Anak (1-3 tahun)
Artikel

Aktivitas Ini Tidak Boleh Dilakukan Berlebihan Pada Anak

MEI 20, 2021

2 MINS

Aktivitas si Kecil seperti menonton TV, bermain game, berlarian bersama teman, dan bermain hujan-hujanan perlu dikontrol agar tidak berlebihan

mengontrol aktivitas si kecil perlu dilakukan, supaya apa yang dia lakukan tidak sampai berlebihan

Sebagai orang tua, sudah selayaknya bisa mengajari anak untuk melakukan hal-hal yang baik. Mulai mengajari dia makan dengan tepat, istirahat yang cukup dan olahraga yang teratur. Semua memang harus diajarkan pada si kecil agar dia bisa tumbuh dengan mandiri. Kendati demikian, mengontrol aktivitas si kecil perlu dilakukan, supaya apa yang dia lakukan tidak sampai berlebihan. Sementara itu, beberapa aktivitas yang tidak boleh dilakukan berlebihan pada anak, tersaji dalam ulasan berikut ini.

Menonton TV

Ketika tubuh gerah dan pikiran agak penat seusai sekolah, biasanya si kecil memanfaatkan televisi sebagai hiburan di rumah. Pilihan hiburan yang bisa diakses dengan mudah, membuat TV tak pernah sepi dari tontonan anak-anak. Meski begitu, Anda juga perlu mengingatkan si kecil supaya tidak menonton berlebihan. Sebab, jika hal itu dia lakukan, anak akan lebih malas untuk melaksanakan proses belajar.

Bermain video game

Selain TV, sarana lain yang bisa dijadikan hiburan di rumah adalah video game. Mainan yang menjadi idola anak-anak ini memang tidak pernah sepi peminat. Selain banyak pilihan permainan, video game memang bisa membuat logika anak lebih berkembang. Bagaimana tidak, strategi dan konsentrasi yang dibutuhkan dalam permainan ini bisa membuat mengasah akal pintar dan aksi pintar anak, hingga akhirnya si kecil lebih jeli dalam merencanakan suatu hal. Terlepas dari manfaatnya bagi perkembangan otak anak, kecanduan video game justru bisa membuat anak malas dan enggan untuk bermain di luar.

Baca Juga: 5 Hal Penting untuk Dukung Tumbuh Kembang Anak

Berlarian bersama teman

Bermain di luar dan berlarian bersama teman tentu saja akan membuat si kecil lebih sehat. Gerak aktif yang dia lakukan bisa membuat tubuh si kecil lebih bugar. Ototnya tumbuh dengan maksimal dan tulangnya kian kuat. Tapi, Anda juga harus senantiasa mengingatkan si kecil agar tidak berlarian secara berlebihan. Di samping membuatnya kelelahan dan susah tidur di malam hari, juga akan membuat anak mudah terluka.

Bermain hujan-hujanan

Anak mana sih yang tidak suka dengan hujan-hujanan? Guyuran hujan rintik-rintik di sore hari akan membuat si kecil begitu bahagia saat musim hujan tiba. Hanya saja, Anda perlu memberitahu si kecil supaya tidak sering hujan-hujanan. Sebab, potensi virus yang tersebar lewat hujan sangat besar. Tak heran jika pasca bermain hujan-hujanan, biasanya anak mudah terserang flu.

Itu dia empat aktivitas yang sebaiknya tidak dilakukan berlebihan oleh si kecil. Jadi, jangan pernah malas untuk mengingatkan buah hati Anda ya, Bu. (she/it)

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >