



# Aktiviti yang sesuai untuk kanak-kanak mengikut usia mereka.

Listen

Activities suitable for children according to their age

**KEIBUBAAPAN**

**ARTIKEL**

**JAN 3, 2022**

Dengan peralihan ke fasa endemik dan anak-anak pula sudah boleh bersekolah seperti biasa, sudah tentunya para ibu bapa masih risau memikirkan tentang kesihatan mereka kan? Walaupun sudah dibenarkan untuk keluar rumah, kita perlu membuat persediaan yang teliti supaya mereka tidak akan mudah jatuh sakit. Untuk membuatkan anak tidak merasa bosan, ibu bapa boleh melakukan aktiviti bersama mereka.

Mungkin ada sesetengah ibu bapa yang masih kuarir dan merasa tidak yakin untuk membawa anak-anak keluar bermain di luar. Pada masa yang sama juga, mereka tidak mahu pula anak merasa bosan dengan hanya duduk di rumah tanpa berbuat apa-apa. Sebenarnya banyak aktiviti yang boleh para ibu bapa lakukan bersama dengan anak mereka, walaupun di dalam rumah saja.

Tidak dapat bermain di luar tidak seharusnya menjadi penghalang untuk anak anda menikmati masa dengan pelbagai aktiviti yang menyeronokkan.

**Apa aktiviti yang sesuai untuk anak mengikut usia mereka? Ayuh, mari kita lihat!**

### **Anak 1-2 Tahun**



#### **1. Vroom, vroom!**

Jika ada kotak di rumah, buatkan kereta untuk anak. Kemudian, anda bolehlah lakonkan pelbagai watak seperti polis trafik, mekanik, pegawai tol dan sebagainya. Dengan cara ini, kreativiti anak dapat dirangsang. Menarik kan?

#### **2. Jom masak-masak!**

Sediakan satu ruangan khas dan bina dapur supaya anak boleh bermain masak-masak. Melalui permainan sebegini, anak anda dapat belajar cara berdikari serta membina kreativiti mereka dengan menyediakan hidangan istimewa untuk sekeluarga.



### **3. Main bola, seronoknya!**

Gunakan bola untuk merangsang kemahiran motor anak anda. Bermain bola dengan anak-anak bukan saja dapat meningkatkan keyakinan mereka, bahkan dapat mewujudkan komunikasi yang baik. Cara yang mudah tapi bagus untuk kecerdasan anak anda!



## **Anak 3-4 Tahun**

### **1. Teka bunyi itu!**

Ini satu permainan yang seronok! Ibu bapa boleh membuat bunyi dan minta anak teka apakah bunyi tersebut. Dengan cara ini, otak anak anda dirangsang untuk berfikir.

### **2. Cabaran untuk anak!**



Cara yang mudah tapi menyenangkan untuk anak anda. Berikan cabaran mudah kepada mereka seperti angkat tangan, gerakkan kaki, mengenyit mata dan sebagainya. Cabaran begini dapat mengajar anak-anak memahami arahan dan kenal pasti anggota badan mereka.

### **3. Jaga-jaga, ibu ayah nak tangkap ni!**

Ini juga antara permainan mudah yang boleh kita lakukan bersama anak kita. Bermain kejar-kejar dapat merangsang tenaga mereka secara berkesan. Selain itu, permainan ini dapat mewujudkan perhubungan yang baik antara ibu bapa dan anak.

## **Anak 5-8 Tahun**

### **1. Rintangan mencabar!**

Di rumah, ibu bapa boleh menyediakan pelbagai rintangan bagi anak-anak untuk bermain. Wujudkan cabaran yang boleh menggalakkan kemahiran anak anda untuk berfikir. Dengan aktiviti sebegini, mereka akan menjadi lebih aktif dan ia juga dapat merangsang otot tubuh mereka. Bagusnya!

### **2. Jom, basuh-basuh!**

Ambil semua barang anak anda seperti permainan mereka dan lakukan aktiviti membasuh. Biarkan anak anda bermain dengan air dan sabun. Tahukah anda, aktiviti begini dapat merangsang perkembangan minda mereka?



### **3. Masak bersama ibu!**

Ini salah salah satu cara untuk merangsangkan kreativiti anak. Ajak anak anda untuk membantu di dapur dan menyediakan hidangan yang ringkas untuk keluarga. Berikan kepercayaan kepada anak anda untuk melakukannya. Dengan cara ini, anak dapat berfikir secara kreatif. Menarik bukan?

### **Hebatnya! Kanak-kanak Lebih Bijak & Kreatif**

Selain melakukan pelbagai aktiviti menarik bersama anak-anak, ada cara lain untuk memastikan perkembangan minda yang baik.

Pastikan mereka mendapat nutrisi dan khasiat yang secukupnya dari pemakanan yang seimbang. S-26 PROGRESS dan S-26 PROMISE dengan Nutrisentials adalah susu tepung rumusan untuk kanak-kanak 1 tahun dan ke atas, yang mengandungi kombinasi nutrien penting seperti Lutein, AA dan DHA untuk membantu perkembangan menyeluruh anak anda. Apabila anak anda seronok belajar, mereka bijak membesar!

### **Susu tepung rumusan ini diformulasikan dengan:**

- AA, DHA & Kolina yang membantu menyokong pembelajaran
- Lutein untuk menapis cahaya biru dan memelihara mata

- Oligofruktosa, serabut diet terlarut yang membantu menyokong penghadaman
- Nutrien penting termasuk Kalsium, Vitamin D, Zat besi dan Zink
- Tanpa sukrosa

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

