



# 11 Pembelajaran Tidak Dijangka Buat Si Manja yang Suka Bermain di Luar Rumah

Listen

11 Unexpected Ways Your Child Learn from Being Outdoors

KEIBUBAAPAN

ARTIKEL

DIS 14, 2023

Pendedahan di luar rumah boleh didefinisikan sebagai pembelajaran melalui pengalaman di luar. Falsafah dan teori mengenai pembelajaran di luar rumah menekankan tentang kesan alam semula jadi terhadap manusia, pendidikan tentang tekanan dan cabaran serta pengalaman melalui pembelajaran.

## 11 cara alam semula jadi menyemai tumbesaran Si Manja secara tidak sengaja.

*“Bekerja tanpa bermain menjadikan Jack seorang anak yang membosankan, manakala bermain tanpa bekerja menjadikan Jack seperti anak patung”  
- Maria Edgeworth*

Apakah reaksi anda apabila Si Manja bertanya, “Ibu, boleh saya bermain di luar?” Adakah anda tidak setuju? Adakah anda akan mencari alternatif lain di dalam rumah? Atau, adakah anda menyokong untuk bermain di luar sebagai peluang pembelajaran?

Ini merupakan soalan yang susah untuk dijawab oleh ibubapa bekerja yang sering sibuk dan tiada masa lapang. Dalam keinginan mereka untuk membesarkan anak yang luar biasa, mereka mungkin ingin mengisi hari-hari Si Manja dengan menghantar mereka ke kelas tambahan atau mengupah guru tuisyen di rumah. Kesannya, Si Manja tiada masa lapang untuk bermain di luar. Akan tetapi, tahukah anda bahawa terdapat beberapa kebaikan bermain di luar rumah ketika mereka masih kecil?



## **Hubungan di Antara Bermain di Luar**

# Rumah dan Tumbesaran Kanak-Kanak

Secara realitinya, bermain di luar rumah selalunya tidak menjadi pilihan dalam aktiviti yang boleh dilakukan untuk memperkayakan pembelajaran Si Manja. Apabila Si Manja berada di luar rumah, terlihat seperti mereka sedang bermain sahaja dan tidak mempelajari apa-apa. Kajian menunjukkan bahawa tidak bermain di luar rumah dapat meningkatkan risiko akademik yang rendah. Mengapakah begitu?

Satu kajian yang diterbitkan di dalam Journal Porto Biomedical oleh Dr Bento dan Dr Dias menunjukkan terdapat beberapa faktor penting yang disumbang dengan bermain di luar rumah. Tambahan pula, pembelajaran di dalam kelas tidak sama dengan pembelajaran di luar rumah.

Belajar di dalam kelas adalah seperti berada di dalam rumah hijau. Bermain di dalam rumah membolehkan ibubapa atau guru untuk mengawal tahap pembelajaran. Akan tetapi, bermain di luar rumah dapat melahirkan anak yang luar biasa kerana terdapat lebih banyak perkara untuk dipelajari di luar sana dan banyak stimuli untuk meningkatkan perkembangan Si Manja secara virtual dalam pelbagai aspek seperti kognitif, fizikal dan emosi.

Untuk permulaan, mendedahkan Si Manja dengan alam semula jadi dapat menghubungkan mereka dengannya. Antara manfaat yang dapat dilihat dengan bermain di luar rumah termasuklah pertumbuhan tulang yang sihat, sistem imun yang lebih kuat dan meningkatkan keupayaan fizikal secara menyeluruh.

Manfaat lain adalah lebih meluas dan mendalam. Untuk memenuhi rasa ingin tahu dan keinginan untuk meneroka alam semulajadi, pembelajaran di luar rumah di usia yang awal dapat memberi manfaat kepada fungsi eksekutif Si Manja dan perkembangan secara menyeluruh.

Fungsi eksekutif adalah penting untuk kemahiran kognitif yang membolehkan Si Manja mempelajari perkara baru dan menggunakannya dalam situasi yang berbeza. Memupuk kemahiran ini dapat membantu mereka untuk menjadi anak yang luar biasa dan mendorong mereka untuk berjaya.

Mari kita lihat dengan lebih dekat lagi tentang 11 pengajaran bermakna alam semula

jadi boleh mengajar Si Manja:



## **11 Cara Si Manja Boleh Belajar Secara Tidak Sengaja dengan Bermain di Luar Rumah**

### **1. Si Manja yang Luar Biasa Menjadi Pandai Untuk Bergaul**

Kajian menunjukkan dengan bermain di luar rumah dapat menurunkan tahap tekanan Si Manja dan menaikkan kadar kepuasannya bermain. Hasilnya, Si Manja dapat belajar berkomunikasi dengan lebih baik apabila bermain dengan kanak-kanak yang lain. Bermain di luar dapat memberikan Si Manja peluang untuk menyerlahkan diri mereka.

## **Apa yang Anda Boleh Lakukan untuk Membantu Mereka:**

Merancang tarikh untuk Si Manja bermain bersama rakan-rakan. Jangan takut untuk bertanyakan pendapat mereka. Berikan mereka ruang untuk meluahkan perasaan. Apabila bermain, Si Manja akan mendapat beberapa peluang untuk berlatih dan membina kemahiran berkomunikasi.

## **2. Mendedahkan Si Manja kepada Cahaya Matahari**

Ini mungkin kedengaran remeh, namun ia adalah perkara yang sangat penting. Si Manja akan kekurangan vitamin D jika tidak mendapat cahaya matahari yang cukup. Pendedahan kepada cahaya matahari dengan kerap dapat memberikan mereka peluang untuk menyerap vitamin D yang diperlukan pada setiap hari secara semula jadi.

Bermain di luar rumah secara kerap dapat membina struktur tulang Si Manja dengan sihat. Ini merupakan asas yang baik untuk badan yang sihat. Si Manja akan bersedia untuk menempuhi pelbagai situasi dalam keadaan yang baik, iaitu kunci untuk anak yang luar biasa.

## **Apa yang Anda Boleh Lakukan:**

Pendedahan cahaya matahari selama sepuluh hingga 30 minit dapat membantu membekalkan jumlah vitamin D yang diperlukan dalam sehari. Walaupun cahaya matahari merupakan sumber kepada pelbagai kebaikan, namun ianya juga boleh menjadi berbahaya. Sinaran UVA dan UVB dapat memberikan anda kulit yang sawo matang yang menawan, atau kulit yang terbakar ataupun kanser kulit. Sedikit persediaan boleh menjamin Si Manja untuk mendapatkan kebaikan cahaya matahari tanpa merisikokan kesihatan. Akademi Pediatrik Amerika (AAP) menyarankan untuk menggunakan pelindung matahari sekurang-kurangnya SPF 15 yang dapat memberikan perlindungan sebanyak 93 peratus sinaran UVB yang berbahaya. Selain itu, elakkan untuk keluar pada 10 pagi sehingga 4 petang, iaitu ketika sinaran UVB yang paling berbahaya.

### 3. Si Manja Dapat Memahami Marabahaya



Salah satu kebaikan bermain di luar rumah ketika masih kecil ialah Si Manja dapat memahami bahaya dengan lebih baik. Mereka dapat belajar mengenai bahaya yang akan terjadi di samping cara untuk mengawal dan mengatasinya.

Si Manja akan berdepan dengan pelbagai perkara baharu ketika meneroka di luar rumah. Akan tetapi, mereka tidak tahu akan perkara yang berbahaya atau selamat. Ini merupakan peluang yang baik untuk mengajar mereka tentang perkara yang berbahaya. Si Manja boleh belajar mengenai cara untuk menilai kebaikan dan keburukan untuk mengenalpasti pilihan yang tepat untuk melakukan sesuatu perkara. Ini termasuklah bermain di dalam hujan atau bermain yang akan mengakibatkan kecederaan.

**Apa yang Anda Boleh Lakukan untuk Membantu Mereka:**

Selain daripada melindungi anak anda daripada perkara yang berbahaya, dedahkan mereka dengan persekitaran yang mempunyai risiko. Antaranya termasuklah platform rendah untuk Si Manja melompat, pokok untuk dipanjat dan bukit untuk berlari dan berguling.

Berikan Si Manja peluang untuk meneroka tanpa batasan dan ujilah had mereka. Kunci yang menyumbang kepada anak yang luar biasa ialah belajar untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang baru. Jadi, bermain di luar rumah dengan risiko yang positif dapat membantu mereka untuk mempelajari menghadapi rintangan.

## **4. Tahap Fokus Si Manja Akan Meningkatkan**

Tahukah anda bahawa berada di kawasan luar rumah dengan persekitaran yang baik dapat meningkatkan tahap fokus dan tumpuan Si Manja? Setiap kali mereka berada di luar rumah, mereka dapat menumpukan perhatian dan belajar pelbagai perkara baharu. Meningkatkan tahap penumpuan dapat membantu mereka untuk mengawal diri iaitu fungsi eksekutif yang penting. Ketika anak anda belajar cara untuk mengutamakan fokus mereka terhadap sesuatu perkara, mereka boleh mengawal diri mereka daripada melakukan tingkah laku yang impulsif.

### **Apa yang Anda Boleh Lakukan untuk Membantu Mereka:**

Perhatikan Si Manja ketika mereka bermain di luar. Apabila sesuatu mengambil perhatian mereka, luangkanlah masa bersama untuk meneroka dan berbincang mengenai elemen ini. Jika ianya tentang pokok, bincangkan tentang ketinggiannya atau minta mereka untuk meneka berapa helai daun yang ada.

## **5. Si Manja Yang Luar Biasa Akan Belajar Untuk Berdikari**

Biarkan anak anda bebas di luar rumah dapat membina keyakinan diri mereka. Si Manja akan menjadi lebih selesa apabila melakukan perkara dengan sendiri dan tidak

memerlukan pertolongan orang sekeliling. Menjadi seorang yang berprinsipkan autonomi merupakan kunci menjadi anak yang luar biasa.

### **Apa yang Anda Boleh Lakukan untuk Membantu Mereka:**

Berikan anak anda masa untuk menerokai dunia luar. Dengan memberikan ruang untuk bersiar-siar, mereka dapat membina keyakinan diri ketika belajar mengikut rentak mereka sendiri. Selepas seketika, barulah anda berinteraksi dengan mereka. Tanyakan apa yang telah dipelajari dan galakkan mereka untuk memberitahu anda tentang perkara yang menarik mengenai ranting yang mereka sedang main atau bunga yang berwarna-warni.

## **6. Si Manja Akan Mempelajari Tentang Kerjasama**



Berkeupayaan untuk bekerja dengan baik dengan orang lain merupakan kunci



kejayaan Si Manja di sekolah serta di dalam kerjayanya pada masa akan datang. Bermain di luar bersama kanak-kanak lain dapat membantu Si Manja belajar untuk bekerjasama dan bersetuju mengenai sesuatu perkara.

Jika dibandingkan dengan keadaan di dalam kelas, bermain di luar mempunyai lebih banyak kebebasan. Hal ini dapat menjadikan sesuatu pengalaman itu mengembirakan dan menaikkan keseronokan Si Manja. Kajian mendapati bahawa bermain di luar rumah mempunyai konflik yang rendah. Si Manja dapat mempelajari bagaimana untuk menyokong satu sama lain secara positif apabila seseorang itu melakukan kesilapan.

### **Apa yang Anda Boleh Lakukan untuk Membantu Mereka:**

Jemputlah rakan-rakan Si Manja untuk pergi bersama anda ke taman. Anda boleh melakukan ini selepas sekolah dan jadikan ia sebagai ganjaran kepada anak-anak anda. Ingatkan mereka untuk bermain dengan baik. Dan ingatlah, anda juga boleh bermain bersama-sama mereka.

## **7. Si Manja Akan Mempelajari Tentang Kejayaan dan Kegagalan**

Kawasan di luar rumah dipenuhi dengan perkara yang tidak diketahui. Melalui percubaan dan kesilapan, Si Manja akan menerokai apa yang mereka boleh lakukan atau tidak. Mereka akan mencuba sebaik mungkin dan belajar untuk mengatasi halangan baru. Ini dapat membantu mereka untuk membina fleksibiliti kognitif iaitu kunci fungsi eksekutif yang melibatkan keupayaan Si Manja untuk menyesuaikan diri dalam keadaan yang baru.

### **Apa yang Anda Boleh Lakukan untuk Membantu Mereka:**

Biarkan mereka mengambil risiko yang positif. Ini mungkin menjadi halangan baru yang harus mereka tempuhi seperti memanjat batu yang tinggi atau bangun daripada gelongsor dengan sendiri. Pupuklah Si Manja untuk berfikir di luar kotak, dan yang paling penting, untuk mencubanya sendiri. Jika mereka tidak berjaya, anda perlu

berbincang dengannya apa yang perlu diubah dan minta mereka supaya mencuba sekali lagi.

## **8. Si Manja Akan Mempunyai Rasa Hormat Pada Alam Semula jadi**

Setelah Si Manja menerokai seberapa kaya dan luasnya alam semulajadi, mereka akan memahami peranan mereka untuk melindunginya. Hadirnya rasa kasih sayang dan hormat kepada alam akan menyemai anak yang luar biasa untuk membentuk mereka menjadi seorang yang bersikap positif dan proaktif untuk melindungi Bumi.

### **Apa yang Anda Boleh Lakukan untuk Membantu Mereka:**

Semai rasa kasih sayangnya dengan membeli atau meminjam buku tentang alam semulajadi. Anda juga boleh memberikan mereka pelajaran sains mini apabila anda berkomunikasi dengan mereka. Gunakan perjalanan yang panjang di dalam kereta apabila balik dari sekolah untuk berbincang mengenai betapa hebatnya pokok serta peranannya yang memberi manusia udara untuk bernafas.

## **9. Si Manja Dapat Belajar Dengan Lebih Baik Di Luar Berbanding di Dalam Kelas**

Kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak mempunyai gaya pembelajaran yang berbeza. Ini merupakan sebab mengapa Si Manja susah untuk mengingati maklumat yang dipelajarinya di dalam kelas. Jika mereka merupakan seorang naturalis iaitu seseorang yang berasa selesa dengan alam semulajadi, anda boleh mencari pelbagai peluang untuk menghidupkan gaya pembelajarannya apabila bermain di luar rumah.

### **Apa yang Anda Boleh Lakukan untuk Membantu Mereka:**

Tingkatkan pembelajaran Si Manja dengan menukarkan alam semulajadi sebagai

sumber pelbagai informasi. Sebagai contoh, anda boleh membantu anak anda untuk mempelajari tentang nombor dengan mengira seberapa banyak bunga berwarna merah yang ada di padang. Atau, anda juga boleh kaitkan dengan konsep haba dan kesannya dengan membandingkan rumput yang terlindung daripada cahaya matahari dengan rumput yang terdedah dengan cahaya matahari.

## **10. Si Manja Akan Menerapkan Rasa Cinta Akan Ilmu Pengetahuan**



Apabila Si Manja faham akan keajaiban alam semulajadi, mereka akan selamanya terpicat dengan kepelbagaian perkara untuk dilihat dan dialami. Ini dapat memupuk minat untuk belajar dengan membina satu lagi kunci fungsi eksekutif iaitu memori kerja.

Memori kerja merupakan keupayaan untuk menyimpan maklumat yang akan berguna untuk tugas pada masa hadapan. Apabila Si Manja berhubung dengan alam semula jadi, peluang untuk mempelajari sesuatu akan menjadi luas.

## **Apa yang Anda Boleh Lakukan untuk Membantu Mereka:**

Galakkan berbincang mengenai alam semula jadi dari segi yang berbeza. Anda tidak perlu keluar dari rumah untuk membincangkannya. Ketika sarapan, anda boleh menjelaskan bagaimana burung membuat sarang dengan menggunakan ranting dan ianya sama seperti manusia yang memerlukan batu-bata untuk membina sebuah rumah.

## **11. Si Manja Akan Memiliki Imun Yang Lebih Baik**

Bermain di luar rumah mendedahkan Si Manja dengan pelbagai mikroorganisma di sekeliling. Sebagai kesannya, Si Manja dapat meningkatkan imun mereka hanya dengan berada di luar rumah!

Anak yang luar biasa merupakan anak yang sihat. Membina fungsi kognitif Si Manja adalah penting, namun memastikan badan yang sihat juga adalah sama penting untuk membantu Si Manja pada masa hadapan.

## **Apa yang Anda Boleh Lakukan untuk Membantu Mereka:**

Berikan masa untuk Si Manja bermain di luar rumah pada setiap hari jika cuaca mengizinkan. Berada di dalam rumah untuk jangka masa yang lama bermaksud Si Manja menghirup semula udara yang penuh dengan bakteria. Udara yang segar dapat menurunkan risiko untuk mendapat demam selesema dan membina perlindungan terhadap alahan.

Kebaikan untuk bermain di luar rumah di usia yang kecil dapat menyumbang tumbesaran anak yang luar biasa tanpa anda sedari. Jadi, apabila anak anda bertanya, "Ibu, bolehkah saya bermain di luar rumah?", jawablah ya dengan yakin.

**Rujukan:**

- <https://www.health.harvard.edu/blog/6-reasons-children-need-to-play-outside-2018052213880>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2444866416301234>
- <https://academic.oup.com/her/article/23/6/952/551561>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21291246>
- <https://usa.minilandeducational.com/school/different-types-of-intelligence-and-how-they-benefit-children/>