

## Giat setiap hari!

Pengalaman bermain secara aktif yang dipandu oleh kanak-kanak membolehkan mereka mengetahui apa yang dapat dilakukan oleh tubuh mereka, bersikap kreatif, dan menikmati menjadi aktif tanpa panduan daripada orang dewasa. Menyediakan benda mainan sederhana bagi anak anda untuk mengembangkan dan mencuba kemahiran pergerakan dengan pelbagai cara. Misalnya, membaling tidak selalu harus dilakukan dengan bola – kemahiran membaling boleh dicuba dengan menggunakan bola pantai yang besar, pundi kekacang dan pompom. Kumpulkan beraneka benda mainan dengan pelbagai saiz, warna dan tekstur bagi anak anda untuk membina, memukul, menggoncang, membaling, menendang atau menari. Dengan ini, menjadi aktif lebih menyenangkan, tanpa belanja yang besar.

Idea untuk pengalaman bermain secara aktif dapat dilakukan di dalam atau di ruang mainan luar:

- Menggali timbunan daun.
- Mengganti pakaian atau menari dengan muzik.
- Membina dengan periuk dan kualiti, potongan kayu atau kotak lama.
- Melompat atau berlari keliling balapan berhalang.
- Membuat roket daripada kotak kadbod.
- Melompat ke dalam dan keluar daripada gelung.

**Untuk perkembangan sihat pada bayi (umur lahir hingga 1 tahun), kegiatan fizikal – terutamanya bermain di lantai ketika diawasi di persekitaran selamat – harus digalakkan dari saat lahir.**



## Pentingnya bermain secara aktif

The importance of active play





**Adalah kewajipan anak anda untuk menjadi aktif setiap hari! Pembelajaran dan pertumbuhan yang diperoleh daripada menjadi aktif adalah penting untuk mengembangkan kemahiran fizikal, sosial, bahasa, emosional dan intelektual yang penting. Ini juga dapat mempengaruhi kebolehan anak anda secara langsung untuk menangani situasi dan cabaran yang akan dihadapi mereka kelak.**

**Pada masa kecil, kegiatan fizikal boleh melibatkan bermain 'bebas' secara tidak terancang, berjalan atau mengayuh ke dan dari destinasi, bahkan membantu keliling rumah dan halaman.**

## Bermain secara aktif untuk anak anda

Kanak-kanak belajar dengan paling baik ketika tubuh dan akal mereka dirangsangkan, dan menjadi aktif memenuhi keperluan ini. Bergerak bebas dan bermain secara aktif merupakan bentuk kegiatan fizikal yang paling sesuai untuk bayi dan kanak-kanak prasekolah. Bermain secara aktif memberi kanak-kanak kebebasan untuk bergerak dengan kelajuan sendiri, dengan pola yang lazim untuk 'mulai-berhenti'.

Setiap kanak-kanak, tidak kira kebolehan, boleh digalakkan untuk:

- menggerakkan tubuh dengan pelbagai cara dan arah
- menggunakan imaginasi
- seronok bermain sendiri atau dengan orang lain
- berasa puas dengan apa yang dapat dilakukan.

Mendapatkan sebanyak mungkin daripada bermain secara aktif juga melibatkan membolehkan anak anda menentukan apa yang dilakukan untuk menghadapi cabaran baru, dan menikmati pelbagai pengalaman. Jenis kegiatan boleh berkisar daripada tindakan ringan (misalnya membina atau bermain di lantai) hingga tindakan kuat (misalnya berlari atau melompat).

Adakalanya anda akan perlu ikut serta dalam permainan anak anda, manakala pada waktu lain anda dapat menikmati menyaksikan anak anda berlatih kemahiran baru. Memperhatikan anak anda bermain secara aktif boleh meningkatkan keseronokan bagi anda berdua – anda dapat mempelajari apa yang anak anda menikmati, dan anak anda dapat menunjukkan apa yang dapat dilakukannya. Anda boleh memberi pujian, serta maklum balas sederhana yang memberi cabaran lanjut atau meningkatkan kemahirannya – misalnya, meminta anak anda 'membaling dengan lengan sebelah' atau 'berlari mengundur dan bukannya ke hadapan'.

## Bermain di luar

Bermain di luar memberi lebih banyak peluang untuk bergerak, menjelajah dan mengetahui persekitaran baru. Mencari benda di luar yang nipis, tebal, ringan, berat, licin atau berbeza antara satu sama lain boleh merupakan cara yang menyeronokkan bagi kanak-kanak untuk belajar dengan menggunakan persekitaran. Sama juga, bergerak sekitar rumput atau pasir, atau merasa sahaja tiupan angin, merupakan peluang untuk memanfaatkan bermain di luar. Di luar penuh dengan bunyi, pemandangan dan cabaran untuk dijelajah.

Kegiatan fizikal harus menjadi **keutamaan sehari-hari** dalam setiap keluarga, dan bagi kanak-kanak daripada semua tahap kebolehan. Bekerjalah dengan pusat kanak-kanak kecil anda bagi memastikan anak anda mempunyai pelbagai peluang untuk bergerak secara aktif dan bermain secara bebas selama sekurang-kurangnya tiga jam setiap hari.

