

## Chơi đùa ngoài trời

Các áp lực trong đời sống và những thay đổi hoàn cảnh sinh sống của cha mẹ đã khiến cho trẻ con càng lúc càng ít được sinh hoạt ngoài trời.

### Tại sao trẻ con sinh hoạt trong nhà nhiều giờ hơn?

- cha mẹ làm việc dài giờ hơn và sự vắng mặt của cha hoặc mẹ tại nhà trong ngày
- những gia đình ít con không có anh chị em lớn trông chừng trẻ con nhỏ
- không có những người thân sống gần gũi và do đó những cơ hội như ông bà chơi đùa với các cháu ngoài trời bị hạn chế
- sinh sống trong những chung cư/ căn hộ nhỏ, hoặc nhà có khu vườn quá hẹp nhỏ
- sử dụng nhiều thì giờ hơn cho các máy truyền hình, các trò chơi điện tử và máy vi tính
- lái xe đưa trẻ con tới nhà trẻ hoặc các nơi sinh hoạt
- những gia đình có cha mẹ đi làm khi về đến nhà, họ phải làm nhiều công việc trong nhà và họ có rất ít thì giờ để trông chừng con cái chơi đùa ngoài trời.



### Những lo âu của người lớn về sự an toàn đã làm gia tăng thời gian trẻ con sinh hoạt trong nhà

Những mối lo âu về sự an toàn cho trẻ con thường là thói quen của cha mẹ bảo vệ con cái và điều này đã làm hạn chế việc con cái sinh hoạt ngoài trời.

Những mối quan ngại về an toàn có nhiều mặt, từ 'nguy hiểm khi tiếp xúc với người lạ mặt' đến sự an toàn về xe cộ, lo sợ con bị thương tích và quan ngại con bị phơi người dưới ánh nắng mặt trời. Kết quả là thời gian trẻ con ở trong nhà gia tăng. Xem truyền hình, chơi những trò chơi điện tử và ngồi dán mắt trước màn hình máy vi tính đã làm cho đứa trẻ bị ngòai ì bó chân một chỗ nhiều hơn và nguy cơ khiến chúng bị mập phì cao hơn. Ngoài ra, trẻ con sẽ có rất ít kinh nghiệm, kém hiểu biết và không được thưởng thức thế giới thiên nhiên bên ngoài. Sự kiện này đã gợi lên cho chúng ta một câu hỏi là làm cách nào để chúng ta giải quyết được những mối quan ngại và các nguy cơ này trong khi ta vẫn phải tạo cho trẻ có đầy đủ cơ hội để chúng có thể chơi đùa, khám phá và học hỏi môi trường bên ngoài.

### Tại sao việc chơi đùa ngoài trời lại quan trọng?

Môi trường ngoài trời cung cấp cho trẻ con một loạt các cơ hội rất tuyệt vời để chúng vừa học vừa chơi làm gia tăng sự phát triển của chúng. Môi trường ngoài trời giúp đứa trẻ tìm tòi, khám phá và tham gia vào môi trường thiên nhiên. Việc chơi đùa ngoài trời góp phần vào mọi lĩnh vực phát triển của đứa trẻ. Môi trường ngoài trời là nơi để đứa trẻ chạy nhảy, nghỉ ngơi và thoát được sự gò bó trong nhà. Môi trường ngoài trời còn rất nhiều lợi ích chứ không chỉ đơn thuần về khoảng không gian rộng lớn và trẻ con được tự do hơn mà thôi. Đối với một số trẻ con, sinh hoạt ngoài trời cung cấp cho chúng một nơi đặc biệt mà chúng xem là nơi để chúng giấu mình để tưởng tượng và suy tư, cho những sinh hoạt cần đến sự yên lặng như đọc sách, vẽ tranh hoặc nô đùa với thiên nhiên. Đối với những trẻ con khác thì sinh hoạt ngoài trời giúp chúng chơi đóng kịch hoặc đó là cơ hội để chúng quan sát thiên nhiên.

Việc chơi đùa ngoài trời tạo cơ hội cho trẻ con để chúng:

- có những kinh nghiệm đối với các thử thách mới về thể lực
- phát triển sức mạnh và nghị lực
- sử dụng bắp thịt lớn và nhỏ trong nhiều cách
- dùng lời nói để diễn đạt tư tưởng với nhiều mức độ âm thanh cao thấp khác nhau
- tham gia vào việc giải quyết vấn đề khi chơi đùa ngoài trời
- tương tác về thể lực với các bạn bè cùng trang lứa khi rượt đuổi, nói chuyện và nô đùa
- thưởng thức thiên nhiên và bảo vệ môi sinh.

Trẻ con rất vui thích khi chúng ở ngoài trời. Trong một nghiên cứu mới nhất của Úc đã đặt câu hỏi cho trẻ con về môi trường mà chúng ưa thích. Kết quả là có rất nhiều câu trả lời cho rằng trẻ con rất vui thích khi được ở ngoài trời. Giải thích tại sao trẻ con lại thích được ở ngoài trời thì có rất nhiều lý do và các lý do đó cũng rất đa dạng, tuy nhiên các lý do đều đã phản ảnh rằng sinh hoạt ngoài trời đã cung cấp rất nhiều kinh nghiệm quý báu cho trẻ con.

*Tờ Thông Tin Dành Cho Phụ Huynh này được ấn hành bằng nhiều ngôn ngữ cộng đồng khác nhau và có thể tải xuống từ trang mạng của Early Childhood Connections ở [www.econnections.com.au](http://www.econnections.com.au)*

Chương trình mới của



Bảo trợ bởi

