



Selasa 30 Jun 2009
 BIK PULIH 87A 30 (malam)
 RENTAK ALIHAN TERBUKA MATAKOR
Ratu
 www.bharian.com.my

Kegiatan luar rumah

BERMAIN di luar rumah bukan lagi kegemaran kanak-kanak hari ini. Malah, daripada 10 kanak-kanak khususnya di bandar, seorang pun belum tentu mahu bermain di luar rumah jika diberi pilihan atau peluang. Ini ditambah dengan keengganan ibu bapa membolehkan anak mereka bermain di luar rumah atas sebab keselamatan mahupun kekhawatiran yang mungkin terjerat akibat pencemaran alam. Hakikatnya, bermain di luar rumah juga dapat memberi kesan positif kerana ia membantu perkembangan kognitif, fizikal, sosial dan emosi si anak, sekaligus memberi peluang untuk mereka berinteraksi dengan ibu bapa.

Cerita di muka 879

RENCANA Ikan air tawar kaya protein **16/17**

8 | Selasa 30 Jun 2009
 BIK PULIH 87A 30 (malam)
RATU

ADAM

AZHAR dan Eliza bersama tiga anak mereka. Dari kanan: Asiya, Daniel dan Adam.

INFO
Kelahiran aktiviti luar
 ■ Memberi peluang kepada anak berfikir bebas dan kreatif.
 ■ Semasa adalah penyumbang utama kepada perkembangan kognitif, fizikal, sosial dan emosi kanak-kanak.
 ■ Penyertaan ibu bapa memberi peluang kepada anak berinteraksi dengan ibu bapa dan membantu meningkatkan kemahiran mereka.

Tarikan aktiviti luar
 Pelbagai permainan pupuk keyakinan diri, bantu perkembangan otak si kecil

Permata Hati
 Oleh Halina Mohd Noor
 halinap@bharian.com.my

“Keselimbangan antara akademik dengan aktiviti luar seperti sukan perlu ditanamkan dalam diri kanak-kanak. Tidak kira anak lelaki mahupun perempuan, mereka perlu diberi peluang melakukan aktiviti digemari. Ibu bapa pula tidak sewajarnya hanya menekankan pembelajaran akademik semata-mata”

Eliza Abd Rahim
 Pengetik Trikids Duathlon

SYAZWAN DANIEL (kanan) dan Syazwan Difitry berjaya memenangi pingat pada pertandingan Trikids Duathlon di Cyberjaya, baru-baru ini.

kanak cerdas dan cerdas. Bagi Azhar Steven dan isterinya, Eliza Abd Rahim, aktiviti luar rumah menjadi rutin bersama tiga anak, Asiya, 6, Adam, 8 dan Daniel, 11, terutama pada waktu petang atau hujung minggu. Tiga anaknya sentiasa digalakkan melakukan aktiviti di luar rumah seperti berenang, menyetak basikal mahupun bermain bola sepak.

“Kami sentiasa menggalakkan anak-anak aktif dan tidak hanya duduk di rumah. Setiap petang, kami mengayuh basikal bersama atau berenang pada hujung minggu. Saya sendiri secorag perenang ketika di sekolah tinggi dulu. Biasanya kami akan bersaing jumlah lap atau masa renang sesama sendiri di lautan,” katanya.

Keluarga itu ditemui pada pertandingan Trikids Duathlon di Kelab Komuniti Tasik Cyberjaya. Pertandingan yang membolehkan staminanya kanak-kanak dan remaja pada peringkat usia enam hingga 15 tahun itu adalah yang pertama diadakan di Malaysia. Diawakili Cyberjaya Sdn Bhd, ia membolehkan aktiviti, berlari sejauh 200 meter, berbasikal sejauh 600 meter dan berenang sejauh 15 meter ke garisan penamat.

Asiya dan Daniel yang menyertai pertandingan ber-

“Aktiviti begini baik untuk membina keyakinan diri anak-anak dan mendedahkan mereka dengan pelbagai jenis sukan”

Suhaimi Mohamad
 Aisukan

kenaan berjaya menamatkan perlumbaan dan menerima pingat masing-masing daripada penaja.

“Kami menekankan pendekatan kepada anak-anak mengenai apa yang perlu ada dalam perlumbaan. Mereka tidak begitu bersedia terutama dari segi stamina, tetapi kemenangan bukan matlamat utama. Walaupun tidak memenangi tempat lima teratas, mereka kelihatan gembira kerana semua matlamat utama. Walaupun itu adalah pengalaman baru buat mereka untuk lebih bersedia dalam pertandingan seterusnya. Tanpa sebarang pengalaman, mereka terlalu optimistik dan tidak bersedia untuk bersaing,” katanya.

Eliza berkata, keseimbangan antara akademik dan aktiviti luaran seperti sukan perlu ditanamkan dalam diri kanak-kanak. Tidak kira anak lelaki mahupun perempuan, mereka perlu diberi peluang melakukan aktiviti digemari. Ibu bapa pula tidak sewajarnya hanya menekankan pembelajaran akademik semata-mata.

“Di rumah, kami membangunkan masa bermain untuk playstation. Kami juga tidak melonggarkan stesen televisyen berbayar bagi mengelakkan anak-membuang masa menghadapi televisyen. Kami lebih suka kalau mereka keluar bersama mengayuh basikal, bermain badminton, tenis, sepak takraw dan sebagainya agar lebih aktif.”

“Disebabkan Asiya sering mengikut abang dan adik lelakinya, dia juga aktif dalam sukan bola sepak di sekolah, malah dia satu-satunya pemain bola sepak perempuan yang tundi menyertai latihan diadakan di sekolah setiap Ahad,” katanya.

Bagi Suhaimi Mohamad, aktiviti di luar rumah bukan sesuatu yang baru bagi tiga anaknya, khususnya dua anak lelaki, Syazwan Difitry, 6 dan Syazwan Daniel, 8. Sejak kecil dia anak lelakinya itu sudah dibawa melakukan pelbagai aktiviti luar rumah seperti berbasikal, menyetak basikal atau berkhemah.

Berghelar ahli sukan yang mewakili negara dalam sukan Sea di Korat, Thailand sebelum ini, aktiviti lasak menjadi kegemarannya. Minatnya itu turut disokong isteri, Siti

Norham Abd Rahman yang juga Jurutera Sukan di Universiti Multimedia, Cyberjaya. Setiap aktiviti seperti menunggang basikal atau perkhemahan dilakukan bersama anak-anak dan isteri.

“Aktiviti begini baik untuk membina keyakinan diri anak-anak dan mendedahkan mereka dengan pelbagai jenis sukan. Ini lebih baik daripada duduk di rumah dan bermain permainan komputer yang langusng tidak mencabar kecerdasan mereka.”

“Di samping itu, bakat mereka boleh diasah, tetapi saya tidak memaksa mereka untuk bergelar ahli sukan,” katanya.

Berikutan asuhannya, dua anaknya berjaya memenangi pertandingan Trikids Duathlon dalam kategori masing-masing. Syazwan Difitry bergelar juara bagi kategori enam tahun, manakala Syazwan Daniel pula berjaya berada pada kedudukan lima teratas bagi kategori lapan tahun.

Apa itu Trikids Duathlon?

“TRIKIDS Duathlon adalah acara dua hari yang merangkumi krikid dan perlumbaan antara enam hingga 15 tahun. Perlumbaan ini adalah acara aktif yang mengandungi aktiviti berhari, diikuti mengayuh basikal dan sekali lagi berlari. Ia memerlukan peserta berlari dan mengayuh basikal antara 900 meter untuk kanak-kanak berusia enam tahun dan 22 km untuk kumpulan usia 13 hingga 15 tahun. Terdapat sembilan kategori untuk lima kumpulan usia.

Selain perlumbaan beransur-ansur, Klinik Duathlon dianjurkan sebagai persediaan menyertai perlumbaan triatlon. Untuk kumpulan ini dikendalikan jurutera bertauliah yang menunjukkan teknik betul untuk latihan dan perlumbaan. Ia dianjurkan Cyberview Sdn Bhd dan Trikids Malaysia dengan matlamat mempromosikan gaya hidup sihat untuk keluarga khususnya kanak-kanak. Ia dirasmikan Raja Permaisuri Agong, Tuanku Nur Zahirah. Lebih menarik, acara turut disertai anakandanya, Tengku Fatimatuz Zahra dan Tengku Muhammad Muaz,