

Peranan orang dewasa

Menjadi teladan untuk gaya hidup aktif sama penting dengan memberi anak anda masa, ruang dan bahan untuk bermain. Kanak-kanak belajar daripada melihat, mendengar dan meniru apa yang berlaku di sekitarnya. Bersikap aktif dalam kehidupan anda sendiri dan tunjukkan kanak-kanak bahawa anda menganggap perkara ini penting dan menyeronokkan. Apabila anak anda melihat bahawa anda aktif, ia akan sering ingin ikut serta dan mencuba kegiatan dan pergerakan yang sama seperti anda.

Anda tidak sentiasa harus terlibat dalam permainan anak anda. Namun, anda perlu mengawasinya – terutamanya jika kanak-kanak sedang bermain dengan benda mainan baru atau di ruang bermain yang mencabar. Yang penting, anak anda berasa gembira dengan apa yang boleh dilakukan apabila ia aktif.

Persekitaran keluarga memainkan peranan yang amat penting dalam membantu kanak-kanak menikmati kegiatan fizikal – adakalanya, anda akan menjadi rakan bermain kesukaan anak anda, terutamanya pada bulan-bulan pertama kehidupannya. Penting untuk bersikap positif dengan suara anda, pujian anda dan galakan untuk mencuba cara-cara baru untuk bergerak. Tunjukkan anak anda bahawa anda juga seronok menjadi aktif.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa Malay (Malaysian)



Peranan ibu bapa semasa kanak-kanak bermain secara aktif

The role of parents in children's active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



Bahkan sebelum anak anda boleh berjalan atau bercakap, memberi peluang berkala untuk bergerak secara bebas dan berinteraksi dengan orang lain membentuk asas untuk kemahiran fizikal, sosial dan intelektual seumur hidup.

Pergerakan bebas dan permainan yang dipandu kanak-kanak merupakan bentuk terbaik kegiatan fizikal untuk anak anda. Memberi banyak peluang kepada anak anda untuk mencipta permainan dan kegiatan mereka sendiri merupakan cara yang menyenangkan dan sesuai bagi anak anda untuk belajar dan tumbuh.

Memberi pilihan untuk bermain secara aktif

Kemahiran bergerak asas seperti membaling, melompat, berlari, menari dan menjaga keseimbangan semuanya boleh dicuba dengan benda mainan sederhana seperti kotak, gelung, periuk dan kualiti, penyapu, kayu dan tayar. Benda mainan tidak harus selalu merupakan barang mainan – membuat benda mainan daripada benda sehari-hari dengan anak anda dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan dan murah untuk dilakukan bersama-sama. Ruang bermain yang biasa seperti halaman belakang, padang, lumpur dan pokok tumbang juga boleh memberi pengalaman yang unik dan kenangan yang dihargai.

Jika ruang bermain anak anda kecil atau anda tidak mempunyai halaman belakang, fikirkan cara yang kreatif bagi anak anda untuk menjadi aktif. Misalnya, letakkan benda mainan dengan pelbagai cara dan perkenalkan benda mainan baru secara berkala dan gabungkan dengan benda mainan kegemaran. Penting juga untuk ke taman dan ruang luar tempatan lain sedapat mungkin.

Biasakan diri memberi cadangan kepada anak anda untuk mencuba pelbagai cara untuk bergerak, bagi membantu meningkatkan kemahiran dan keyakinan dirinya. Anda dapat mencadangkan agar kanak-kanak mengubah:

- *Bagaimana* tubuhnya dapat bergerak ('Betapa cepat kamu boleh...?')
- *Ke mana* tubuhnya dapat bergerak ('Boleh buat ke tepi?')
- *Apa* yang dapat dilakukan tubuhnya ('Boleh buat dengan sebelah kaki?')
- *Dengan siapa* mereka dapat bergerak ('Boleh buat bersama-sama?')

Merancang pengalaman bermain secara aktif yang positif

Merancang untuk bermain secara aktif secara berkala tidak memerlukan perjalanan jauh atau membelanjakan banyak wang untuk kegiatan atau benda mainan. Anak anda masih dapat menerima faedah daripada menjadi aktif apabila diberi benda mainan murah, dan juga melalui penggunaan ruang bermain tempatan secara kreatif.

Galakkan anak anda untuk menyiapkan ruang bermainnya sendiri dan memilih apa yang akan dimainkan daripada pelbagai benda mainan yang sederhana dan aktif. Sesetengah kanak-kanak tertentu boleh menjadi aktif selama berjam-jam dengan satu benda mainan, manakala kanak-kanak lain memerlukan idea-idea untuk tetap terbahit. Kelajuan kegiatan boleh berkisar daripada tindakan ringan (misalnya membina atau bermain di lantai) hingga tindakan bertenaga (misalnya berlari atau melompat). Anda dapat mengetahui bila untuk mencadangkan pergerakan lanjut dengan memperhatikan anak anda bermain.

