

gaya hidup



TERLEPAS MEMBACA RUANGAN KESIHATAN & PERUBATAN?

**Kayap:
Bisa pada saraf,
jejas mutu hidup**



IMBAS
KOD QR
UNTUK MEMBACA



IZWANDI AZMAN
izwandi@sph.com.sg

Semakin ramai ibu bapa sertakan anak dalam pembelajaran luar sekolah

Pembelajaran luar bilik darjah bantu kanak-kanak bina empati, keyakinan, semangat kerjasama



Meskipun kasut dan pakaiannya berselaput lumpur, semangat Aleesya Amelia Luqman tidak luntur.

Sebaliknya, dia melompat-lompat kegirangan di tengah denai hutan selepas menamatkan pendakian di Taman Semula Jadi Chestnut yang terletak bersebelahan Ekspres Bukit Timah (BKE).

Aleesya, lima tahun, antara 22 murid Tadika 1 (K1) dari prasekolah My First Skool di Blok 269 Compassvale Link yang menyertai program pembelajaran luar bilik darjah pada 14 Oktober.

Program itu, anjuran Outdoor School Singapore (OSS) di bawah NTUC First Campus, memberi peluang kepada kanak-kanak bermain di luar dan mengenal alam semula jadi.

“Saya sangat gembira dapat lihat biawak dan monyet. Saya juga suka bermain lumpur sebab saya tak pernah buat begitu sebelum ini,” kongsi Aleesya dengan senyuman.

Namun, pengalaman itu bukan sekadar riadah, tetapi ia juga memupuk nilai seperti empati, keyakinan diri, dan daya tahan dalam kalangan kanak-kanak.

“Kadang-kadang, kawan saya berjalan perlahan sebab dia penat, jadi saya ikut (kelajuannya) supaya dia tak keseorangan,” ujar Aleesya.

Beberapa penyedia pembelajaran luar di Singapura melaporkan program pembelajaran dan permainan luar bilik darjah untuk kanak-kanak semakin mendapat sambutan di Singapura sejak beberapa tahun kebelakangan ini.

Ia didorong oleh kesedaran semakin meningkat dalam kalangan ibu bapa tentang manfaat kegiatan berasaskan alam semula jadi berbanding jadual pembelajaran terlalu akademik.

PENINGKATAN DALAM PERMINTAAN PROGRAM

Ketua OSS, Cik Mindy Teo, berkata jumlah penyertaan program mereka meningkat kira-kira tiga kali ganda dalam tempoh tiga tahun.

Menurutnya, jumlah peserta meningkat daripada kira-kira 3,000 pada 2022 kepada kira-kira 9,000 pada 2025.

Tambahnya, sejak OSS ditubuhkan pada 2019, lebih 25,000 kanak-kanak berusia antara tiga hingga 12 tahun telah mendapat manfaat daripada programnya.

Peningkatan serupa turut dialami oleh sekolah berkonsepkan pendidikan luar, Hundred Paths, yang ditubuhkan pada Januari 2023.

Menurut pengasas Hundred Paths, Cik Aminah Abdul Latif dan Cik Sabrina Saleh, mereka kini telah menerima kira-kira 400 penyertaan, dan permintaan daripada ibu bapa untuk mengajurkan lebih banyak sesi di lebih banyak lokasi semakin meningkat.

Sebelum menubuhkan Hundred Paths, Cik Aminah dan Cik Sabrina pernah bertugas sebagai pendidik prasekolah dan sekolah rendah masing-masing.

Program Hundred Paths merangkumi pelbagai peringkat umur, daripada bayi berusia enam bulan hingga kanak-kanak berusia 13 tahun, bagi menggalakkan mereka meneroka alam semula jadi dan mengenali hidupan liar.

“Oleh kerana guru prasekolah perlu mengajar mata pelajaran lain, mungkin tidak banyak peluang untuk kanak-kanak bergerak bebas dan bermain sesuka hati.

“Ibu bapa yang mendaftarkan anak mereka bersama kami mahu mereka membesar secara holistik dan sihat,” jelas Cik Aminah.

Syarikat yang menyediakan pengalaman bermain secara lasak di luar bilik darjah, Longkang Adventures, turut mengesahkan peningkatan minat ibu bapa terhadap programnya.

Encik Nor Akasha Abdul Rahman, yang menubuhkan Longkang Adventures pada November 2020, berkata lebih 400 pendaftaran telah diterima bagi program 2025.

Sebelum menubuhkan Longkang Adventures, Encik Akasha pernah bertugas sebagai pengajar kem luar secara bebas.



Seramai 22 murid K1 dari prasekolah My First Skool di Blok 269 Compassvale Link menyertai program pembelajaran luar bilik darjah di Taman Semula Jadi Chestnut pada 14 Oktober, anjuran Outdoor School Singapore (OSS) di bawah NTUC First Campus. – Foto BH oleh SHAFIQ APANDI



Antara perkara yang dipelajari murid K1 dari prasekolah My First Skool, Aleesya Amelia Luqman (depan), semasa pengalaman pembelajaran luar bilik darjah di Taman Semula Jadi Chestnut ialah mengenal herba seperti daun kari. – Foto BH oleh SHAFIQ APANDI

Menurutnya, sekitar 75 peratus peserta terdiri daripada keluarga yang pernah menyertai sebelum ini, manakala hampir 45 peratus peserta semasa cuti sekolah September 2025 merupakan peserta baru.

“Antara sebab ibu bapa mendaftarkan anak mereka ke Longkang Adventures ialah untuk mendedahkan mereka kepada alam luar, mengurangkan masa skrin, dan mencipta kenangan,” ujaninya.

FOKUS KEPADA PEMBENTUKAN SAHSIAH

Peningkatan minat terhadap pembelajaran luar berpunca daripada keinginan ibu bapa untuk mengurangkan tekanan budaya pembelajaran yang terlalu berpaksaan akademik.

Menurut Encik Akasha, Longkang Adventures berpegang pada prinsip “biarkan kanak-kanak menjadi diri mereka sendiri” dan membenarkan mereka bermain dengan bebas di luar rumah.

“Apabila pembelajaran terlalu menumpukan pada pencapaian akademik, kanak-kanak mungkin terbiasa bersaing dan ingin menjadi yang terbaik.

“Sebaliknya, permainan luar mem-

bantu mereka berinteraksi, bekerjasama, dan menjadi sebahagian daripada masyarakat,” katanya.

Beliau juga memerhatikan beberapa kanak-kanak menjadi lebih berani, dan mereka yang pendiam pula mula bergaul dengan orang lain, manakala kanak-kanak aktif mula menghorati proses pembelajaran anak dan tidak mencampuri urusan itu,” kongsinya.

Beliau menambah pendekatan itu memberi ruang kepada kanak-kanak untuk menghadapi cabaran, belajar mengatasinya, serta menyelesaikan masalah sendiri dalam suasana selamat.

“Ibu bapa diingatkan bahawa ruang ini untuk anak mereka, dan anak mereka bertanggungjawab terhadap pembelajaran sendiri.



Antara pengalaman yang akan dilalui peserta Longkang Adventures ialah bermain secara lasak, seperti di dalam air berlumpur atau di longkang besar. – Foto LONGKANG ADVENTURES

“Kadang-kadang, lebih baik biarkan mereka mengalami sedikit kesukaran, kerana di situlah mereka belajar untuk berusaha dan mengatasi halangan,” ujar Cik Aminah.

Menurut Cik Mindy, kajian yang dijalankan OSS pada Mei turut menunjukkan kesan positif pendekatan sebegini.

Dalam kajian melibatkan seramai 300 kanak-kanak, dua pertiga dilaporkan menjadi lebih gigih menghadapi cabaran, manakala tujuh daripada sepuluh menunjukkan peningkatan keyakinan diri dalam menyelesaikan masalah.

“Secara keseluruhan, pembelajaran berasaskan alam semula jadi membantu kanak-kanak menjadi lebih kuat, berani, berempati, dan lebih berhubung dengan dunia di sekeliling mereka,” terang Cik Mindy.

PUPUK KEYAKINAN DAN KETABAHAN

Pengajar utama OSS, Encik Danial Hakim Putra Kamarudin, berkata kegiatan luar bilik darjah turut membantu kanak-kanak membina keyakinan diri melalui pengalaman baru.

Ini termasuk memanjang kayu balak, mendaki cerun curam, atau melihat

haiwan buat kali pertama.

“Tidak mengapa jika mereka tidak berjaya pada cubaan pertama. Yang penting, mereka belajar untuk yakin pada diri sendiri, kenal kekuatan mereka dan terus mencuba.

“Keyakinan dan ketabahan itu akan membantu mereka menghadapi apa jua cabaran, sama ada di alam semula jadi mahupun dalam kehidupan.

“Keseronokan tidak semestinya datang daripada skrin atau peranti digital, malah alam semula jadi ialah ‘taman permainan’ tanpa batas yang penuh peluang pembelajaran,” ulasnya.

Encik Danial, yang telah bekerja sebagai pengajar OSS sejak 2021, ialah antara empat pengajar yang membimbing murid K1, termasuk Aleesya, semasa pendakian di Taman Semula Jadi Chestnut.

Selama hampir tiga jam, kanak-kanak itu diberi peluang meneroka kawasan hutan, mengenali flora dan fauna, serta bermain di kawasan berlumpur – satu pengalaman baru bagi hampir kesemua mereka.

Menurut Encik Danial, setiap kegiatan dirancang untuk membantu kanak-kanak belajar menyelesaikan masalah sendiri dan membina daya

“Pendedahan kerap kepada alam semula jadi memupuk empati dan kesedaran alam sekitar, membantu kanak-kanak berkembang menjadi pelajar yakin dan bertanggungjawab yang bersedia untuk masa depan.”

Cik Mindy Teo, Ketua Outdoor School Singapore (OSS) di bawah NTUC First Campus.

tahan emosi.

“Kami bertanya soalan yang mencetus rasa ingin tahu dan menggalakkan mereka membuat keputusan secara berdikari.

“Dengan cara ini, mereka bukan sahaja mengukuhkan kemampuan berfikir, tetapi juga belajar bertanggungjawab terhadap pembelajaran sendiri,” sambungnya.

MANFAAT JAUHI GAYA HIDUP DIGITAL

Dalam suasana bandar seperti Singapura, peluang untuk berinteraksi dengan alam semula jadi semakin terhad.

Justeru, Cik Mindy berkata semakin ramai ibu bapa kini mencari peluang untuk anak mereka meluangkan lebih banyak masa di luar rumah dan jauh daripada gaya hidup digital yang tidak aktif.

Dengan kebimbangan yang semakin meningkat terhadap masa skrin, rabun dan kesihatan mental, beliau menjelaskan bahawa kegiatan berasaskan alam semula jadi dilihat mampu memberi perlindungan.

“Cahaya matahari dan pemanasan jauh membantu menjaga kesihatan mata, permainan aktif menguatkan kecergasan fizikal serta kawalan diri, manakala masa di luar rumah membantu membina ketenangan, tumpuan dan ketahanan emosi,” ujaninya.

Selain itu, Cik Mindy berpendapat pembelajaran luar bilik darjah membuka peluang yang tidak boleh diperolehi dalam suasana kelas biasa, dengan menyediakan pengalaman pelbagai deria yang menyokong perkembangan menyeluruh kanak-kanak.

Tambahnya, pembelajaran luar bilik darjah membolehkan kanak-kanak mengekalkan pengetahuan dengan lebih berkesan, serta membentuk hubungan lebih mendalam dengan dunia di sekeliling mereka.

“Pendedahan kerap kepada alam semula jadi memupuk empati dan kesedaran alam sekitar, membantu kanak-kanak berkembang menjadi pelajar yakin dan bertanggungjawab yang bersedia untuk masa depan,” tegasnya.

Cik Sabrina pula berkata kebanyakan ibu bapa yang mendaftarkan anak mereka ke program Hundred Paths mementingkan perkembangan holistik anak mereka.

Dalam program luar Hundred Paths, beliau berkata akan terdapat banyak penerokaan dan ruang untuk kanak-kanak berkeliaran dan mengekspresikan diri mereka – sesuatu yang jarang dilakukan di rumah atau sekolah.

“Ini membantu kanak-kanak berhubung dengan unsur alam semula jadi ketika mereka bergerak dan berinteraksi di hutan, kerana mereka menyentuh permukaan semula jadi seperti rumput, tanah, pokok, kulit pokok, dan ranting.

“Jadi, ia seperti berada di taman permainan semula jadi,” akui Cik Sabrina.

DUNIA ANAK

Kegiatan luar tingkat pembelajaran, kesihatan mental si cilik

Bukan sekadar riadah, malah penting untuk perkembangan otak, emosi dan sosial

NADHIRA KOYAKUTTY

Bermain di luar bukan sekadar kegiatan riadah.

Ia adalah satu keperluan dalam perkembangan menyeluruh kanak-kanak, terutamanya dari lahir hingga umur lapan tahun.

Dalam tempoh ini, otak kanak-kanak berkembang dengan pesat dan pengalaman fizikal dan sosial yang diperolehi melalui permainan luar memainkan peranan penting dalam membentuk asas pembelajaran, kesihatan mental dan gaya hidup sihat.

KEPENTINGAN BERMAIN DI LUAR

Bermain di luar penting kerana ia memberi peluang kepada kanak-kanak untuk terlibat secara langsung dan meneroka dunia sebenar.

Ia melibatkan pergerakan fizikal, seperti berlari, melompat, memanjat dan menyeimbangkan badan.

Kegiatan sebegini merangsang sistem vestibular otak, iaitu sistem yang mengawal keseimbangan dan koordinasi.

Apabila sistem ini dirangsang dengan baik, kanak-kanak lebih bersedia memberi tumpuan dan mampu belajar dengan lebih berkesan apabila berada di bilik darjah kelak.

Selain itu, permainan luar juga menyokong perkembangan kognitif.

Kanak-kanak belajar menyelesaikan masalah, membuat keputusan dan berfikir secara kreatif apabila mereka berpeluang bermain secara bebas.

Kanak-kanak akan mereka permainan sendiri, menetapkan peraturan dan matlamat, serta belajar bekerjasama dengan rakan sebaya.

Ini semua adalah kemahiran penting yang akan membantu mereka dalam kehidupan seharian dan apabila menyertai alam sekolah secara formal.

KESIHATAN MENTAL, EMOSI LEBIH BAIK

Bermain di luar juga memberi kesan positif kepada kesihatan mental dan emosi kanak-kanak.

Pendedahan kepada alam sekitar boleh mengurangkan tekanan, keresahan dan gejala kemurungan.

Kanak-kanak yang kerap bermain di luar biasanya lebih ceria, tenang dan mampu mengawal emosi mereka dengan lebih baik.

Di samping itu, permainan luar juga bantu membina ketahanan emosi.

Misalnya, apabila mereka menghadapi keadaan yang tidak dijangka seperti jatuh semasa memanjat atau kalah dalam permainan, mereka belajar bangkit semula, mencuba lagi dan tidak mudah berputus asa.

Ini membentuk daya tahan yang penting untuk menghadapi cabaran hidup di masa hadapan.

PERKUKUH HUBUNGAN KELUARGA, SOSIAL

Bermain di luar juga membuka ru-



Beberapa murid Tadika 1 (K1) daripada prasekolah My First Skool melangkah masuk ke dalam lopak lumpur buat kali pertama semasa satu sesi pembelajaran luar bilik darjah di Taman Alam Semula Jadi Chestnut pada 14 Oktober. – Foto BH oleh SHAFIQ APANDI

ang berinteraksi yang lebih luas. Kanak-kanak belajar bergaul, berkongsi, bergilir-gilir, bertolak ansur dan menyelesaikan konflik secara damai.

Ini membantu mereka membina kemahiran sosial yang positif sejak awal usia.

Apabila ibu bapa turut melibatkan diri dalam kegiatan luar bersama anak, ini dapat mengeratkan hubungan kekeluargaan, sambil mencipta kenangan manis yang berkekalan sepanjang hayat.

BENTUK GAYA HIDUP SIHAT SEJAK KECIL

Kegiatan fizikal yang dilakukan semasa bermain di luar menggalakkan amalan gaya hidup sihat sejak usia muda.

Apabila kegiatan luar dijadikan satu rutin harian, kanak-kanak akan membesar dengan tabiat yang sihat, aktif dan kurang masa skrin.

Hutan simpanan seperti di Bukit Timah dan Sungei Buloh, taman permainan di kawasan kejiranan, serta kebun masyarakat yang terdapat di merata tempat, memudahkan kita mengabungkan permainan luar dalam rutin harian.

Tadika kini digalakkan menggabungkan pembelajaran luar bilik darjah dalam kurikulum kerana ia menyumbang kepada pembangunan kanak-kanak yang lebih menyeluruh.

Sukatan pelajaran yang menggunakan persekitaran luar dan dirancang dengan baik boleh menggalakkan penerokaan dan menimbulkan rasa ingin tahu dalam kalangan kanak-kanak. Sebagai contoh:

• Penerokaan sains:

Galak anak anda memerhati deretan semut di kaki lima atau mengenal pelbagai bentuk daun di taman.

• Latihan matematik:

Ajak anak anda mengira bilangan anak tangga, mengukur jarak antara tempat, atau menyusun barang mengikut saiz.

• Perkembangan bahasa:

Galak anak anda bercerita tentang pengalaman dan pengembaraan mereka di luar dan pelajari perkataan baru yang berkaitan dengan alam sekitar.

Sertai 'Pathways to Success', sebuah program anjuran Yayasan Mendaki, pada 15 November.

Acara ini khas untuk ibu bapa yang ingin meneroka cara membantu anak kecil mereka berkembang dengan lebih baik.

IMBAS KOD QR UNTUK MENDAFTAR



PANDUAN PRAKTIKAL BAGI IBU BAPA

1) Mula secara kecil-kecilan

Anda tidak perlu merancang kegiatan besar.

Mulakan dengan kegiatan ringkas seperti bersiar-siar atau bermain di taman setiap hari.

2) Pastikan lokasi dipilih mudah dikunjungi

Gunakan apa yang sudah tersedia seperti taman permainan di kawasan kejiranan atau laluan yang menghubungkan taman-taman.

3) Hadirkan diri

Ketepikan telefon bimbit dan beri perhatian penuh kepada anak.

Libatkan diri secara aktif dengan bermain bersama, mencuba kegiatan dan menunjukkan rasa ingin tahu sebagai contoh.

4) Pastikan ia menyeronokkan

Pilih kegiatan yang diminati anak dan bersedia untuk menjadi comot.

Benarkan mereka bermain secara bebas dengan menetapkan peraturan dan matlamat mereka tersendiri.

5) Sertakan cabaran fizikal

Padankan kegiatan lasak seperti me-

manjat dengan kegiatan yang lebih santai seperti memerhati awan atau mendengar kicauan burung.

KESIMPULAN

Bermain di luar penting untuk perkembangan kanak-kanak.

Ia merangsang otak, menyokong perkembangan kognitif, meningkatkan ketahanan emosi, mempertajamkan fokus dan memperkukuh hubungan kekeluargaan.

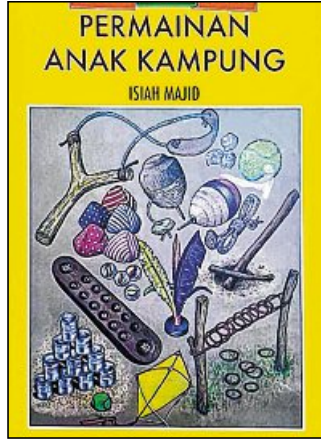
Kegiatan luar yang konsisten membentuk kemahiran hidup dan ketahanan mental untuk menghadapi cabaran masa depan.

Ia bukan sahaja menyeronokkan, malah mengeratkan tali persaudaraan dan mencipta kenangan manis yang kekal sepanjang hayat.

► Penulis ialah guru sambilan yang turut menawarkan khidmat perundingan dalam bidang pembangunan awal kanak-kanak. Beliau memiliki Ijazah Sarjana dalam Pendidikan Awal Kanak-Kanak daripada Universiti South Australia.

Buku pupuk minat permainan, alam luar

Berikut adalah saranan bahan bacaan oleh pustakawan daripada Unit Bahasa Melayu, Lembaga Perpustakaan Negara (NLB). Buku boleh dipinjam daripada perpustakaan awam.



OH...BE...SOMI: PERMAINAN ANAK KAMPUNG

Buku ini memperkenalkan permainan tradisional kanak-kanak kampung yang menyeronokkan dan mengeratkan hubungan antara pemain. Ia juga disertai media digital untuk menunjukkan cara bermain permainan tersebut.

NOMBOR PANGGILAN: 394.3095957 [ISI] – Foto TANGKAP LAYAR GOOGLE



SEGALA SESUATU TENTANG MAKHLUK HIDUP

Manusia, haiwan dan tumbuhan adalah makhluk hidup yang beragam, sehingga perlu dikelompokkan melalui klasifikasi. Klasifikasi memudahkan kita memahami dan mempelajari kepelbagaian makhluk hidup. Buku ini memaparkan klasifikasi makhluk hidup berdasarkan persamaan dan perbezaan ciri fizik, serta ciri morfologi dan anatomi, seperti bentuk paruh, cakar, pohon, atau bunga.

NOMBOR PANGGILAN: 590 [RIS] – Foto ELEX MEDIA KOMPUTINDO



CINTAI KEHIJAUAN HUTAN SIMPAN

Menerusi buku ini, penulis mahu mengetengahkan pergerakan silat daripada haiwan yang ditemui di dalam hutan seperti harimau, monyet dan biawak. Ia juga mendedahkan pembaca kepada bahasa persilatan dan mengenal kosa kata baru berkaitan silat.

NOMBOR PANGGILAN: Junior [ISI] – Foto ISIAH MAJID

Ikuti komuniti Dunia Anak (DNA) di Telegram

Baca laporan dan tonton video berkaitan pembangunan anak, keibubapaan dan hubungan keluarga

Dapatkan tip pakar mengenai pembangunan dan pendidikan anak

Dapatkan idea kegiatan untuk seisi keluarga, serta bahan bacaan bahasa Melayu

