.

Jenis pergerakan di luar

Kanak-kanak perlu diberi dorongan untuk menggunakan pelbagai bahagian tubuhnya, terutama ketika sedang mempelajari kemahiran baru. Pergerakan untuk dicuba di luar termasuk:

- pergerakan tubuh bahagian atas: menggali, menolak, menarik, membina dan membalang
- pergerakan tubuh bahagian bawah: berkawat, melompat, mengayuh dan menyepak
- pergerakan seluruh tubuh: memanjat, berguling, merangkak dan memulas.

Sambil anak anda mula semakin pandai melakukan pergerakan tertentu, beri beberapa cabaran yang membolehkannya menggerakkan tubuh dengan pelbagai pola, bentuk, kecepatan dan arah – misalnya melompati kayu balak dari panggung; berlari mengundur, ke tepi atau ke hadapan keliling balapan berhalang; dan memanjat lebih tinggi pada tangga.

