

BETADINE®

BE UNSTOPPABLE



KOMDIGO



Buku Saku Panduan Aktivitas Generasi Berani Exploring

#BiarkanMerekaBerlari



Bersama:

Dr. dr. Rini Sekartini

Dokter Spesialis Anak, Konsultan Tumbuh Kembang - Pediatri Sosial

Disusun oleh:

20 Komunitas Parenting di Indonesia

Didukung oleh: • Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia

• Betadine Indonesia • MoMAcademy





DAFTAR ISI

Pengantar dari Betadine	3
Sambutan dari Kementerian Komunikasi dan Digital.....	4
Sambutan dari Dr. dr. Rini Sekartini.....	5
Catatan Penting untuk Orang Tua	6
Referensi Aktivitas Fisik Anak dari Dr. dr. Rini Sekartini	7 - 14
Referensi Ide Bermain dari Komunitas Tahap Pra Sekolah Usia 1-5 tahun	15 - 66
Si Kecil Berani Bereksplorasi, Ibu Tetap Tenang.....	67
4C: Langkah Sederhana Merawat Luka Ringan Anak...	68
Kapan harus ke dokter?	69
Referensi Ide Bermain dari Komunitas Tahap Sekolah Usia 6-12 tahun	70 - 120
Referensi Taman dan Tempat Bermain	121 - 125
Advertorial.....	126
Ucapan Terima Kasih	127



KATA PENGANTAR

Anak-anak Indonesia lahir dengan rasa ingin tahu yang luar biasa. Mereka ingin menyentuh tanah, berlari di lapangan, memanjat pohon, dan menjelajahi dunia di sekitar mereka, satu langkah kecil pada satu waktu.

Betadine Indonesia percaya bahwa setiap langkah berani anak untuk mengeksplorasi dunia adalah hal berharga. Peran kita adalah mendampingi mereka bereksplorasi dengan lebih aman, memberikan dukungan saat mereka jatuh, serta memahami langkah pertolongan pertama yang tepat apabila cedera ringan terjadi.

Melalui gerakan #BiarkanMerekaBerlari, kami mengajak seluruh keluarga Indonesia untuk kembali memeluk semangat bermain dan mendorong anak untuk berani menjelajah dunianya. Eksplorasi dapat memberi anak kesempatan untuk belajar, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan kemandirian. Untuk itu kami turut mendukung tumbuhnya Generasi Berani Exploring.

Buku saku ini adalah teman setia keluarga. Setiap inspirasi aktivitas serta referensinya berasal dari para Ibu dan komunitas di Indonesia sebagai wujud komitmen dan dukungan terhadap gerakan ini.

Selamat bereksplorasi bersama si kecil!

Benyamin Wuisan
BETADINE INDONESIA



KATA SAMBUTAN



Transformasi digital telah membuka banyak peluang bagi anak-anak Indonesia untuk belajar, berkreasi, dan berkembang. Namun, kemajuan teknologi juga menghadirkan tantangan baru yang menuntut peran aktif keluarga, masyarakat, pemerintah, dan platform digital agar ruang digital tetap aman dan mendukung tumbuh kembang anak.

Melalui PP TUNAS, Kementerian Komunikasi dan Digital terus mendorong terciptanya ekosistem digital yang aman dan bertanggung jawab. Sejalan dengan semangat tersebut, kami mendukung penuh gerakan #BiarkanMerekaBerlari sebagai ajakan bagi keluarga Indonesia untuk menghadirkan keseimbangan antara aktivitas di ruang digital dan aktivitas fisik, agar anak-anak dapat tumbuh sehat, aktif, cakap digital, dan berkarakter.

Semoga buku saku ini menjadi panduan yang bermanfaat dan menginspirasi semakin banyak keluarga untuk mendampingi anak memanfaatkan teknologi secara bijak, tanpa kehilangan kesempatan menikmati masa kecil yang utuh.

Ibu Meutya Hafid

Menteri Komunikasi dan Digital Republik Indonesia



KATA SAMBUTAN

Sebagai dokter anak, saya sering ditanya oleh orang tua: "Seberapa penting sebenarnya bermain bagi anak?" Jawabannya sederhana, bermain adalah kebutuhan dasar anak. Melalui bermain, mereka membangun kekuatan otot, melatih koordinasi, belajar berempati, dan bersosialisasi dengan teman sebaya serta mengembangkan kemampuan memecahkan masalah yang akan mereka bawa seumur hidup.

Aktivitas-aktivitas dalam buku ini telah dirancang sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Dari eksplorasi sensori motor si kecil usia dua tahun pertama, hingga proyek kepemimpinan remaja pra-sekolah menengah. Tidak perlu peralatan mahal. Tidak perlu ruang yang besar. Yang paling dibutuhkan anak kita hanyalah kehadiran dan keterlibatan kita sebagai orang tua.

Biarkan mereka eksplor dunianya. Biarkan mereka berlari. Biarkan mereka jatuh dan bangkit kembali. Karena dari situ, karakter sejati seorang anak Indonesia terbentuk.

Dr. dr. Rini Sekartini

Dokter Spesialis Anak, Konsultan Tumbuh Kembang – Pediatri Sosial





PANDUAN BERMAIN AMAN BERSAMA SI KECIL



1. Catatan Penting Bagi Orang Tua

Aktivitas dalam buku ini bersifat inspiratif dan bisa disesuaikan dengan usia, kemampuan, kondisi kesehatan, serta minat anak. Selalu dampingi anak saat bermain, pilih area yang aman, dan gunakan pelindung jika diperlukan.

Segera hentikan permainan jika anak tampak lelah, takut, nyeri, sesak, pusing, atau tidak nyaman. Untuk anak dengan kondisi medis khusus (seperti alergi, asma, epilepsi, gangguan jantung/perkembangan, atau riwayat cedera), harap konsultasi ke dokter sebelum mencoba aktivitas yang menantang.

2. Pengawasan Ekstra Ketat

Butuh pengawasan lebih dekat dari orang tua untuk aktivitas yang melibatkan air, panjat-memanjat, lari, olahraga beroda, mendaki (hiking), atau saat bermain di taman bermain umum.

3. Bahaya Tersedak (*Choking Hazard*)

Untuk anak yang lebih muda, hati-hati terhadap aktivitas yang menggunakan benda-benda berukuran kecil karena berisiko tertelan atau membuat anak tersedak.

4. Gunakan Alat Pelindung

Tips Aman: Selalu gunakan alat pelindung (seperti helm, pelindung lutut/siku) untuk aktivitas fisik yang aktif, seperti bersepeda, main sepatu roda, memanjat, bermain egrang, dan sejenisnya.

5. Aturan Alergi dan Bahan Aman

Catatan Sensori dan Memasak: Saat memasak, bermain sensori, clay, mewarnai, atau eksperimen sains sederhana, pastikan selalu menggunakan bahan yang aman (tidak beracun/non-toxic) dan perhatikan riwayat alergi makanan atau kulit si kecil.



REFERENSI AKTIVITAS FISIK ANAK

dari

Dr. dr. Rini Sekartini



Usia 1-2 Tahun

*aktivitas dapat dimodifikasi sesuai usia dan kemampuan anak

Aktivitas Sensorik, Motorik, dan Eksplorasi Awal



1. Bermain Bola Bersama Orang Tua

Cara bermain

Orang tua dan anak duduk berhadapan lalu saling menggelindingkan bola. Secara bertahap dapat ditingkatkan menjadi melempar dan menangkap bola berukuran besar.

Tujuan tumbuh kembang

- Mengembangkan koordinasi mata dan tangan (*hand-eye coordination*).
- Melatih kemampuan *visual tracking* (mengikuti objek bergerak).
- Memperkuat otot bahu, lengan, dan batang tubuh.
- Melatih kemampuan memperkirakan arah dan kecepatan benda.
- Membangun kemampuan bergantian (*turn-taking*), salah satu fondasi keterampilan sosial.



2. Menari Mengikuti Lagu

Cara bermain

Putar lagu anak dan ajak anak bergerak mengikuti irama, bertepuk tangan, atau menirukan gerakan sederhana.



Tujuan tumbuh kembang

- Mengembangkan koordinasi motorik kasar.
- Melatih keseimbangan dinamis saat berpindah posisi.
- Merangsang perkembangan bahasa melalui pengulangan lirik.
- Meningkatkan kemampuan memproses rangsangan auditori.
- Membantu regulasi emosi dan ekspresi diri.





3. Jalan-Jalan Eksplorasi Lingkungan

Cara bermain

Mengajak anak berjalan di halaman, taman, atau sekitar rumah sambil mengamati berbagai objek.

Tujuan tumbuh kembang

- Mengembangkan kemampuan observasi.
- Memperkaya pengalaman sensorik.
- Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerak.
- Menambah kosakata melalui pengalaman langsung.
- Menumbuhkan rasa ingin tahu terhadap lingkungan.

Usia 3-4 Tahun

*aktivitas dapat dimodifikasi sesuai usia dan kemampuan anak

Aktivitas Imajinasi, Bermain Peran, dan Kreativitas.

1. Bermain Halang Rintang

Cara bermain

Anak diajak melewati rintangan sederhana seperti melompat, merangkak, meniti garis, atau berjalan zig-zag menggunakan benda yang ada di rumah.

Tujuan tumbuh kembang

- Mengembangkan motorik kasar dan koordinasi tubuh.
- Melatih keseimbangan dan kelincahan.
- Mengembangkan kemampuan mengikuti instruksi.
- Meningkatkan kepercayaan diri saat menyelesaikan tantangan.



2. Bermain Peran Aktif

(Pemadam Kebakaran, Petualang, atau Profesi Lain)

Cara bermain

Anak berpura-pura menjadi tokoh tertentu sambil melakukan berbagai gerakan, misalnya berlari menyelamatkan boneka sebagai pemadam kebakaran, atau mencari harta karun sebagai petualang.



Tujuan tumbuh kembang

- Mengembangkan kemampuan bahasa dan komunikasi.
- Melatih imajinasi dan berpikir simbolik.
- Mengembangkan empati dan keterampilan sosial.
- Meningkatkan koordinasi tubuh dan motorik kasar melalui aktivitas bergerak.
- Melatih kemampuan mengikuti aturan dan menyelesaikan misi sederhana.

3. Berburu Benda di Rumah atau Halaman

Cara bermain

Ajak anak mencari benda berdasarkan warna, bentuk, ukuran, atau kategori tertentu, misalnya "cari tiga benda berwarna merah".

Tujuan tumbuh kembang

- Mengembangkan kemampuan observasi dan konsentrasi.
- Melatih kemampuan mengelompokkan dan memecahkan masalah sederhana.
- Memperkaya kosakata dan konsep dasar (warna, bentuk, ukuran).
- Mendorong anak aktif bergerak dan mengeksplorasi lingkungan.





Usia 5-6 Tahun

*aktivitas dapat dimodifikasi sesuai usia dan kemampuan anak

Aktivitas Fisik, Sosial, Literasi, dan Alam.

1. Permainan Gerak Berkelompok

(Freeze Dance, Lampu Merah Lampu Hijau, atau Kursi Musik)



Cara bermain

Anak mengikuti aturan permainan yang mengharuskan mereka bergerak, berhenti, dan merespons instruksi secara cepat.



Tujuan tumbuh kembang

- Mengembangkan motorik kasar, koordinasi, dan keseimbangan.
- Melatih kemampuan mengikuti aturan dan instruksi.
- Mengembangkan kontrol diri (*self-regulation*) dan perhatian.
- Meningkatkan keterampilan sosial melalui permainan kelompok.

2. Permainan Keterampilan Gerak

(Lempar-Tangkap Bola, Lompat Tali, atau Hula Hoop)



Cara bermain

Anak berlatih berbagai keterampilan gerak dasar secara mandiri maupun bersama teman.



Tujuan tumbuh kembang

- Mengembangkan koordinasi mata, tangan dan keseimbangan.
- Meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran fisik.
- Melatih ketekunan saat mempelajari keterampilan baru.
- Meningkatkan rasa percaya diri melalui pencapaian kemampuan fisik.





3. Permainan Tradisional Berkelompok

(Engklek, Gobak Sodor Sederhana, Lompat Tali Karet)



Cara bermain

Anak bermain permainan tradisional bersama teman atau anggota keluarga.



Tujuan tumbuh kembang

- Mengembangkan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh.
- Melatih kemampuan bekerja sama dan bergiliran.
- Mengembangkan kemampuan mengikuti aturan sosial.
- Mengenalkan budaya dan permainan tradisional Indonesia.



Usia 7-9 Tahun

*aktivitas dapat dimodifikasi sesuai usia dan kemampuan anak

Aktivitas Petualangan, Proyek, dan Eksplorasi.

1. Jelajah Alam dan Tantangan Alam (Nature Challenge)



Cara bermain

Anak diajak berjalan di taman atau area terbuka sambil menyelesaikan tantangan, misalnya menemukan 5 jenis daun berbeda, menyeberangi batang kayu, atau mencari jejak hewan.



Tujuan tumbuh kembang

- Meningkatkan kebugaran fisik melalui aktivitas berjalan dan memanjat.
- Mengembangkan kemampuan observasi dan eksplorasi.
- Meningkatkan rasa percaya diri menghadapi tantangan baru.
- Menumbuhkan kepedulian terhadap lingkungan.

2. Treasure Hunt (Misi Pencarian Harta Karun)



Cara bermain

Anak mengikuti petunjuk atau peta sederhana untuk menemukan "harta karun" yang disembunyikan di rumah, taman, atau area bermain.



Tujuan tumbuh kembang

- Mengembangkan daya tahan dan koordinasi motorik kasar.
- Melatih kemampuan memecahkan masalah dan berpikir strategis.
- Mengembangkan kemampuan membaca peta dan mengikuti petunjuk.
- Meningkatkan kerja sama dan komunikasi jika dilakukan berkelompok.

3. Membangun Benteng atau Basecamp



Cara bermain

Anak bekerja sama membangun "markas" menggunakan kardus, bambu kecil, selimut, atau bahan sederhana lainnya.



Tujuan tumbuh kembang

- Mengembangkan kekuatan dan koordinasi tubuh melalui aktivitas mengangkat, menyusun, dan memindahkan benda.
- Melatih kerja sama dan komunikasi.
- Mengembangkan kemampuan perencanaan dan pemecahan masalah.
- Mendorong kreativitas dan kemandirian.





Usia 10-12 Tahun

*aktivitas dapat dimodifikasi sesuai usia dan kemampuan anak

Aktivitas Kepemimpinan,
Inovasi, dan Komunitas.



1. Proyek Aksi Lingkungan



Cara bermain

Anak bersama teman-temannya melakukan kegiatan seperti membersihkan area bermain, menanam pohon, atau membuat taman mini di lingkungan sekitar.



Tujuan tumbuh kembang

- Menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap komunitas.
- Mengembangkan kemampuan memimpin dan bekerja sama.
- Meningkatkan aktivitas fisik melalui kegiatan lapangan.
- Menumbuhkan kepedulian terhadap lingkungan.

2. Mini Adventure Race (Misi Jelajah Tantangan)



Cara bermain

Anak menyelesaikan beberapa pos tantangan yang menggabungkan lari, melompat, memanjat, membawa benda, dan menyelesaikan misi kelompok.



Tujuan tumbuh kembang

- Meningkatkan kebugaran fisik dan daya tahan.
- Mengembangkan kepemimpinan dan kerja sama.
- Melatih kemampuan beradaptasi dengan tantangan baru.
- Menumbuhkan ketekunan dan rasa percaya diri.



3. Jelajah Alam Sekitar



Cara bermain

Anak mengikuti kegiatan berjalan kaki di taman, hutan kota, jalur trekking ringan, atau area terbuka lainnya. Secara bergantian, anak dapat diberi peran sebagai pemimpin kelompok untuk menentukan arah, membaca peta sederhana, atau memandu anggota tim menuju tujuan.



Tujuan tumbuh kembang

- Meningkatkan kebugaran fisik, daya tahan, dan koordinasi tubuh.
- Mengembangkan kemampuan kepemimpinan dan pengambilan keputusan.
- Melatih kerja sama, komunikasi, dan tanggung jawab terhadap anggota kelompok.
- Mengembangkan kemampuan observasi, pemecahan masalah, dan orientasi ruang.
- Menumbuhkan kepedulian terhadap alam dan lingkungan sekitar.





REFERENSI IDE BERMAIN BERSAMA ANAK

Tahap Pra Sekolah (Usia 1-5 tahun)

*Dari komunitas parenting dan bermain Indonesia
dan sudah ditinjau oleh ahli



#1 - TEBAK SIAPA AKU?

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Ika Puspitasari

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Tangerang Kota



Tujuan Aktivitas

Melatih daya ingat, bahasa, dan keberanian menyampaikan jawaban.



Deskripsi Aktivitas

Anak menebak hewan, benda, profesi, atau anggota keluarga dari petunjuk berupa kata, suara, gerakan, atau gambar.



Langkah Bermain

- Pilih satu objek yang dikenal anak.
- Berikan 2–3 petunjuk sederhana tanpa menyebut jawabannya.
- Bergantian: anak menjadi pemberi petunjuk, orang tua menebak.



Manfaat untuk Anak

- Memperkaya kosakata.
- Melatih konsentrasi dan penalaran.
- Membangun percaya diri dan kemampuan bergiliran.



Tips untuk Orang Tua

Mulai dari objek yang sangat akrab.
Tambahkan petunjuk visual bila anak belum lancar berbicara.

Catatan Keamanan

Hindari gerakan yang berisiko menabrak benda.
Gunakan kartu atau gambar berukuran cukup besar.



#2 - PERMAINAN CONGLAK

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul 1: Selly Selvana

Komunitas: MoM Academy & Keluarga Kita

Pengusul 2: Septiawati



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan berhitung, strategi sederhana, dan kesabaran menunggu giliran.



Deskripsi Aktivitas

Anak memindahkan biji satu per satu ke lubang congklak sambil menghitung. Aturan dapat disederhanakan menjadi mengisi setiap lubang dengan jumlah yang sama.



Langkah Bermain

- Siapkan papan congklak dan biji berukuran aman.
- Contohkan cara mengambil, menghitung, lalu memasukkan biji.
- Bermain bergantian: bantu anak menghitung tanpa terburu-buru.



Manfaat untuk Anak

- Melatih motorik halus.
- Memperkuat konsep jumlah dan urutan.
- Belajar sabar, fokus, dan sportif.



Tips untuk Orang Tua

Untuk pemula, gunakan 3–4 lubang terlebih dahulu dan rayakan proses menghitungnya.

Catatan Keamanan

Tidak untuk anak yang masih memasukkan benda ke mulut. Selalu awasi karena biji kecil berisiko tertelan. Perhatian: biji tidak untuk anak <3 tahun (risiko tertelan).



#3 - BELAJAR NAIK SEPEDA



Kategori Pra Sekolah (2–5 tahun)

Pengusul: Sefriska W. Syaichu

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Tangerang Kota



Tujuan Aktivitas

Melatih keseimbangan, koordinasi tubuh, keberanian, dan kemandirian.



Deskripsi Aktivitas

Anak berlatih mengendalikan sepeda secara bertahap, dimulai dari *balance bike* atau sepeda roda bantu hingga sepeda pedal sesuai kesiapan.

Saran:

Membedakan sepeda *balance bike* (untuk usia 2 tahun) dan sepeda pedal (usia 4–5 tahun).



Langkah Bermain

- Pilih area datar, kering, dan bebas kendaraan.
- Latih duduk, mengerem, dan menjaga arah sebelum menambah kecepatan.
- Dampingi dari samping, lalu kurangi bantuan secara perlahan.



Manfaat untuk Anak

- Memperkuat otot kaki dan inti tubuh.
- Melatih koordinasi mata, tangan, dan kaki.
- Meningkatkan rasa percaya diri.



Tips untuk Orang Tua

Fokus pada kemajuan kecil, bukan jarak atau kecepatan. Hentikan saat anak mulai lelah.

Catatan Keamanan

Gunakan helm yang pas, sepatu tertutup, dan pelindung lutut/siku. Jauhkan dari jalan raya dan turunan.





#4 - BELAJAR PERGI KE SUPERMARKET, WARUNG, TOKO DAN PASAR



Kategori Pra Sekolah (3–5 tahun)

Pengusul: Miya Dinata

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan proses berbelanja, memilih kebutuhan, mengantre, dan berkomunikasi sopan.



Deskripsi Aktivitas

Anak berperan sebagai pembeli cilik yang membawa daftar belanja bergambar, mencari barang, lalu melakukan simulasi pembayaran.



Langkah Bermain

- Buat daftar 3-5 barang dengan gambar atau tulisan sederhana.
- Ajak anak mencari, mencocokkan, dan memasukkan barang ke keranjang.
- Bermain antre dan membayar menggunakan uang mainan.



Manfaat untuk Anak

- Melatih observasi dan klasifikasi.
- Mengenal angka serta konsep transaksi.
- Mengembangkan kemandirian dan keterampilan sosial.



Tips untuk Orang Tua

Berikan pilihan terbatas dan ajukan pertanyaan pemantik, bukan langsung menunjukkan jawabannya.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya dan memakai material permainan yang aman dimana anak berisiko kejatuhan/tertimpa benda seperti kardus besar dll. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya.



#5 - MONKEY CLIMBER ARCH (BERMAIN GELAYUTAN)

Kategori Pra Sekolah (3–5 tahun)

Pengusul: Nimatul Izah

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Menguatkan otot, keseimbangan, koordinasi, dan keberanian menghadapi tantangan gerak.



Deskripsi Aktivitas

Anak memanjat, merangkak, atau melewati lengkungan panjang sesuai kemampuan sambil mencari jalur yang paling nyaman.



Langkah Bermain

- Periksa kestabilan alat dan pasang di atas alas empuk.
- Contohkan satu rute sederhana dan cara turun dengan aman.
- Biarkan anak mencoba sendiri sambil orang tua berjaga dekat.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan motorik kasar.
- Melatih perencanaan gerak dan orientasi ruang.
- Membangun keberanian serta ketekunan.



Tips untuk Orang Tua

Mulai dari posisi rendah. Jangan mengangkat anak ke titik yang belum mampu ia capai sendiri.

Catatan Keamanan

Pastikan alat kuat, tidak licin, dan ukurannya sesuai dengan tinggi anak. Menaruh permainan di atas alas yang empuk, seperti karpet, rumput, atau permukaan yang aman. Jangan biarkan anak melompat dari tempat tinggi. Hentikan kegiatan jika anak terlihat takut, lelah, atau mulai kehilangan keseimbangan.



#6 - BERMAIN PASIR DI PANTAI

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Ani Suftiani

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bekasi Barat



Tujuan Aktivitas

Pengalaman sensorik, eksplorasi alam, dan kesempatan berkreasi bersama.



Deskripsi Aktivitas

Anak menggali, mencetak, membuat istana pasir, mencari kerang, atau membangun jalur air sederhana di tepi pantai. Dan juga dapat dilakukan di rumah dengan tambahan baskom.



Langkah Bermain

- Pilih area pasir yang bersih dan cukup jauh dari ombak.
- Sediakan sekop, ember, atau cetakan berukuran aman.
- Ajak anak membuat karya lalu bercerita tentang hasilnya.
- Memindahkannya lewat baskom besar berisi pasir, agar juga bisa bermain pasir di halaman rumah.



Manfaat untuk Anak

- Melatih motorik halus dan koordinasi.
- Merangsang kreativitas serta rasa ingin tahu.
- Mengenalkan tekstur dan lingkungan pantai.



Tips untuk Orang Tua

Biarkan karya tidak sempurna. Gunakan percakapan sederhana untuk mengenalkan basah-kering, berat-ringan, dan bentuk.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Untuk aktivitas yang dekat dengan air: Awasi anak dari dekat saat berada di sekitar air.

Untuk balita atau anak yang belum lancar berenang, orang dewasa harus berada dalam jangkauan tangan agar bisa segera membantu. Jangan tinggalkan anak sendirian, walaupun hanya sebentar. Sediakan pelampung/jaket keselamatan bila diperlukan.



#7 - MENYUSUN RINTANGAN (obstacle course) dari bantal, kursi, atau kardus

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Wiwin Hindarti

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Tangerang Kota



Tujuan Aktivitas

Melatih kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kemampuan memecahkan tantangan.



Deskripsi Aktivitas

Bantal, kardus, tali, atau kursi disusun menjadi jalur untuk dilompati, dirangkaki, diputari, dan dilewati.



Langkah Bermain

- Susun 3–4 rintangan rendah bersama anak.
- Tunjukkan urutan: merangkak, meniti garis, lalu melompat kecil.
- Ulangi dengan urutan atau arah yang berbeda.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan motorik kasar.
- Melatih memori urutan dan kontrol tubuh.
- Mendorong kreativitas saat menyusun rute.



Tips untuk Orang Tua

Minta anak ikut memilih posisi rintangan agar ia merasa menjadi perancang permainan.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya.

Pastikan alat kuat, tidak licin, dan ukurannya sesuai dengan tinggi anak. Letakkan alat di atas alas yang empuk, seperti karpet, rumput, atau permukaan yang aman. Jangan biarkan anak melompat dari tempat tinggi. Hentikan kegiatan jika anak terlihat takut, lelah, atau mulai kehilangan keseimbangan.



#8 - MOTORIC CIRCUIT GAME



(Misi Gerak Ceria)

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Dwi Gusti Ayu

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bekasi Barat



Tujuan Aktivitas

Melatih kemampuan berpindah cepat antarjenis gerak serta mengikuti urutan instruksi.



Deskripsi Aktivitas

Anak menyelesaikan beberapa pos berurutan, misalnya berjalan di garis, melempar bola, melompat lingkaran, lalu berlari ke garis akhir.



Langkah Bermain

- Buat 3 pos dengan tugas berbeda.
- Jelaskan dan demonstrasikan seluruh urutan.
- Anak menyelesaikan sirkuit; ubah satu pos setelah beberapa putaran.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan koordinasi tubuh.
- Melatih konsentrasi dan daya ingat.
- Menumbuhkan ketekunan menyelesaikan tugas.



Tips untuk Orang Tua

Tidak perlu menggunakan waktu. Ukur keberhasilan dari kemampuan anak menyelesaikan urutan dengan gembira.

Catatan Keamanan

Gunakan alat ringan dan tidak licin. Beri jarak antar peserta agar tidak saling bertabrakan.



#9 - KREASI CLAY DAN BARANG BEKAS

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Presti Yunita

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Mengembangkan imajinasi, keterampilan tangan, dan kepedulian menggunakan kembali benda.



Deskripsi Aktivitas

Anak memadukan clay dengan gulungan tisu, kardus, sedotan kertas, atau tutup berukuran besar untuk membuat hewan, kendaraan, dan bangunan.



Langkah Bermain

- Pilih bahan bekas yang bersih dan aman.
- Ajak anak menentukan benda yang ingin dibuat.
- Bentuk, susun, lalu minta anak menceritakan karyanya.



Manfaat untuk Anak

- Memperkuat motorik halus.
- Mengembangkan kreativitas dan kemampuan bercerita.
- Mengenalkan konsep guna ulang.



Tips untuk Orang Tua

Hindari memberi contoh yang harus ditiru persis. Tanyakan fungsi, nama, atau cerita dari karya anak.

Catatan Keamanan

Gunakan *clay non-toxic*. Hindari staples, tepi kardus tajam, dan benda kecil untuk anak yang masih memasukkan benda ke mulut.

Untuk anak di bawah 4 tahun, jauhkan benda kecil dari jangkauan anak karena dapat menyebabkan tersedak. Benda yang berisiko antara lain kelereng, bola kecil, bagian mainan kecil, koin, manik-manik, dan potongan mainan yang keras atau kecil.

Selalu awasi anak saat makan atau bermain. Jika benda dapat masuk ke mulut anak, sebaiknya jangan diberikan.



#10 - BAKING TIME: Menakar dan Mengaduk

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Sity Hidjiria Langkau

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jawa Barat



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan urutan proses, ukuran sederhana, kerja sama, dan pengalaman sensorik di dapur.



Deskripsi Aktivitas

Anak membantu menakar bahan dingin, menuang, dan mengaduk adonan sederhana sebelum orang dewasa menangani oven atau kompor.



Langkah Bermain

- Siapkan bahan dalam wadah ringan dan beri tugas sesuai usia.
- Ajak anak menghitung sendok atau cangkir saat menuang.
- Aduk bersama, lalu amati perubahan tekstur adonan.



Manfaat untuk Anak

- Melatih koordinasi tangan.
- Mengenal angka, urutan, dan sebab-akibat.
- Membangun rasa mampu serta kebersamaan.



Tips untuk Orang Tua

Terima meja yang sedikit berantakan.
Sebutkan nama, aroma, dan tekstur setiap bahan.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Pastikan anak tidak memiliki alergi terhadap bahan makanan atau topping yang diberikan. Cuci tangan, alat makan, dan bahan makanan sebelum digunakan. Jauhkan anak dari benda tajam, kompor, air panas, atau makanan yang masih panas.

Perhatikan ukuran dan bentuk topping. Pastikan bahan sesuai usia dan riwayat alergi anak. Potong kecil buah dalam ukuran aman dan sesuaikan dengan usia anak. Hindari topping yang keras, bulat, licin, atau kecil karena dapat membuat anak tersedak.



#11 - EKSPERIMEN SUSU PELANGI



Kategori Pra Sekolah (4–5 tahun)

Pengusul: Istirohati

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Tangerang Kota



Tujuan Aktivitas

Menumbuhkan rasa ingin tahu dan mengenalkan perubahan warna serta sebab-akibat.



Deskripsi Aktivitas

Teteskan pewarna pada susu bergerak dan membentuk pola ketika disentuh kapas yang diberi sedikit sabun.



Langkah Bermain

- Tuang susu ke piring datar dan teteskan beberapa warna.
- Celupkan *cotton bud* ke sabun, lalu sentuhkan ke tengah warna.
- Amati gerak warna dan ajak anak menceritakan perubahannya.



Manfaat untuk Anak

- Melatih observasi dan prediksi.
- Mengenalkan eksperimen sains sederhana.
- Mengembangkan bahasa deskriptif.



Tips untuk Orang Tua

Tanyakan, 'Menurutmu apa yang akan terjadi?' sebelum percobaan dimulai.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Pastikan penggunaan bahan yang aman dan tidak beracun. Gunakan pewarna makanan/*cat non-toxic* dalam jumlah kecil.

Pengawasan anak: Pastikan anak tidak memasukkan cairan eksperimen ke dalam mulut. Perhatikan jika muncul tanda alergi pada kulit, seperti gatal, merah, atau iritasi. Setelah kegiatan selesai, ajak anak mencuci tangan dengan sabun.



#12 - MAGIC CIRCLE (PERMAINAN LINGKARAN CERIA)

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Kiki Agustin

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih respons terhadap instruksi, pengenalan warna, dan koordinasi gerak.



Deskripsi Aktivitas

Lingkaran berwarna atau tanda di lantai menjadi tujuan anak untuk melompat, berjalan, berputar, atau berhenti sesuai aba-aba.



Langkah Bermain

- Tempel 4–6 lingkaran kertas atau lakban warna di lantai.
- Sebutkan warna dan gerak, misalnya 'lompat ke merah'.
- Bergantian, biarkan anak memberi aba-aba kepada orang tua 



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan motorik kasar.
- Melatih perhatian dan kontrol diri.
- Mengenal warna, arah, dan giliran.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan satu instruksi dahulu, lalu gabungkan dua instruksi saat anak siap.

Catatan Keamanan

Pastikan tanda menempel rata, lantai tidak licin, dan jarak lompatan sesuai kemampuan anak.





#13 - MEMASUKKAN STIK KE LUBANG

Kategori Pra Sekolah (4–5 tahun)

Pengusul: Alya Natasya Arapah

Komunitas: Mom & Me

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Menguatkan koordinasi mata-tangan, ketelitian, dan kesabaran.



Deskripsi Aktivitas

Anak memasukkan stik besar, sedotan kertas, atau tali tebal ke lubang pada kardus, saringan, atau wadah yang telah disiapkan.



Langkah Bermain

- Buat beberapa lubang besar pada kardus yang kokoh.
- Sediakan benda panjang, tumpul, dan mudah digenggam.
- Biarkan anak mencoba; tambahkan warna untuk kegiatan mencocokkan.



Manfaat untuk Anak

- Melatih motorik halus dan genggaman.
- Mengembangkan fokus serta pemecahan masalah.
- Mengenalkan konsep masuk-keluar.



Tips untuk Orang Tua

Mulai dari lubang besar dan jangan cepat membantu saat anak masih mencoba.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Pastikan alat-alat yang digunakan telah dicek terlebih dahulu agar tidak terdapat bagian-bagian tajam yang berbahaya. Pastikan semua ujung tumpul dan tidak ada serpihan. Hindari benda kecil atau mudah patah.



#14 - SERUNYA BERMAIN DI TAMAN

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Sabrina Abigail

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Mendorong gerak aktif, rasa ingin tahu, dan kedekatan dengan alam.



Deskripsi Aktivitas

Anak bebas berlari, bermain ayunan atau perosotan, serta mengamati daun, serangga, awan, dan suara di taman.



Langkah Bermain

- Sepakati batas area dan aturan sederhana.
- Biarkan anak memilih dua wahana atau objek untuk dieksplorasi.
- Ajak anak menceritakan tiga hal yang paling menarik.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan kebugaran dan koordinasi.
- Mengembangkan observasi dan kosakata.
- Menumbuhkan kemandirian memilih aktivitas.



Tips untuk Orang Tua

Ikuti minat anak. Sisipkan pertanyaan ringan tanpa mengubah waktu bermain menjadi sesi ujian.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya.

Periksa kondisi wahana, permukaan tanah, cuaca, dan keramaian. Dampingi anak pada alat panjang dan perosotan.





#15 - TRUK HARTA KARUN

Kategori: Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Wilya Afsah

Komunitas: Mom Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih gerak, pengelompokan, berhitung, dan kemampuan mencari benda.



Deskripsi Aktivitas

Anak menggunakan truk mainan atau keranjang beroda untuk mengumpulkan 'harta karun' berupa balok besar, bola kain, atau benda aman yang disembunyikan.



Langkah Bermain

- Sembunyikan 5–8 benda besar di area bermain.
- Anak mencari dan mengangkutnya dengan truk.
- Hitung lalu kelompokkan hasil berdasarkan warna atau bentuk.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan koordinasi dan kekuatan tangan.
- Melatih observasi serta klasifikasi.
- Mengenalkan konsep jumlah.



Tips untuk Orang Tua

Berikan petunjuk lokasi seperti dekat-jauh, atas-bawah, atau di belakang.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya.

Untuk anak di bawah 4 tahun, jauhkan benda kecil karena anak mudah tersedak. Contoh benda yang berisiko adalah kelereng, bola kecil, bagian mainan kecil, koin, manik-manik, dan benda kecil lainnya. Selalu awasi anak saat makan atau bermain. Jika benda terlalu kecil dan bisa masuk ke mulut anak, sebaiknya jangan diberikan.



#16 - JELAJAH SENSORIK CERIA

Kategori Pra Sekolah (4–5 tahun)

Pengusul: Anita K. Khatulistiwa

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jawa Tengah

Tujuan Aktivitas

Meningkatkan daya tahan ringan sekaligus mengenalkan tekstur, suara, dan aroma alam.

Deskripsi Aktivitas

Anak berjalan di jalur pendek sambil berhenti pada beberapa titik untuk mengamati daun, batu, suara burung, atau bau tanah.

Langkah Bermain

- Pilih rute datar dan pendek yang ramah keluarga.
- Buat tiga misi: temukan tekstur, suara, dan warna.
- Beristirahat, minum, lalu ceritakan temuan bersama.

Manfaat untuk Anak

- Memperkuat fisik dan keseimbangan.
- Melatih kesadaran sensorik serta observasi.
- Menumbuhkan cinta lingkungan.



Tips untuk Orang Tua

Jadikan jarak sebagai bonus, bukan target. Berhenti sebelum anak kelelahan.

Catatan Keamanan

- Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya.
- Sebelum kegiatan di luar ruangan, pilih rute yang aman dan sesuai usia anak.
- Periksa cuaca terlebih dahulu. Hindari kegiatan saat hujan deras, panas berlebihan, atau angin kencang.
- Pastikan anak memakai alas kaki yang nyaman, menggunakan topi, bekal air minum yang cukup (untuk hidrasi), dan menggunakan sunscreen bila terkena matahari.
- Waspada serangan dan gunakan pelindung bila perlu. Atur jarak tempuh agar tidak terlalu jauh dan beri waktu istirahat.





#17 - BALAP SANDAL CERIA

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Emay

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bekasi



Tujuan Aktivitas

Melatih koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan bergerak hati-hati.



Deskripsi Aktivitas

Anak berjalan cepat atau berlari pendek menuju orang tua dengan sandal yang pas, lalu kembali ke garis awal.



Langkah Bermain

- Tandai lintasan pendek di permukaan rata.
- Pastikan sandal terpasang benar dan minta anak menuju garis akhir.
- Ulangi dengan variasi berjalan pelan, jinjit, atau membawa benda ringan.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan motorik kasar.
- Melatih kontrol kecepatan dan keseimbangan.
- Membangun kelekatan melalui permainan sederhana.



Tips untuk Orang Tua

Tidak perlu berlomba. Ajak anak mengenali kapan harus cepat dan kapan harus memperlambat langkah.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Terutama yang beresiko membuat anak tersandung saat berlari. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Anak jangan dipakaikan sandal yang terlalu besar atau tidak sesuai ukuran karena dapat meningkatkan resiko jatuh.





#18 - BERMAIN PASIR



Kategori Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Monika Yusiana

Komunitas: Best Mommies

Domisili: Bekasi



Tujuan Aktivitas

Memberi stimulasi sensorik sambil melatih kreativitas dan konsentrasi.



Deskripsi Aktivitas

Anak meremas, mencetak, menggali, dan membangun bentuk menggunakan pasir sintetik di dalam wadah lebar. Latihan sensori juga bisa dilakukan dengan benda - benda di halaman atau sekitar rumah.



Langkah Bermain

- Letakkan pasir pada baki besar dan sediakan cetakan.
- Ajak anak membuat jalan, gunung, atau bentuk pilihannya.
- Bermain cerita menggunakan figur besar atau kendaraan.



Manfaat untuk Anak

- Melatih motorik sesuai usia.
- Mengembangkan kemampuan sosial dan komunikasi.
- Meningkatkan rasa percaya diri dan kreativitas.
- Memperkuat kedekatan orang tua dan anak.
- Meningkatkan daya imajinasi anak untuk menciptakan hal-hal baru.



Tips untuk Orang Tua

Sediakan sapu kecil agar merapikan area menjadi bagian dari permainan.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Pengawasan agar anak tidak memasukkan pasir ke dalam mulut (terutama anak usia < 3 tahun).





Kategori Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Mega Sepriatin

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bandung



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan orientasi sederhana, kerja sama, dan kebiasaan menjaga jalur alam.



Deskripsi Aktivitas

Mengajak anak mendaki jalur yang ramah keluarga merupakan cara menyenangkan untuk mengenalkan kecintaan terhadap alam sejak dini. Selama perjalanan, anak belajar menghargai lingkungan, mengenali berbagai jenis tumbuhan, serta memahami pentingnya menjaga kebersihan alam.



Langkah Bermain

- Ajak anak mengamati hal-hal di sekitarnya. Seperti tumbuhan, hewan, penanda jalan, dan sebagainya.
- Ajak mereka juga untuk mengenal suara-suara di sekitarnya. Seperti suara burung, kodok, jangkrik, daun bergese, dan juga suara air.



Manfaat untuk Anak

- Melatih motorik sesuai usia.
- Mengembangkan kemampuan sosial dan komunikasi.
- Meningkatkan rasa percaya diri dan kreativitas.
- Memperkuat kedekatan orang tua dan anak.
- Mengajak anak lebih menghargai dan mencintai lingkungan.



Tips untuk Orang Tua

Sesuaikan jarak tempuh dengan usia dan kemampuan anak. Berikan waktu istirahat yang cukup dan nikmati setiap proses perjalanan sebagai pengalaman belajar bersama keluarga. Jangan meninggalkan penanda di alam, dan tidak membuang sampah sembarangan.





Catatan Keamanan

Pilih jalur yang pendek, aman, dan ramah keluarga. Sebelum berangkat, cek cuaca terlebih dahulu. Pastikan anak memakai sepatu yang nyaman, membawa air minum, serta memakai topi atau sunscreen saat cuaca panas.

Gunakan pelindung dari serangga bila perlu. Bawa obat pribadi jika anak membutuhkannya. Sesuaikan jarak berjalan dengan usia dan kondisi anak. Pastikan anak selalu berada dalam pengawasan orang dewasa.





PLAYGROUND (JELAJAH AREA BERMAIN)

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Intandiana

Komunitas: Squad Ngonten

Domisili: Bekasi



Tujuan Aktivitas

Mendorong anak memilih aktivitas, bergerak aktif, dan belajar mengelola keberanian.



Deskripsi Aktivitas

Anak mencoba wahana indoor seperti perosotan, kolam bola, area panjat rendah, atau permainan peran sesuai minat dan kesiapannya.



Langkah Bermain

- Kenalkan area dan sepakati titik bertemu.
- Biarkan anak memilih satu wahana mudah lalu satu tantangan baru.
- Ajak anak beristirahat dan menyebutkan pengalaman favoritnya.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan kebugaran serta koordinasi.
- Melatih pengambilan keputusan sederhana.
- Mengembangkan percaya diri dan interaksi sosial.



Tips untuk Orang Tua

Jangan memaksa anak mencoba wahana yang belum membuatnya nyaman. Dampingi dari dekat tanpa mengambil alih.

Catatan Keamanan

Ikuti aturan tempat bermain, cek batas usia/tinggi, gunakan kaus kaki anti slip bila diwajibkan, dan awasi terus.

Tetaplah memberi arahan kepada anak apabila anak terlihat bingung dalam menentukan aktivitasnya.





#21 - LABORATORIUM CAMPUR WARNA



Kategori Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Fitri Anas

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan warna primer, perubahan warna, dan proses mencoba dan pengamatan.



Deskripsi Aktivitas

Anak mencampur dua warna menggunakan cat air atau pewarna makanan, lalu menebak warna baru yang akan terbentuk.



Langkah Bermain

- Siapkan tiga warna primer dalam wadah terpisah.
- Ajak anak memilih dua warna dan memprediksi hasilnya.
- Campur sedikit demi sedikit, lalu beri nama warna yang muncul.



Manfaat untuk Anak

- Melatih observasi dan berpikir sebab-akibat.
- Mengembangkan kreativitas serta bahasa.
- Memperkuat koordinasi mata-tangan.
- Pengalaman seru dalam mencampur warna dan menghubungkan dengan benda sekitar.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan celemek dan biarkan anak membuat 'resep warna' versinya sendiri.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Pastikan penggunaan bahan yang aman dan tidak beracun. Gunakan pewarna makanan/cat *non-toxic* dalam jumlah kecil.

Pengawasan anak: Pastikan anak tidak memasukkan cairan warna eksperimen ke dalam mulut. Perhatikan jika muncul tanda alergi pada kulit, seperti gatal, merah, atau iritasi. Setelah kegiatan selesai, ajak anak mencuci tangan dengan sabun.





#22 - MELUKIS DI KANVAS

Kategori Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Asri Pratiwi Oktaviani

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta Timur



Tujuan Aktivitas

Memberi ruang ekspresi, pilihan, dan imajinasi tanpa takut salah.



Deskripsi Aktivitas

Melukis memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan perasaan, ide, dan imajinasinya tanpa takut salah.



Langkah Bermain

- Siapkan kanvas kecil atau kertas gambar.
- Biarkan anak memilih warna dan menciptakan karya sesuai keinginannya.
- Siapkan kuas yang mudah digenggam.
- Biarkan anak melukis bebas tanpa contoh wajib.
- Tanyakan cerita di balik gambar dan pajang hasilnya.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan motorik halus.
- Membantu ekspresi emosi dan gagasan.
- Meningkatkan percaya diri serta kreativitas.



Tips untuk Orang Tua

Hindari menebak atau mengoreksi gambar. Gunakan kalimat, 'Ceritakan tentang bagian ini'.

Catatan Keamanan

Pengawasan anak: Gunakan cat non-toksik dan alas pelindung. Pastikan anak tidak memasukkan cat warna lukisan ke dalam mulut. Setelah kegiatan selesai, ajak anak mencuci tangan dengan sabun.





#23 - RENANG CERIA



Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Christina Maria

Komunitas: Kidspreneur

Domisili: Tangerang Selatan



Tujuan Aktivitas

Membangun rasa nyaman di air, koordinasi tubuh, dan kebugaran.



Deskripsi Aktivitas

Renang merupakan salah satu aktivitas yang melibatkan hampir seluruh otot tubuh. Selain meningkatkan kebugaran, anak juga belajar mengendalikan tubuh, mengatur napas, dan membangun rasa percaya diri di dalam air.

Pastikan anak selalu berada dalam pengawasan orang dewasa atau instruktur yang kompeten. Jadikan pengalaman di air sebagai aktivitas yang menyenangkan tanpa memaksa anak melakukan gerakan yang belum dikuasai.



Langkah Bermain

- Mulai dari area dangkal dan kenalkan air perlahan.
- Latih masuk-keluar kolam, berpegangan, dan meniup gelembung.
- Gunakan permainan mengambil benda apung tanpa memaksa.



Manfaat untuk Anak

- Memperkuat hampir seluruh otot tubuh.
- Melatih pernapasan dan koordinasi.
- Meningkatkan keberanian serta rasa aman di air.



Tips untuk Orang Tua

Ikuti ritme anak. Keterampilan keselamatan air lebih penting daripada gaya renang.

Catatan Keamanan

Aktivitas berenang ini bukanlah perlombaan maka hindari permainan menahan napas terlalu lama dan berenang saat anak sedang tidak fit. Untuk anak dengan epilepsi, asma tidak terkontrol, atau kondisi medis tertentu, dapat berkonsultasi terlebih dahulu.





Kategori: Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Dila

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Mengajak anak aktif berlari sambil belajar bergiliran dan membaca arah gerak.



Deskripsi Aktivitas

Tidak semua permainan membutuhkan alat. Berkejar-kejaran bersama orang tua sudah cukup untuk menciptakan tawa dan kebersamaan. Anak dapat bergantian menjadi pengejar atau yang dikejar sambil berlari di halaman, taman, atau ruang terbuka yang aman.

Melalui permainan sederhana ini, anak belajar mengatur gerakan tubuh, mengenali batas kemampuan fisiknya, sekaligus merasakan bahwa orang tua benar-benar hadir dan menikmati waktu bermain bersama mereka.



Langkah Bermain

- Tentukan batas area dan tempat 'aman'.
- Mulai dengan jalan cepat, lalu berlari ringan.
- Berganti peran setelah satu putaran atau saat anak menyentuh orang tua.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan daya tahan dan kelincahan.
- Melatih respons, arah, dan kontrol tubuh.
- Memperkuat kedekatan serta rasa gembira.



Tips untuk Orang Tua

Buat durasi singkat dengan jeda minum. Jangan mengejar terlalu agresif atau membuat anak ketakutan.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Hentikan apabila anak kelihatan sangat lelah, jangan lupa sediakan air minum yang cukup.





#25 - MENANGKAP BAJAK LAUT

Kategori: Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Nidaul Millah

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Mengembangkan imajinasi, gerak aktif, dan pemecahan masalah sederhana.



Deskripsi Aktivitas

Ubah rumah atau halaman menjadi pulau harta karun tempat anak menjalankan misi menangkap bajak laut. Orang tua dapat berperan sebagai bajak laut yang menyembunyikan "harta", sementara anak menjadi penjelajah yang harus menemukan petunjuk, menyelesaikan tantangan, lalu menangkap bajak laut tersebut. Tambahkan cerita sederhana agar permainan terasa seperti sebuah petualangan. Selain membuat anak aktif bergerak, permainan ini juga melatih imajinasi, kemampuan memecahkan masalah, kerja sama, dan komunikasi.



Langkah Bermain

- Sembunyikan bendera atau harta mainan dan buat dua petunjuk.
- Tambahkan satu tantangan gerak, misalnya merangkak di terowongan.
- Setelah harta ditemukan, anak mengejar dan menyentuh bajak laut.



Manfaat untuk Anak

- Melatih motorik sesuai usia.
- Mengembangkan kemampuan sosial dan komunikasi.
- Meningkatkan rasa percaya diri dan kreativitas.
- Memperkuat kedekatan orang tua dan anak.
- Mengajarkan anak untuk lebih kreatif mencari solusi.
- Melatih kesabaran dan semangat dalam menyelesaikan permainan.
- Mengajak anak menikmati petualangan lewat permainan.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan cerita lucu, bukan menakutkan.
Biarkan anak ikut menentukan nama pulau dan misi.

Catatan Keamanan

Hindari penutup mata, lari dekat tangga, atau properti tajam. Jaga jarak agar tidak bertabrakan.





Kategori: Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Nuryana

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Menumbuhkan empati, tanggung jawab, dan pengetahuan awal tentang meminta bantuan.



Deskripsi Aktivitas

Anak menyelamatkan boneka dengan melewati rintangan ringan, mencari perlengkapan pura-pura, lalu melakukan simulasi pertolongan sederhana.



Langkah Bermain

- Susun jembatan bantal dan terowongan selimut.
- Sembunyikan kasa mainan, plester kertas, dan kain bersih.
- Ajak anak menenangkan boneka, membersihkan pura-pura, lalu memanggil orang dewasa.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan empati dan bahasa.
- Melatih urutan tindakan serta pemecahan masalah.
- Menggabungkan motorik kasar dan halus.



Tips untuk Orang Tua

Tekankan bahwa luka sungguhan harus ditangani orang dewasa. Gunakan kalimat menenangkan sebagai bagian permainan.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Utamakan menggunakan material yang aman untuk anak. Jangan gunakan obat, cairan antiseptik asli, jarum, atau gunting tajam sebagai properti.





#27 - STASIUN EKSPERIMEN WARNA BERBUSA (FOAM LAB)



Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Rani Afandi

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bekasi



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan reaksi sederhana, prediksi, dan stimulasi visual.



Deskripsi Aktivitas

Anak mengamati busa warna yang muncul saat larutan baking soda bertemu cuka dalam wadah terbuka.



Langkah Bermain

- Masukkan baking soda dan pewarna makanan ke gelas besar.
- Anak memprediksi apa yang terjadi, lalu orang dewasa menuang sedikit cuka.
- Amati busa, bandingkan warna, dan bersihkan bersama.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan rasa ingin tahu sains.
- Melatih observasi serta bahasa sebab-akibat.
- Memberi pengalaman sensorik visual.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan wadah di atas baki agar luapan mudah dibersihkan.

Minta anak menggambar hasil eksperimen.

Catatan Keamanan

- Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya.
- Gunakan bahan yang aman dan tidak beracun (*non-toxic*).
- Pastikan bahan atau mainan ini tidak tertelan/dimakan.
- Perhatikan apakah ada tanda-tanda alergi pada kulit anak.
- Jangan lupa untuk selalu mencuci tangan setelah selesai bermain.





#28 - NIGHT WALK (JELAJAH MALAM)

Kategori: Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Firdamita

Komunitas: Squad Ngonten

Domisili: Bekasi



Tujuan Aktivitas

Mengasah pendengaran, keberanian, dan kesadaran terhadap lingkungan malam.



Deskripsi Aktivitas

Keluarga berjalan singkat setelah matahari terbenam sambil mencari bulan, mendengar serangga, dan menghitung sumber cahaya.



Langkah Bermain

- Sebelum keluar rumah, matikan lampu ruangan selama 1–2 menit. Ajak anak berdiri diam agar matanya mulai terbiasa dengan suasana remang-remang (adaptasi gelap).
- Saat mulai berjalan, ajak anak berhenti di beberapa titik, lalu tutup mata selama 10 detik. Minta anak menebak suara apa saja yang mereka dengar (misalnya: suara jangkrik, angin yang meniup daun, atau gonggongan anjing dari kejauhan).
- Cari area terbuka yang aman, lalu ajak anak melihat ke atas. Cari bulan dan bintang, lalu ceritakan dengan sederhana tentang bintang atau bentuk bulan malam itu.



Manfaat untuk Anak

- Melatih kemampuan observasi dan mengasah motorik kasar.
- Mengembangkan bahasa dan membantu regulasi emosi.
- Belajar konsep dasar mengenai alam.
- Mempererat bonding dengan orang tua.



Tips untuk Orang Tua

Buat daftar misi sederhana, misalnya tiga suara dan dua benda bercahaya.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Aspek keselamatan saat malam hari perlu lebih jelas, seperti memastikan anak tetap terlihat, memilih area yang terang, berhati-hati terhadap lalu lintas, dan menyesuaikan dengan jadwal tidur anak. Pilih rute di dekat rumah yang terang dan aman, serta selalu dampingi anak selama kegiatan berlangsung.



#29 - DETEKTIF ALAM DAN WARNA



Kategori Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Fauziah Safitri

Komunitas: Moms Video Maker

Domisili: Tangerang Selatan



Tujuan Aktivitas

Melatih kemampuan mengamati, membandingkan, dan menghargai benda alam.



Deskripsi Aktivitas

Di permainan ini, anak akan ditantang untuk menemukan 3 bendera berwarna yang disembunyikan di area bermain. Untuk mencapainya, mereka harus bergerak aktif seperti melompat, merangkak, dan mengamati sekeliling dengan jeli.



Langkah Bermain

- Cari 3 bendera warna yang tersembunyi di area permainan. Untuk menemukannya, anak perlu melompat, merangkak, atau mengamati sekeliling dengan teliti.
- Setiap menemukan bendera, selesaikan 2 misi: cari satu objek alam dan satu benda yang warnanya sama dengan bendera. Setelah semua misi selesai, ceritakan hasil temuan dan dapatkan Lencana Generasi Berani Exploring!



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan klasifikasi dan fokus.
- Mengenalkan tekstur, bentuk, serta warna alam.
- Menumbuhkan kepedulian lingkungan.



Tips untuk Orang Tua

Berikan pelukan atau "Lencana" fisik (bisa berupa stiker atau gambar) di akhir sesi untuk menghargai usaha dan keberaniannya.

Catatan Keamanan

Pastikan area permainan (*indoor/outdoor*) bebas dari sudut tajam, permukaan licin, atau benda berbahaya lainnya saat anak merangkak dan melompat. Pastikan objek alam atau benda yang dicari anak tidak terlalu kecil agar aman dari risiko tertelan.

Hindari jamur, tanaman berduri, serangga, atau benda yang tidak dikenal. Cuci tangan setelah bermain.



#30 - CAKE DECORATE (KREASI MENGHIAS KUE)

Kategori: Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Tanty

Komunitas: House of Golden Kids

Domisili: Sidoarjo



Tujuan Aktivitas

Memicu kreativitas dan imajinasi anak untuk mengekspresikan ide, kombinasi warna, dan bentuk di atas kue mereka sendiri serta melatih kesabaran dan mengajarkan anak untuk fokus menyelesaikan sebuah proses pengerjaan dari awal hingga kue siap disajikan.



Deskripsi Aktivitas

Dalam aktivitas ini, anak-anak diajak untuk menghias kue mereka sendiri dan bebas berkreasi menggunakan krim warna-warni, taburan meses, hingga potongan buah segar.



Langkah Bermain

- Buat cake sederhana dengan resep yang aman dan mudah untuk anak.
- Siapkan berbagai perlengkapan dekorasi.
- Ajak anak menghias cake bersama sesuai kreativitasnya.



Manfaat untuk Anak

- Mengetahui keterampilan dasar memasak.
- Melatih kreativitas dalam menciptakan karya.
- Mengasah kemampuan berpikir dan mengambil keputusan.
- Menumbuhkan kemandirian serta keberanian menuangkan ide.



Tips untuk Orang Tua

Orang tua sebagai pendamping sambil memberikan pujian. Setelah selesai menghias, bersama menikmati kue lezat tersebut bersama-sama. Seluruh proses ini tidak hanya menghasilkan kue yang cantik, tetapi juga memori manis yang akan selalu diingat anak.

Catatan Keamanan

Pastikan semua bahan kue dan pewarna yang digunakan aman, ramah anak (non-toxic), serta bebas dari bahan yang memicu alergi si kecil. Jika menggunakan topping berukuran kecil atau keras seperti permen bulat padat, awasi anak yang lebih muda agar tidak tersedak. Selalu ajak anak untuk mencuci tangan dengan sabun hingga bersih sebelum dan sesudah beraktivitas.





#31 - PELANGI BERJALAN DAN HUJAN PELANGI



Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Ria Fardiana

Komunitas: House of Golden Kids

Domisili: Sidoarjo



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan Konsep Sains Dasar yakni bagaimana air bisa merambat naik melalui celah kecil pada tisu dengan cara yang visual dan menyenangkan dan juga mengenalkan konsep sederhana bahwa air dan minyak tidak bisa menyatu, serta bagaimana perbedaan berat (massa jenis) membuat pewarna makanan menembus minyak.



Deskripsi Aktivitas

Anak membuat warna 'berjalan' melalui tisu di antara gelas, atau mengamati tetesan warna menembus lapisan busa seperti hujan.



Langkah Bermain

• Pelangi Berjalan

Warnai kedua ujung tisu dengan spidol warna-warni. Letakkan dua wadah berisi air secara berdekatan, lalu celupkan masing-masing ujung tisu ke dalam wadah. Amati warna merambat melalui tisu.

• Hujan Warna

Campurkan air dan minyak goreng ke dalam gelas. Teteskan pewarna makanan berwarna-warni di atas minyak, lalu tunggu hingga warna turun ke dalam air seperti tetesan hujan.



Manfaat untuk Anak

- Mengenal proses percampuran dan pergerakan warna.
- Melatih kemampuan mengamati perubahan.
- Meningkatkan rasa ingin tahu melalui eksperimen.
- Mengenalkan konsep sederhana tentang air, minyak, dan daya serap.
- Menumbuhkan kreativitas dan ketelitian.



Tips untuk Orang Tua

Pastikan orang tua mendampingi dalam proses eksperimen ini.

Catatan Keamanan

Pastikan menggunakan pewarna makanan yang aman dan spidol berbahan dasar air (*water-based*) yang tidak beracun. Dan juga ingatkan anak bahwa meskipun penampilannya cantik dan menggunakan minyak/pewarna makanan, cairan eksperimen ini tidak untuk diminum atau ditelan.



#32 - BALOK SUSUN KREATIF

Kategori Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Syasya

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bekasi



Tujuan Aktivitas

Memberikan kebebasan kepada anak untuk mengekspresikan ide dan membangun struktur (seperti menara atau bentuk lainnya) sesuai daya imajinasi mereka.



Deskripsi Aktivitas

Dalam aktivitas ini anak-anak diberikan kebebasan penuh untuk menjelajahi balok mainan mereka. Aktivitas sederhana ini sangat kaya akan stimulasi dasar yang penting untuk mendukung tumbuh kembang awal si kecil.



Langkah Bermain

- Biarkan anak memegang, meraba, memindahkan, dan membenturkan balok untuk mengenal tekstur serta bunyinya. Anak juga dapat menyusun balok menjadi menara atau bentuk lain sesuai imajinasinya.



Manfaat untuk Anak

- Melatih koordinasi mata dan tangan.
- Mengasah kemampuan mengenali posisi dan keseimbangan.
- Memperkuat motorik halus.
- Melatih kemampuan memecahkan masalah.
- Meningkatkan fokus, konsentrasi, dan kesabaran.



Tips untuk Orang Tua

Berikan pengawasan dekat saat anak membenturkan balok atau saat menara balok yang tinggi runtuh agar tidak mengenai bagian wajah atau tubuh anak.

Catatan Keamanan

Pastikan balok yang digunakan (baik kayu maupun plastik) memiliki permukaan yang halus, tidak ada bagian yang retak, pecah, atau bersudut terlalu tajam yang bisa menggores kulit anak. Gunakan balok dengan ukuran yang cukup besar (tidak muat masuk ke mulut anak) untuk menghindari resiko tersedak. Pastikan juga cat atau bahan pewarna balok bersifat aman dan tidak beracun (*non-toxic*), terutama jika anak masih dalam fase suka memasukkan mainan ke dalam mulut.



#33 - MISI PANEN TELUR PELANGI



Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Devy Lutviana

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta Selatan



Tujuan Aktivitas

Melatih kekuatan fisik, keseimbangan, koordinasi tubuh, serta sikap berbagi, bekerja sama, dan sportif.



Deskripsi Aktivitas

Anak mencari telur warna-warni yang tersebar di rumah atau halaman sambil melewati berbagai rintangan. Setelah terkumpul, telur dapat dihitung, dikelompokkan, dibagikan, atau ditukar dengan teman.



Langkah Bermain

- Sebarkan telur warna-warni di beberapa tempat. Anak mencarinya sambil berjalan di atas garis, melompat, merangkak, zig-zag, atau menari.
- Masukkan telur ke dalam keranjang, lalu kelompokkan dan hitung berdasarkan warna. Akhiri dengan sesi berbagi, bertukar telur, atau memberikan reward kecil.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan motorik kasar dan halus.
- Melatih klasifikasi warna dan konsep jumlah.
- Meningkatkan ketelitian, perhatian visual, dan daya ingat instruksi.
- Membiasakan anak berbagi dan bekerja sama.



Tips untuk Orang Tua

Sampaikan instruksi dengan sederhana dan dampingi anak selama menyelesaikan setiap tantangan.

Catatan Keamanan

Pastikan jalur bebas dari benda tajam, sudut lancip, dan permukaan licin. Hindari telur berukuran terlalu kecil atau awasi anak agar tidak memasukkannya ke mulut. Gunakan bahan yang aman dan tidak beracun, lalu ajak anak mencuci tangan setelah bermain.





#34 - MISI PILOT CILIK:

JELAJAH LANGIT DENGAN PESAWAT BALOK

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Khodijah A.M

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta Selatan



Tujuan Aktivitas

Mengembangkan imajinasi, kemampuan konstruksi, bahasa, dan pemahaman ruang.



Deskripsi Aktivitas

Anak membuat kendaraan atau pesawat dari balok, lalu bermain peran sambil menjalankan berbagai misi.



Langkah Bermain

• Cara Bermain 1: Kendaraan Penyelamat

Buat kendaraan dari balok untuk menyelamatkan boneka di seberang “sungai”. Dorong kendaraan melewati rintangan dan tambahkan tantangan, seperti membawa dua boneka atau melewati terowongan. Setelah selesai, ajak anak menjelaskan fungsi kendaraannya.

• Cara Bermain 2: Petualangan Pesawat

Buat pesawat dari balok, lalu tentukan tujuan penerbangan, seperti rumah nenek, hutan, atau rumah sakit. Anak menerbangkan pesawat sambil mencari balok berwarna, menghitung penumpang, atau melewati rintangan. Akhiri dengan menceritakan kembali perjalanannya.



Manfaat untuk Anak

- Melatih kreativitas, imajinasi, dan pemecahan masalah.
- Mengasah koordinasi mata dan tangan.
- Mengembangkan kemampuan bahasa dan bercerita.
- Menumbuhkan empati, fokus, dan kepercayaan diri.



Tips untuk Orang Tua

Berikan pujian spesifik pada usaha dan imajinasi anak, bukan hanya hasil akhirnya. Contoh: “Ibu suka idemu membuat terowongan dari buku. Kreatif sekali!”

Catatan Keamanan

Pastikan balok tidak retak, pecah, atau bersudut tajam. Bermainlah di lantai rata atau matras bersih agar bangunan stabil dan anak dapat bergerak dengan aman.





#35 - BUKA TUTUP CERDAS



Kategori: Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Mauliddiana

Komunitas: Moms Video Maker

Domisili: Bogor



Tujuan Aktivitas

- Menantang ketajaman pikiran anak untuk tetap fokus mendengarkan instruksi.
- Melatih sinkronisasi pendengaran, otak, dan gerakan motorik tangan.
- Mencairkan suasana, meningkatkan kedekatan (bonding).



Deskripsi Aktivitas

Ini adalah permainan yang seru, dinamis, untuk dimainkan oleh anak-anak maupun dewasa. Cara mainnya sangat mudah: peserta cukup mengangkat kedua tangan dan bersiap mengikuti instruksi dari pemandu permainan.



Langkah Bermain

- Angkat kedua tangan dan ikuti aba-aba:
 - “Buka”: telapak tangan dibuka lebar.
 - “Tutup”: tangan dikepalkan.
 - “Buka hidung”: satu tangan dibuka, tangan lainnya menyentuh hidung.
 - “Tutup hidung”: satu tangan mengepal, tangan lainnya menyentuh hidung.
- Aba-aba dapat divariasikan pada bagian wajah lainnya. Permainan ini cocok sebagai ice breaker untuk melatih konsentrasi, koordinasi gerak, dan respons anak maupun orang dewasa.



Manfaat untuk Anak

- Melatih koordinasi motorik, sensorik, dan kerja otak.
- Membantu merilekskan otot lengan dan bahu.
- Mendorong anak lebih aktif bergerak dan berekspresi.
- Membantu anak-anak usia dini memperkuat pemahaman tentang letak bagian-bagian wajah secara interaktif.



Tips untuk Orang Tua

Orang Tua mendampingi dan sebaiknya untuk anak-anak, mulailah dengan tempo lambat dan instruksi yang sederhana.

Catatan Keamanan

Ingatkan anak-anak untuk menyentuh bagian wajah (hidung, mata, telinga) secara perlahan dan lembut agar tidak sengaja melukai diri sendiri saat bergerak cepat.





#36 - YOGA BERSAMA ANAK

Kategori: Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Fitri Anas

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Menciptakan momen relaksasi yang berkualitas, menyenangkan, dan bebas gawai (screen-free time) antara orang tua dan anak. Juga dapat melatih perhatian penuh anak saat meniru posisi yoga dalam beberapa detik.



Deskripsi Aktivitas

Aktivitas ini dikemas lewat pendekatan yang sangat menyenangkan, interaktif, dan penuh imajinasi. Orang tua dan anak akan meniru berbagai gerakan yoga sederhana.



Langkah Bermain

- Ibu mendampingi anak melakukan gerakan yoga sederhana sambil berimajinasi berada di pegunungan dan menghirup udara segar.
- Lanjutkan dengan pose pohon, berdiri satu kaki, serta meniru gerakan hewan seperti kucing, sapi, dan burung flamingo.



Manfaat untuk Anak

- Membuat anak lebih aktif bergerak.
- Melatih keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan otot.
- Membantu melancarkan sirkulasi darah.
- Meningkatkan fokus dan konsentrasi.
- Mengajak anak belajar melalui kegiatan yang menyenangkan.
- Membantu anak mengenali kendali tubuhnya, memperkuat otot, dan menjaga kelenturan fisik sejak dini.



Tips untuk Orang Tua

Durasi yoga untuk anak biasanya tidak perlu terlalu lama, cukup 10–20 menit saja. Jika anak mulai terlihat bosan atau ingin berganti gerakan lain, ikuti saja kemauan mereka agar asosiasi anak terhadap yoga tetap menyenangkan.

Catatan Keamanan

Lakukan yoga di atas matras yoga (yoga mat) atau lantai yang dilapisi karpet yang tidak licin guna mencegah anak tergelincir saat melakukan transisi gerakan. Pastikan aktivitas dilakukan minimal 1 jam setelah anak makan berat agar perutnya tidak terasa tidak nyaman atau mual saat melakukan gerakan membungkuk.



#37 - TREASURE HUNT (BERBURU HARTA KARUN)



Kategori Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Ila Susilawati

Komunitas: Birthclub

Domisili: Makassar



Tujuan Aktivitas

Mendorong anak aktif bergerak, bereksplorasi, berinteraksi, dan belajar melalui pengalaman bermain yang menyenangkan bersama keluarga.



Deskripsi Aktivitas

Beberapa benda atau mainan favorit anak disembunyikan di berbagai sudut rumah. Anak diberi petunjuk sederhana berdasarkan warna, bentuk, atau lokasi. Lalu mencari satu per satu sampai menemukan "harta karun" di akhir permainan. Sensasi mencari dan menemukan ini yang membuat anak antusias, bukan hadiahnya semata.



Langkah Bermain

- Sembunyikan hadiah sederhana dan susun petunjuk berurutan.
- Bacakan atau tunjukkan petunjuk pertama.
- Anak mencari lokasi berikutnya hingga menemukan harta.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan logika dan orientasi ruang.
- Melatih konsentrasi serta daya ingat.
- Meningkatkan percaya diri saat menyelesaikan misi.



Tips untuk Orang Tua

Buat petunjuk berdasarkan tempat yang dikenal, misalnya dekat rak buku atau di bawah meja.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Untuk anak di bawah 3 tahun, hindari menyembunyikan benda berukuran kecil karena berisiko tertelan.





#38 - BERMAIN BOLA SERBA BISA

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Indri Nurlita

Komunitas: Birthclub

Domisili: Bogor



Tujuan Aktivitas

Mengembangkan koordinasi mata-tangan, arah gerak, dan kemampuan bergantian.



Deskripsi Aktivitas

Siapkan bola-bola berukuran sedang dengan berbagai warna, lalu buat area bermain sederhana di dalam rumah seperti kolam mini. Anak bisa memilih bola sesuai warna, bermain lempar tangkap, atau memasukkan bola ke dalam wadah secara bergantian.



Langkah Bermain

- Mulai dengan saling menggelindingkan bola besar.
- Tambahkan target seperti keranjang atau garis gawang.
- Bergantian memilih cara menggerakkan bola.



Manfaat untuk Anak

- Mengenal warna.
- Memperkuat motorik kasar.
- Melatih visual tracking dan ketepatan.
- Mengembangkan interaksi sosial serta giliran.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan jarak pendek dan target besar. Sesuaikan jenis gerak dengan kemampuan anak.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Pilih bola berukuran cukup besar agar tidak berisiko tertelan, dan pastikan area lantai tidak licin saat anak bergerak aktif.





#39 - TAPE RESCUE (MISI LEPASKAN SELOTIP)



Kategori Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Putri Wulan Sari

Komunitas: Birthclub

Domisili: Bekasi



Tujuan Aktivitas

Melatih kekuatan jari, koordinasi, fokus, dan strategi sederhana.



Deskripsi Aktivitas

Tempelkan beberapa mainan kecil, seperti figur hewan atau mobil-mobilan, ke lantai atau meja menggunakan masking tape. Anak kemudian diajak "menyelamatkan" mainan tersebut dengan cara mengelupas selotipnya sedikit demi sedikit.



Langkah Bermain

- Tempel 4-6 mainan ringan menggunakan potongan tape.
- Ajak anak mencari ujung tape dan melepaskannya.
- Kelompokkan mainan yang berhasil diselamatkan.



Manfaat untuk Anak

- Memperkuat pincer grasp dan motorik halus.
- Melatih ketekunan serta pemecahan masalah.
- Mengenalkan konsep melekat-lepas.



Tips untuk Orang Tua

Lipat sedikit ujung selotip agar anak lebih mudah memulai. Tambahkan cerita penyelamatan.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Gunakan masking tape yang mudah dikelupas agar anak tidak frustrasi, dan pastikan mainan yang ditempel cukup besar untuk usia 1-2 tahun sehingga tidak berisiko tertelan.





#40 - PETUALANGAN JEJAK KAKI: MISI SI PENJELAJAH CILIK

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Indah Nur Hasanah

Komunitas: Birthclub

Domisili: Jakarta Timur



Tujuan Aktivitas

Melatih keseimbangan, arah, pola gerak, dan kemampuan mengikuti instruksi.



Deskripsi Aktivitas

Buat lintasan menggunakan lakban warna di lantai, dengan beberapa pos berbentuk garis, lingkaran, atau jejak kaki. Di setiap pos anak mendapat tantangan berbeda: berjalan mengikuti garis, melompat dari satu lingkaran ke lingkaran lain sambil menyebut warna, berjalan seperti kepiting atau penguin, hingga merangkak melewati terowongan. Di ujung lintasan, ada boneka yang "membutuhkan bantuan" sebagai misi penutup.



Langkah Bermain

- Buat jejak kaki kanan-kiri pada kertas.
- Susun jalur pendek lurus lalu tambahkan belokan.
- Anak mengikuti arah; selipkan satu tantangan seperti tepuk tangan.



Manfaat untuk Anak

- Melatih motorik kasar, keseimbangan, dan koordinasi tubuh melalui gerakan aktif.
- Mengembangkan kemampuan kognitif dan kepercayaan diri lewat instruksi bertahap.
- Mempererat bonding orang tua dan anak.
- Menanamkan kebiasaan hidup bersih dengan mencuci tangan di akhir permainan.



Tips untuk Orang Tua

Biarkan anak merancang jalur untuk orang tua setelah ia memahami permainan.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Pastikan terowongan dari kardus atau kursi cukup kokoh dan tidak mudah roboh saat dilalui anak.

#41 - PASIR WARNA-WARNI DARI AMPAS KELAPA

Kategori: Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Herlina Fitria

Komunitas: Birthclub

Domisili: Bekasi



Tujuan Aktivitas

Mengembangkan kreativitas, stimulasi sensorik, dan kepedulian memanfaatkan bahan sisa.



Deskripsi Aktivitas

Ampas kelapa yang telah dibersihkan, dikeringkan, dan diberi pewarna makanan digunakan untuk membuat pola atau gambar bertekstur.



Langkah Bermain

- Orang dewasa menyiapkan ampas kelapa kering berwarna.
- Anak menuang, meratakan, atau menempelkan pada pola berlem.
- Ajak anak menyebutkan warna dan tekstur karyanya.



Manfaat untuk Anak

- Melatih motorik halus.
- Merangsang indera peraba dan visual.
- Mengenalkan konsep guna ulang bahan rumah tangga.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan baki besar agar bahan mudah dikumpulkan. Buat bentuk sederhana seperti pelangi atau ikan.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Gunakan pewarna makanan yang aman, jangan biarkan anak memasukkan pasir ke mulut, dan bila ampas kelapa disimpan dalam kondisi lembap, ganti secara berkala karena berisiko jamur.





Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Dina Pohan

Komunitas: Birthclub

Domisili: Malang



Tujuan Aktivitas

Melatih bahasa, keberanian berbicara, dan pengenalan makanan sehat.



Deskripsi Aktivitas

Sediakan beberapa macam buah, lalu biarkan anak memilih dan merasakan sensori memegang buah favoritnya secara langsung tanpa perantara media atau gambar.



Langkah Bermain

- Pilih buah yang aman dan dikenal anak.
- Ajak anak mengamati dan menyebutkan tiga cirinya.
- Anak melakukan presentasi singkat lalu mencicipi bersama.



Manfaat untuk Anak

- Memperkaya kosakata dan kemampuan deskripsi.
- Membangun percaya diri berbicara.
- Mengenalkan variasi buah serta kebiasaan sehat.



Tips untuk Orang Tua

Berikan contoh kalimat awal, tetapi biarkan anak memilih kata-katanya sendiri.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Potong buah dalam ukuran aman sesuai usia, hindari buah berbiji kecil atau bertekstur keras yang berisiko membuat anak tersedak, dan selalu dampingi saat anak memegang atau mencicipi buah.



#43 - COLOR SCAVENGER HUNT (MISI BERBURU WARNA)

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Sophie Ortloff

Komunitas: Birthclub

Domisili: Surabaya



Tujuan Aktivitas

Melatih pengenalan warna, observasi, dan kemampuan mengelompokkan.



Deskripsi Aktivitas

Anak mencari benda dengan warna tertentu di sekitar rumah atau taman, sambil belajar mengenal warna dan lingkungan sekitarnya. Permainan ini menunjukkan bahwa belajar bisa dilakukan dengan cara yang menyenangkan, bukan hanya lewat buku.



Langkah Bermain

- Tunjukkan satu kartu warna.
- Anak mencari 2–3 benda yang cocok.
- Bandingkan warna muda–tua lalu kembalikan benda ke tempatnya.



Manfaat untuk Anak

- Mengenal warna sambil mengeksplorasi lingkungan.
- Melatih kemampuan berpikir kritis.
- Membangun kepercayaan diri saat berhasil menyelesaikan tantangan bersama orang tua.



Tips untuk Orang Tua

Mulai dari warna kontras. Gunakan benda yang boleh dipindahkan agar anak tidak bingung.

Catatan Keamanan

Jauhkan anak dari obat, bahan kimia, benda kaca, listrik, dan barang berat. Pilih benda aman serta mudah dibawa.





#44 - MEMBUKA TOKO MINI

Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Ila S. & Lydia O.

Komunitas: Birthclub

Domisili: Makassar & Jakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih komunikasi, berhitung awal, pelayanan, dan permainan peran sebagai penjual.



Deskripsi Aktivitas

Anak menata toko dengan nama pilihannya, memasang harga sederhana, menawarkan barang, lalu menjadi kasir untuk orang tua atau teman.



Langkah Bermain

- Siapkan perlengkapan bermain seperti mainan makanan, uang mainan, dan keranjang.
- Tentukan peran, misalnya anak menjadi penjual dan orang tua menjadi pembeli.
- Ajak anak berinteraksi, menawar, menghitung uang, dan melayani pembeli.
- Beri apresiasi dan pujian atas usaha dan kreativitas anak saat bermain.



Manfaat untuk Anak

- Melatih kemampuan komunikasi dan interaksi sosial.
- Mengembangkan imajinasi dan kreativitas.
- Meningkatkan kemampuan berhitung dasar.
- Melatih kemandirian dan pengambilan keputusan.
- Meningkatkan rasa percaya diri saat berperan.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan harga mudah dihitung dan ajarkan sapaan, antri, serta ucapan terima kasih.

Catatan Keamanan

Gunakan uang mainan dan kemasan bersih. Hindari benda kaca, tajam, berat, atau berukuran kecil.



#45 - ABC LIMA DASAR BERGAMBAR



Kategori: Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Rani

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Melatih kosakata, kategori, dan respons cepat secara menyenangkan.



Deskripsi Aktivitas

Anak menyebutkan nama hewan, buah, benda, atau tempat berdasarkan huruf yang dipilih. Untuk pra-sekolah, gunakan kartu gambar dan huruf yang sudah dikenal.



Langkah Bermain

- Pilih satu kategori dan satu huruf mudah.
- Tunjukkan kartu huruf; anak menyebutkan atau memilih gambar yang cocok.
- Bergantian memilih kategori tanpa sistem gugur.



Manfaat untuk Anak

- Memperkaya kosakata.
- Melatih memori dan pengelompokan.
- Membangun keberanian menjawab.



Tips untuk Orang Tua

Tidak perlu menghitung kalah-menang. Berikan contoh bila anak buntu dan lanjutkan permainan.

Catatan Keamanan

Gunakan kartu besar tanpa sudut tajam. Hindari tekanan atau ejekan saat jawaban belum tepat.



#46 - ULAR NAGA PANJANGNYA

Kategori Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Fitri

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Melatih kerja sama, ritme, gerak, dan keberanian berinteraksi dalam kelompok.



Deskripsi Aktivitas

Dua orang membuat gerbang dengan tangan, sementara anak-anak berbaris seperti ular sambil bernyanyi dan melewati gerbang.



Langkah Bermain

- Pilih dua orang dewasa/anak lebih besar sebagai gerbang.
- Barisan berjalan mengikuti lagu dengan tangan di bahu teman.
- Saat lagu selesai, gerbang turun perlahan dan pemain yang tertangkap memilih kelompok.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan koordinasi dan ritme.
- Melatih kebersamaan serta mengikuti aturan.
- Mengenalkan permainan tradisional.



Tips untuk Orang Tua

Untuk anak kecil, hilangkan unsur kompetisi dan cukup berganti menjadi penjaga gerbang.

Catatan Keamanan

Gerbang tidak boleh menjepit leher atau menarik anak. Bermain di area rata dan batasi kecepatan barisan.

Scan di sini untuk melihat video permainan!



#47 - AMPAR-AMPAR PISANG GERAK IRAMA



Kategori: Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Malla

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Tangerang Selatan



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan lagu daerah sambil melatih ritme, koordinasi, dan ekspresi tubuh.



Deskripsi Aktivitas

Anak duduk atau berdiri melingkar, menyanyikan 'Ampar-Ampar Pisang', lalu mengikuti pola tepuk: tangan-lutut-tangan.



Langkah Bermain

- Ajarkan potongan lagu secara perlahan.
- Tambahkan pola tepuk: tangan-lutut-tangan.
- Ulangi dengan gerakan pilihan anak atau alat musik sederhana.



Manfaat untuk Anak

- Melatih ritme dan memori auditori.
- Mengembangkan koordinasi anggota tubuh anak.
- Mengenalkan kekayaan budaya daerah.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan tempo pelan dan gerakan singkat. Biarkan anak menciptakan satu gerakan baru.

Catatan Keamanan

Pastikan area tidak licin dan alat musik tidak memiliki bagian kecil atau tajam. Hindari volume terlalu keras.

Scan di sini untuk melihat video permainan!





#48 - DOMIKADO TANPA GUGUR

Kategori: Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Eva

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Tangerang



Tujuan Aktivitas

Melatih ritme, perhatian, giliran, dan respons gerak.



Deskripsi Aktivitas

Anak duduk melingkar dengan telapak tangan saling berdekatan. Tepukan berpindah mengikuti lagu Domikado; pemain terakhir mendapat tugas gerak lucu, bukan keluar.



Langkah Bermain

- Duduk melingkar dan tentukan arah tepukan.
- Nyanyikan lagu sambil memindahkan tepukan satu per satu.
- Pada suku kata terakhir, pemain melakukan gerak pilihan lalu permainan diulang.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan konsentrasi dan timing.
- Melatih koordinasi tangan serta giliran.
- Membangun suasana sosial yang menyenangkan.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan versi tanpa eliminasi agar semua anak terus terlibat.

Catatan Keamanan

Tepuk dengan lembut dan jaga jarak nyaman. Hentikan bila anak tidak suka disentuh.





#49 - CUBLAK-CUBLAK SUWENG



Kategori: Pra Sekolah (1-5 tahun)

Pengusul: Ajeng

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih konsentrasi, membaca ekspresi, dan interaksi sosial.



Deskripsi Aktivitas

Satu anak menunduk, sementara benda kecil berpindah di atas telapak tangan teman-temannya mengikuti lagu. Setelah lagu selesai, ia menebak siapa yang menyimpan benda.



Langkah Bermain

- Pilih satu penebak dan gunakan benda yang cukup besar.
- Nyanyikan lagu sambil memindahkan benda secara diam-diam.
- Penebak bangun dan memilih satu teman; lalu berganti peran.



Manfaat untuk Anak

- Melatih observasi dan intuisi sosial.
- Mengembangkan kemampuan menunggu giliran.
- Mengenalkan lagu permainan Jawa.



Tips untuk Orang Tua

Untuk kelompok kecil, orang tua dapat membantu memimpin lagu dan perpindahan benda.

Catatan Keamanan

Gunakan benda besar, lembut, dan tidak mudah tertelan. Jangan menekan punggung anak yang menunduk.

Scan di sini untuk melihat video permainan!





Kategori Pra Sekolah (1–5 tahun)

Pengusul: Ningrum

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bogor



Tujuan Aktivitas

Melatih fokus, timing, respon cepat, dan kebersamaan.



Deskripsi Aktivitas

Seorang pemimpin membuka telapak tangan. Pemain lain menaruh ujung telunjuk di atasnya sambil menyanyikan lagu; di akhir lagu, pemimpin menutup tangan dan pemain menarik jarinya.



Langkah Bermain

- Duduk melingkar dan pilih pemimpin.
- Letakkan ujung telunjuk dengan ringan di atas telapak tangan.
- Nyanyikan lagu; saat akhir, pemimpin menutup tangan pelan dan peran berganti.



Manfaat untuk Anak

- Melatih kecepatan respons.
- Mengembangkan konsentrasi dan kontrol gerak.
- Mengenalkan permainan Sunda.



Tips untuk Orang Tua

Tidak perlu menentukan kalah. Pemain yang tertangkap cukup menjadi pemimpin berikutnya.

Catatan Keamanan

Pemimpin tidak boleh menggenggam keras atau memelintir jari. Hentikan bila anak merasa tidak nyaman.



SI KECIL BERANI BEREKSPLORASI, IBU TETAP TENANG

Setiap hari adalah petualangan baru bagi anak. Berlari di taman, belajar naik sepeda, memanjat, hingga bermain bersama teman adalah bagian penting dari proses tumbuh kembang mereka. Dari pengalaman inilah anak belajar menjadi lebih percaya diri, tangguh, dan mandiri.

Di era digital, gadget memang menjadi bagian dari keseharian anak. Namun, pengalaman terbaik mereka tetap dimulai di lingkungan sekitarnya, baik saat berlari, bermain, dan bereksplorasi. Lewat semangat Generasi Berani Exploring (Gen Bening), buku ini menghadirkan inspirasi aktivitas Bocil Approved yang aman, seru, dan sesuai tahap tumbuh kembang anak. Karena ketika orang tua hadir menemani, setiap petualangan kecil bisa menjadi langkah besar untuk belajar, tumbuh, dan membangun rasa percaya diri.

Salah satu bentuk kesiapan sederhana adalah memiliki perlengkapan pertolongan pertama di rumah maupun di dalam tas saat bepergian. Luka ringan seperti lecet atau goresan memang bisa terjadi ketika anak aktif bermain. Dengan penanganan yang tepat, anak dapat kembali beraktivitas dengan nyaman.

Betadine Antiseptik Clear hadir membantu orang tua menangani luka ringan dengan lebih tenang.

Mengapa banyak orang tua memilih Betadine Antiseptik Clear?

- ✓ Bening tanpa noda dan tidak menimbulkan rasa perih, sehingga lebih nyaman digunakan pada anak.
- ✓ Mengandung Octenidine, antiseptik yang efektif membantu membunuh bakteri dan jamur penyebab infeksi pada luka (berdasarkan uji laboratorium) (berdasarkan uji laboratorium).
- ✓ Dilengkapi dengan Allantoin yang membantu menjaga kelembaban kulit dan membantu mempercepat proses penyembuhan luka.
- ✓ Tersedia dalam bentuk Spray dan Gel, sehingga praktis disesuaikan dengan kebutuhan keluarga.



Ingat, Ibu...

Luka kecil bukan berarti petualangan harus berhenti. Dengan penanganan yang benar, Ibu bisa tetap mendukung si kecil untuk terus belajar dan mengeksplorasi dunia dengan lebih aman dan nyaman.



4C: LANGKAH SEDERHANA MERAWAT LUKA RINGAN ANAK

Lecet saat berlari, tergores ketika bermain, atau jatuh saat belajar naik sepeda adalah hal yang sering terjadi pada anak yang aktif. Yang terpenting bukan hanya mengobati lukanya, tetapi juga bagaimana orang tua merespons dengan tenang.

Ingat prinsip 4C berikut agar penanganan luka ringan menjadi lebih mudah.

C pertama – Chill

Tenang - Reaksi pertama Ibu saat melihat anak terluka akan menentukan tingkat kenyamanan psikis anak. Saat Ibu merasa tenang, maka anak pun akan merasa aman. Hindari panik atau memarahi anak. Selanjutnya, tenangkan si kecil terlebih dahulu lalu periksa lukanya

C kedua – Clean & Disinfect

Bersihkan dan Disinfeksi Luka - Cuci luka dengan air mengalir atau air bersih untuk membantu membersihkan kotoran yang menempel pada luka. Selanjutnya gunakan antiseptik yang sesuai untuk membantu mengurangi risiko infeksi. Pilih antiseptik yang nyaman digunakan anak, misalnya yang tidak berwarna dan tidak menimbulkan rasa perih seperti Octenidin dan Allantoin; dan berikan sesuai petunjuk penggunaan.

C ketiga – Cover

Tutup Luka - Setelah dibersihkan, tutup luka menggunakan kasa steril atau plester agar tetap bersih dan terlindungi selama anak kembali beraktivitas.

C keempat – Comfort

Jaga Kenyamanan - Pantau kondisi luka setiap hari dan jaga agar tetap bersih. Ganti plester bila diperlukan dan ulangi penggunaan antiseptik sesuai petunjuk penggunaan agar proses penyembuhan tetap nyaman.



KAPAN HARUS KE DOKTER?

Segera cari datang dan konsultasikan ke dokter, apabila:

- Luka cukup dalam atau sulit berhenti berdarah.
- Luka terkena benda kotor atau berkarat.
- Muncul kemerahan yang semakin luas, bengkak, nanah, atau demam.
- Luka tidak membaik dalam beberapa hari atau anak tampak semakin kesakitan.

Luka kecil adalah bagian dari proses belajar. Dengan prinsip 4C, orang tua dapat merawat luka ringan dengan lebih tenang sehingga anak dapat kembali bermain, belajar, dan bereksplorasi dengan nyaman. Terutama di era serba digital, membatasi screen time saja belum cukup. Anak juga butuh ruang untuk berlari, bermain, dan bereksplorasi.

Lewat semangat Generasi Berani Exploring (Gen Bening), buku ini menghadirkan inspirasi aktivitas Bocil Approved yang nyaman, seru, dan mudah dilakukan bersama keluarga. Karena setiap momen bermain adalah kesempatan bagi anak untuk belajar, bertumbuh, dan menjadi lebih percaya diri.





REFERENSI IDE BERMAIN BERSAMA ANAK

Tahap Sekolah (Usia 6-12 tahun)

*Dari komunitas parenting dan
bermain Indonesia dan sudah direview oleh ahli



#51 - DEAD HANG (AYO BERGELANTUNAN!)

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Ami

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Tangerang



Tujuan Aktivitas

Menguatkan genggaman, bahu, lengan, dan kepercayaan diri.



Deskripsi Aktivitas

Bergelantungan pada palang atau monkey bar merupakan aktivitas yang melatih kekuatan tangan, bahu, dan otot inti tubuh. Tantang anak untuk menggantung selama beberapa detik sesuai kemampuan, kemudian tingkatkan secara bertahap tanpa memaksa.

Pastikan palang memiliki tinggi yang sesuai dengan usia anak dan terdapat alas yang aman di bawahnya. Orang tua sebaiknya selalu berada di dekat anak untuk memberikan pengawasan serta bantuan apabila diperlukan.



Langkah Bermain

- Lakukan pemanasan bahu dan pergelangan tangan.
- Pegang palang dengan dua tangan; orang dewasa membantu posisi awal bila perlu.
- Hitung 3-10 detik, turun ke pijakan, lalu istirahat.



Manfaat untuk Anak

- Menguatkan tubuh bagian atas.
- Melatih daya tahan dan kontrol tubuh.
- Membangun keberanian melalui target bertahap.



Tips untuk Orang Tua

Mulai sangat singkat dan fokus pada teknik turun, bukan memecahkan rekor.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya.

Pastikan alat kokoh, tidak licin, sesuai tinggi anak, dan berada di atas alas empuk/permadani/rumput atau permukaan peredam benturan. Hindari melompat dari ketinggian dan hentikan bila anak tampak takut, lelah, atau kehilangan keseimbangan.



#52 - PETAK UMPET

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Yanti Samiati

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih strategi, orientasi ruang, kecepatan, dan sportivitas.



Deskripsi Aktivitas

Petak umpet adalah permainan klasik yang hampir selalu disukai anak. Selain membuat anak aktif bergerak, permainan ini juga melatih kemampuan mengamati lingkungan, mengingat lokasi, menyusun strategi sederhana, dan belajar mengikuti aturan permainan. Pilih area bermain yang aman dan mudah diawasi. Orang tua dapat ikut bermain agar suasana semakin menyenangkan sekaligus memberikan contoh tentang pentingnya bermain dengan jujur dan saling menghargai.



Langkah Bermain

- Tentukan batas permainan dan tempat yang dilarang.
- Penjaga menghitung dengan suara jelas; pemain lain bersembunyi.
- Penjaga mencari dan menyebut nama pemain; berganti peran sesuai kesepakatan.



Manfaat untuk Anak

- Melatih motorik sesuai usia.
- Mengembangkan kemampuan sosial dan komunikasi.
- Meningkatkan rasa percaya diri dan kreativitas.
- Memperkuat kedekatan orang tua dan anak.
- Menciptakan rasa senang anak lewat permainan menyenangkan.
- Mengajarkan permainan klasik yang juga dilakukan oleh orang tua di masa lalu.



Scan di sini untuk melihat video permainan!



Tips untuk Orang Tua

Sepakati sinyal berhenti dan batas waktu agar tidak ada pemain yang terlalu lama bersembunyi.

Catatan Keamanan

Dilarang bersembunyi di lemari terkunci, kendaraan, tempat tinggi, dekat jalan, air, listrik, atau area gelap berbahaya.

#53- PERMAINAN EGRANG

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Fitri Wardani

Komunitas: Keluarga Kita

Domisili: Yogyakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih keseimbangan, koordinasi, kekuatan inti, dan ketekunan.



Deskripsi Aktivitas

Egrang merupakan permainan tradisional yang melatih keseimbangan, koordinasi tubuh, serta keberanian mencoba tantangan baru. Untuk anak yang baru belajar, gunakan egrang batok atau egrang sederhana dengan tinggi yang sesuai agar lebih aman. Dampingi anak selama mencoba menjaga keseimbangan. Berikan semangat setiap kali mereka berhasil melangkah lebih jauh. Permainan ini mengajarkan bahwa keberhasilan diperoleh melalui latihan yang dilakukan secara bertahap.



Langkah Bermain

- Periksa alat dan lakukan latihan berdiri sambil berpegangan.
- Coba 3-5 langkah di jalur lurus.
- Tambahkan garis finis atau lintasan pendek setelah anak stabil.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan keseimbangan dinamis.
- Memperkuat kaki, inti tubuh, dan genggaman.
- Menumbuhkan kesabaran serta percaya diri.
- Dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dalam permainan ini.



Tips untuk Orang Tua

Egrang tempurung dapat menjadi tahap awal sebelum egrang bambu.

Catatan Keamanan

Gunakan helm dan pelindung bila memungkinkan, alas kaki antislip, area datar, serta pendamping di sisi anak. Hindari permukaan keras dan lalu lintas.

Scan di sini untuk melihat video permainan!



#54 - MISI ANGKA BERGERAK

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Titin Wahyuni

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta Barat



Tujuan Aktivitas

Menggabungkan latihan matematika dengan gerak aktif.



Deskripsi Aktivitas

Belajar berhitung menjadi lebih menyenangkan ketika dipadukan dengan aktivitas fisik. Orang tua dapat meletakkan kartu angka di beberapa titik, kemudian memberikan tantangan seperti melompat ke angka tertentu, berlari mencari angka yang disebutkan, atau menyusun urutan angka setelah menemukannya.

Permainan ini membantu anak mengingat angka melalui gerakan sehingga proses belajar menjadi lebih aktif dan menyenangkan.



Langkah Bermain

- Letakkan kartu angka di beberapa titik.
- Bacakan soal sesuai kemampuan, misalnya $7 + 5$.
- Anak berlari, melompat, atau berjalan menuju jawaban yang benar lalu menjelaskan caranya.



Manfaat untuk Anak

- Melatih motorik sesuai usia.
- Mengembangkan kemampuan sosial dan komunikasi.
- Meningkatkan rasa percaya diri dan kreativitas.
- Memperkuat kedekatan orang tua dan anak.
- Belajar dan meningkatkan kemampuan hitung anak lewat permainan yang menyenangkan.



Tips untuk Orang Tua

Sesuaikan operasi hitung dan beri waktu berpikir. Gunakan permainan kooperatif, bukan memperlakukan yang lambat.

Catatan Keamanan

Pasang kartu di area rata dan berjauhan. Hindari berlari di sekitar furnitur tajam atau lantai licin.





#55 - JEMBATAN KERTAS AJAIB

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Titin Wahyuni

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta Barat



Tujuan Aktivitas

Melatih desain, eksperimen, kerja sama, dan pemecahan masalah.



Deskripsi Aktivitas

Ajak anak membuat jembatan sederhana menggunakan kertas, sedotan, atau kardus bekas, kemudian uji kekuatannya dengan meletakkan benda-benda ringan di atasnya. Melalui aktivitas ini anak belajar bahwa sebuah ide dapat dicoba, diperbaiki, dan dikembangkan.

Berikan kesempatan kepada anak untuk mencoba berbagai bentuk jembatan. Orang tua cukup memberikan pertanyaan pemantik agar anak terdorong mencari solusi sendiri.



Langkah Bermain

- Tentukan jarak antara dua buku sebagai 'sungai'.
- Rancang dan lipat kertas menjadi bentuk jembatan.
- Uji dengan koin satu per satu, catat hasil, lalu perbaiki desain.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan berpikir teknik dan kreatif.
- Mengenalkan struktur, beban, dan pengujian.
- Melatih ketekunan serta kolaborasi.

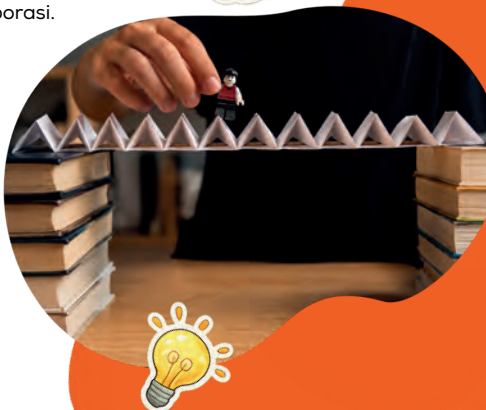


Tips untuk Orang Tua

Jangan langsung memberi solusi. Tanyakan bagian mana yang melengkung dan apa yang ingin diubah.

Catatan Keamanan

Gunakan gunting anak bila diperlukan dan awasi penggunaannya. Jangan memakai benda berat atau kaca sebagai beban.



#56 - BRAIN GYM UNTUK ANAK (SENAM KONSENTRASI)

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Risma khairunisa

Komunitas: Squad Ngonten

Domisili: Jakarta Utara



Tujuan Aktivitas

Melatih koordinasi kanan-kiri, fokus, dan kesiapan belajar.



Deskripsi Aktivitas

Brain Gym terdiri dari gerakan-gerakan sederhana yang mengajak tubuh dan otak bekerja secara bersamaan. Gerakan silang, peregangan ringan, dan koordinasi tangan-kaki dapat dilakukan sebagai pemanasan sebelum belajar atau bermain.

Lakukan bersama anak dalam suasana santai dan penuh keceriaan. Aktivitas ini bukan kompetisi, melainkan kesempatan untuk menyegarkan tubuh sekaligus membantu anak lebih siap berkonsentrasi.



Langkah Bermain

- Lakukan cross crawl: tangan kanan menyentuh lutut kiri bergantian.
- Tambahkan pola tepuk tangan-paha-jentik.
- Buat rangkaian 3 gerak dan minta anggota keluarga mengikutinya.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan koordinasi bilateral.
- Melatih memori kerja dan konsentrasi.
- Menciptakan jeda aktif yang menyenangkan.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan sebagai pemanasan 5 menit, bukan terapi atau pengganti penanganan profesional.

Catatan Keamanan

Pilih gerakan ringan, sediakan ruang cukup, dan hentikan bila anak pusing, nyeri, atau sesak.





#57 - BLIND DRAWING (MISI DENGAR DAN GAMBAR!)

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Fransisca Retno

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih komunikasi yang jelas, mendengarkan aktif, dan kerja sama.



Deskripsi Aktivitas

Satu anak menjelaskan gambar tanpa memperlihatkankannya, sementara pasangannya menggambar berdasarkan instruksi tersebut.



Langkah Bermain

- Siapkan gambar sederhana dan kertas kosong.
- Pemberi instruksi menjelaskan bentuk, posisi, dan ukuran tanpa menyebut nama objek.
- Bandingkan hasil, diskusikan instruksi yang membantu, lalu tukar peran.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan komunikasi.
- Melatih mendengarkan dan ketelitian.
- Membangun empati serta kemampuan memberi umpan balik.



Tips untuk Orang Tua
Fokus pada kelucuan perbedaan gambar, bukan menilai bagus-buruk.

Catatan Keamanan
Tidak perlu menutup mata; cukup sembunyikan gambar. Gunakan pensil/krayon aman dan meja yang stabil.





#58 - TEBAK PROFESI

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Ida Farida

Komunitas: Squad Ngonten

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan berbagai peran pekerjaan sekaligus melatih ekspresi dan penalaran.



Deskripsi Aktivitas

Anak memperagakan profesi melalui gerakan, alat, atau situasi kerja tanpa menyebut namanya, lalu peserta lain menebak.



Langkah Bermain

- Tulis atau gambar profesi pada kartu.
- Satu pemain mengambil kartu dan memperagakan petunjuk.
- Setelah mengamati, minta anak untuk menjawab dua hal:
 1. "Siapa aku?" (Anak menebak nama profesinya).
 2. "Apa yang sedang aku lakukan?" (Anak menjelaskan tugas dari profesi tersebut dengan bahasanya sendiri).



Manfaat untuk Anak

- Memperkaya wawasan dan kosakata.
- Mengembangkan kreativitas serta komunikasi nonverbal.
- Melatih percaya diri tampil di depan kelompok.



Tips untuk Orang Tua

Masukkan profesi yang dekat dengan kehidupan anak dan hindari stereotip gender.

Catatan Keamanan

Gunakan properti ringan dan aman. Jangan meniru tindakan berbahaya seperti menggunakan api, alat medis, atau perkakas asli.





#59 - SEPATU RODA

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Arfina

Komunitas: Moms Video Maker

Domisili: Jakarta Barat



Tujuan Aktivitas

Melatih keseimbangan, koordinasi, daya tahan, dan pengendalian kecepatan.



Deskripsi Aktivitas

Anak belajar posisi dasar, meluncur, berbelok, serta berhenti di area khusus dengan tahapan yang aman.



Langkah Bermain

- Gunakan perlindungan lengkap dan lakukan pemanasan.
- Latih berdiri, langkah kecil, dan rem di dekat pegangan.
- Lanjutkan meluncur pendek serta berbelok di lintasan datar.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan kebugaran dan koordinasi.
- Melatih fokus serta kesadaran ruang.
- Membangun keberanian dan disiplin.



Tips untuk Orang Tua

Kuasai cara berhenti sebelum menambah kecepatan atau jarak.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Gunakan helm, pelindung lutut/siku/pergelangan tangan, sepatu roda sesuai ukuran, dan latihan di area datar yang bebas kendaraan.



#60 - FLYING FOX (MELUNCUR DENGAN TALI)

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Nora Feri

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Membangun keberanian, kepercayaan pada prosedur keselamatan, dan kontrol emosi.



Deskripsi Aktivitas

Anak meluncur pada wahana flying fox yang dikelola operator profesional dan sesuai usia, berat, serta tinggi badan.



Langkah Bermain

- Dengarkan briefing dan lihat pemasangan perlengkapan.
- Anak mencoba dari lintasan pemula dengan instruktur.
- Setelah selesai, ajak anak menceritakan rasa takut dan strategi menenangkannya.



Manfaat untuk Anak

- Melatih keberanian dan regulasi emosi.
- Mengembangkan kepercayaan diri.
- Mengenalkan disiplin mengikuti instruksi keselamatan.



Tips untuk Orang Tua

Jangan menjanjikan bahwa anak tidak akan takut.
Validasi perasaan dan izinkan mundur bila belum siap.



Catatan Keamanan

- Pastikan area bermain aman, bebas dari benda tajam, permukaan licin, dan potensi bahaya lainnya. Dampingi anak sesuai usia dan kebutuhannya.
- Untuk aktivitas rekreasi berisiko tinggi, gunakan fasilitas dengan operator terlatih, peralatan tersertifikasi, dan sistem pengaman (misalnya harness) yang sesuai.
- Patuhi seluruh persyaratan keselamatan, termasuk batas usia, tinggi, dan/atau berat badan yang ditetapkan penyelenggara.
- Pastikan anak memakai perlengkapan keselamatan yang diwajibkan dan hentikan aktivitas jika anak merasa takut, lelah, atau tidak nyaman.



#61 - THE UNSTOPPABLE NINJA: PARKOUR KARDUS RAKSASA

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Raya

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Melatih kelincahan, perencanaan gerak, kreativitas, dan keberanian mencoba ulang.



Deskripsi Aktivitas

Anak menyusun jalur dari kardus untuk dilompati, dirangkaki, diputari, dan dilewati seperti ninja.



Langkah Bermain

- Susun terowongan, garis lompat, dan zig-zag dari kardus.
- Lakukan percobaan tanpa waktu untuk mengenali jalur.
- Tambahkan misi mengambil bendera di akhir dan memperbaiki rute bila kardus roboh.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan motorik kasar dan orientasi ruang.
- Melatih ketekunan serta problem solving.
- Mendorong kerja sama saat merancang lintasan.



Tips untuk Orang Tua

Biarkan anak menjadi desainer rute dan menjelaskan alasan penempatan rintangannya.

Catatan Keamanan

Pastikan anak menggunakan sepatu olahraga yang tidak licin. Lakukan di atas permukaan rumput halaman atau tanah yang rata (bukan aspal keras jika memungkinkan).





#62 - BERANI BODY BOARD DI PANTAI (BERSELANCAR AIR)

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Ayu DN

Komunitas: Moms Video Maker

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Melatih kebugaran, keberanian, keseimbangan, dan pemahaman keselamatan laut.



Deskripsi Aktivitas

Di permainan air ini, anak-anak akan belajar meluncur di atas ombak menggunakan papan seluncur khusus (bodyboard). Sebelum memulai, pastikan tali pengaman (leash) sudah terikat dengan aman di pergelangan tangan agar papan selalu dekat dan membantu anak tetap mengambang dengan aman di air.



Langkah Bermain

- Kenali papan, leash, dan aturan pantai.
- Melatih posisi tubuh di air.
- Coba meluncur pada ombak kecil bersama instruktur/orang dewasa yang kompeten.



Manfaat untuk Anak

- Memperkuat tubuh bagian atas dan inti.
- Melatih keseimbangan serta membaca lingkungan.
- Membangun percaya diri dan disiplin keselamatan.



Tips untuk Orang Tua

Untuk pemula atau anak-anak, cukup bermain di area pecahan ombak putih (foam wave) yang dekat dengan garis pantai, di mana airnya masih setinggi pinggang anak atau orang dewasa.

Catatan Keamanan

Orang tua atau orang dewasa wajib mendampingi langsung di dalam air dan berada dalam jarak jangkauan tangan dari anak selama aktivitas berlangsung.

Disarankan tetap mengenakan jaket pelampung (life jacket) demi keamanan. Kenakan pakaian renang yang nyaman untuk melindungi kulit anak dan jangan lupa memakai sunscreen.





#63 - PANGGUNG BONEKA

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Tanty

Komunitas: House of Golden Kids

Domisili: Sidoarjo



Tujuan Aktivitas

Menyampaikan pesan-pesan kebaikan, etika sopan santun, dan cara menyelesaikan konflik sosial (seperti berbagi atau meminta maaf) secara halus tanpa terkesan menceramahi.



Deskripsi Aktivitas

Permainan klasik yang sampai saat ini masih dipercaya, dapat menyampaikan pesan emosional kepada anak dengan cara mudah dimengerti.



Langkah Bermain

- Tentukan tema, tokoh, masalah, dan akhir cerita.
- Buat dialog singkat dan latih pembagian peran.
- Tampilkan pertunjukan lalu ajak penonton memberi satu apresiasi.



Manfaat untuk Anak

- Melatih imajinasi dan kemampuan bercerita.
- Meningkatkan kepercayaan diri.
- Mengasah koordinasi motorik dan ekspresi.
- Menanamkan nilai keluarga yang kompak dan suportif.



Tips untuk Orang Tua

Sebaiknya orang tua mendampingi selama pertunjukan berlangsung, untuk menjelaskan pesan yang disampaikan kepada anak.

Catatan Keamanan

Pastikan material yang dipakai untuk pertunjukan panggung boneka ini seluruhnya aman dan tidak beresiko terhadap keselamatan anak-anak.



#64 - MAGIC COLOR CHANGE (EKSPERIMEN UBAH WARNA)



Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Tanty

Komunitas: House of Golden Kids

Domisili: Sidoarjo



Tujuan Aktivitas

Memancing anak untuk bertanya, mengamati perubahan kimia secara langsung, dan mencoba merumuskan alasan di balik hilangnya warna cairan.



Deskripsi Aktivitas

Petualangan dimulai saat anak menuangkan Fanta ke dalam gelas berisi baking soda. Seketika, campuran tersebut akan mendesis, berbusa, dan yang paling ajaib: warna cerah khas Fanta akan memudar atau berubah secara drastis!



Langkah Bermain

- Siapkan dua gelas. Isi satu gelas dengan baking soda, dan satu gelas lainnya dengan Fanta.
- Tuangkan Fanta ke dalam gelas berisi baking soda.
- Amati perubahan warnanya, lalu ajak anak menjelaskan: "Ke mana warna Fanta pergi?"



Manfaat untuk Anak

- Melatih rasa ingin tahu melalui eksperimen.
- Mengetahui proses perubahan warna.
- Mengetahui fungsi sederhana baking soda.
- Belajar menggunakan bahan dengan hati-hati.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan Bahasa Sederhana untuk Menjelaskan: Jika anak bingung mengapa warnanya hilang dan berbusa, jelaskan dengan bahasa analogi yang mudah.

Catatan Keamanan

Dilarang Meminum Hasil Eksperimen: Meskipun bahan dasarnya adalah Fanta dan baking soda dapur, cairan hasil reaksi kimia ini tidak boleh diminum karena rasanya akan sangat asin/pahit dan bisa menyebabkan sakit perut. Tegaskan aturan ini kepada anak sebelum eksperimen dimulai.





#65 - MISSION POSSIBLE: RANGER ADVENTURE (MISI PETUALANGAN DETEKTIF CILIK)

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Silvia / Naureen SP.

Komunitas: Kotak Imaji Ruang Baca Naureen

Domisili: Tangerang Selatan



Tujuan Aktivitas

Mengajak anak memecahkan sandi rahasia atau teka-teki logika (Solve), melatih fokus dan kemampuan membaca petunjuk tertulis atau peta misi saat berburu benda tersembunyi (Discover).



Deskripsi Aktivitas

Dalam aktivitas Explorer Cilik, anak akan berperan sebagai penjelajah sejati. Si kecil harus menuntaskan misi di 5 pos petualangan yang menantang.



Langkah Bermain

- Anak menjadi Explorer Cilik yang dibekali paspor, peta misi, kartu observasi, pensil, serta alat eksplorasi sederhana. Anak kemudian menyelesaikan 5 pos:
 - Observe:** Mengamati lingkungan sekitar.
 - Discover:** Menemukan benda atau kata tersembunyi sesuai petunjuk.
 - Experiment:** Melakukan eksperimen sains sederhana.
 - Solve:** Memecahkan teka-teki atau sandi.
 - Create:** Membuat karya dari hasil eksplorasi.
- Menggabungkan kegiatan bermain, sains, literasi, kerja sama, dan kreativitas.



Manfaat untuk Anak

- Melatih kemampuan berpikir kritis dan memecahkan masalah.
- Meningkatkan rasa ingin tahu serta kemampuan observasi.
- Mengasah kerja sama dan komunikasi.
- Membangun kepercayaan diri.
- Melatih motorik halus dan kasar.
- Menumbuhkan kreativitas melalui eksplorasi.



Tips untuk Orang Tua

Biarkan anak membaca peta dan mencoba memecahkan teka-teki sendiri. Jika anak mulai bingung atau frustrasi, berikan clue atau pertanyaan pancingan, bukan langsung memberikan jawabannya.

Catatan Keamanan

Pastikan rute permainan bebas dari benda-benda berbahaya seperti pecahan kaca, paku, tanaman berduri, atau sarang serangga penyengat (terutama jika dilakukan di area outdoor).



#66 - EKSPLORASI BERKEMAH



Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Syasya

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bandung



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan kemandirian, kerja sama, keterampilan luar ruang, dan kepedulian lingkungan.



Deskripsi Aktivitas

Aktivitas ini bisa dilakukan secara sederhana di halaman belakang rumah atau di bumi perkemahan. Bersama-sama, keluarga akan mendirikan tenda, menata kantong tidur (sleeping bag), dan merancang "rumah" sementara di alam terbuka.



Langkah Bermain

- Pagi: Ajak anak duduk bersama dan mengamati alam sekitar.
- Siang: Naik perahu kayuh bersama orang tua untuk mengenal sensasi mengapung.
- Sore/Malam: Bermain tebak suara alam atau membaca cerita di dalam tenda dengan senter.



Manfaat untuk Anak

- Merangsang indera melalui tekstur, udara, dan suara alam.
- Mengenalkan perbedaan ruang terbuka dan tertutup.
- Melatih kemandirian serta kemampuan beradaptasi.
- Mengasah motorik kasar, koordinasi, dan keseimbangan.



Tips untuk Orang Tua

Berikan tugas yang sesuai dengan usia anak. Anak yang lebih kecil bisa diminta membawa barang-barang yang ringan ke dalam tenda, sementara anak yang lebih besar bisa diajak membantu mematok tenda atau menyusun kayu bakar.



Catatan Keamanan

Pastikan area kemah bebas dari benda-benda berbahaya seperti pecahan kaca, paku, tanaman berduri, atau sarang serangga penyengat.



#67 - BELALAI GAJAH DARI BOTOL BEKAS

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Nina Mu'minah

Komunitas: Birthclub

Domisili: Jakarta

Tujuan Aktivitas

Mengembangkan kreativitas, keterampilan membuat, dan pemahaman guna ulang.

Deskripsi Aktivitas

Bagian bawah botol bekas dipotong, lalu ditutup kain dan diikat karet. Ujung botol dicelupkan ke campuran air dan sabun, kemudian anak meniup dari ujung lainnya sehingga muncul gelembung memanjang menyerupai belalai gajah.



Langkah Bermain

- Orang dewasa memotong botol dan menutup tepi tajam.
- Anak menempel telinga, mata, dan menghias belalai.
- Gunakan karya untuk bermain peran atau meniup bola kapas di meja.

Manfaat untuk Anak

- Melatih motorik halus dan desain.
- Mendorong imajinasi serta permainan peran.
- Mengenalkan pemanfaatan barang bekas.



Tips untuk Orang Tua

Ajak anak merancang fungsi karya, bukan sekadar meniru bentuk.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Pastikan tepi botol yang dipotong sudah dihaluskan atau ditutup rapat kain agar tidak melukai tangan, dan awasi agar larutan sabun tidak tertelan atau masuk ke mata.



#68- BERMAIN PERAN PEMECAHAN KONFLIK

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Siti Khomisah

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta Barat



Tujuan Aktivitas

Melatih empati, komunikasi asertif, dan kemampuan mencari solusi.



Deskripsi Aktivitas

Anak berpura-pura menjadi dokter, baik bersama mama, teman, atau sendirian bersama mainan kesukaannya seperti boneka. Permainan sederhana ini memberi ruang bagi anak untuk mengarang cerita dan peran sesuai imajinasinya sendiri.



Langkah Bermain

- Pilih skenario ringan dan bagi peran.
- Mainkan situasi selama 1-2 menit.
- Ulangi dengan solusi berbeda menggunakan kalimat 'aku merasa' dan 'aku butuh'.



Manfaat untuk Anak

- Mengasah imajinasi.
- Mengembangkan kemampuan bersosialisasi.
- Mengembangkan empati dan perspektif.
- Melatih komunikasi serta negosiasi.
- Meningkatkan regulasi emosi dan problem solving.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan kasus fiktif, bukan konflik nyata yang masih sensitif, agar anak merasa aman.

Catatan Keamanan

Jangan memaksa anak memerankan pengalaman traumatis atau mempermalukan pihak tertentu. Hentikan bila emosi meningkat.





#69 - MAIN MASAK-MASAKAN, SEPEDA, SEPATU RODA, DAN BERCERITA

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Aat Haryanti

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Serang



Tujuan Aktivitas

Mendorong anak aktif bergerak, bereksplorasi, berinteraksi, dan belajar melalui pengalaman bermain yang menyenangkan bersama keluarga.



Deskripsi Aktivitas

Tiga aktivitas yang bisa dipilih sesuai minat anak hari itu. Masak-masakan mengajak dua anak atau lebih bergantian menjadi penjual dan pembeli. Bersepeda melatih anak mengayuh sesuai kecepatan yang ia kuasai sendiri. Sepatu roda melatih anak berdiri dan meluncur dengan berbagai variasi gerakan sesuai kemampuannya.



Langkah Bermain

- Siapkan area bermain yang aman.
- Jelaskan aturan secara singkat kepada anak.
- Dampingi anak saat bermain dan berikan kesempatan mencoba sendiri.
- Berikan apresiasi atas usaha anak, bukan hanya hasilnya.
- Ajak anak bercerita mengenai pengalaman bermain.



Manfaat untuk Anak

- Mengasah kreativitas dan imajinasi lewat permainan masak-masakan.
- Melatih motorik halus dan kasar.
- Mengoptimalkan fungsi kognitif dan keterampilan sosial.
- Meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, dan kesehatan fisik lewat bersepeda dan sepatu roda.
- Membangun rasa percaya diri dan meredakan stres.



Tips untuk Orang Tua

Tidak perlu dilakukan sekaligus dalam satu sesi – biarkan anak memilih salah satu sesuai suasana hatinya hari itu.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Untuk bersepeda dan sepatu roda, gunakan pelindung seperti helm serta pelindung lutut dan siku, dan pilih area yang datar serta bebas dari lalu lintas kendaraan.



#70 – TANTANGAN BERANI MENCoba

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Jessica

Komunitas: Birthclub

Domisili: Batam



Tujuan Aktivitas

Membantu anak membangun keberanian realistis melalui tantangan kecil dan refleksi.



Deskripsi Aktivitas

Setiap anggota keluarga mendapat beberapa tantangan sederhana secara bergiliran – membawa bola di atas sendok sampai garis akhir, melempar bola kertas ke keranjang, menumpuk gelas plastik jadi menara, berjalan sambil menyeimbangkan buku di atas kepala, atau melewati rintangan sederhana di rumah. Berhasil atau belum, seluruh keluarga memberi tepuk semangat bersama sambil berkata "Belum berhasil, ayo coba lagi." Tidak ada hukuman atau ejekan saat gagal, yang ada hanya dukungan dan apresiasi atas usaha yang sudah dilakukan.



Langkah Bermain

- Siapkan area bermain yang aman.
- Jelaskan bahwa yang dinilai adalah usaha, bukan keberhasilan.
- Bergiliran mencoba setiap tantangan bersama seluruh anggota keluarga.
- Beri tepuk semangat setiap kali ada yang belum berhasil.
- Tutup sesi dengan berbagi cerita: tantangan mana yang paling sulit, apa yang dipelajari, dan apa yang ingin dicoba lagi lain waktu.



Manfaat untuk Anak

- Menumbuhkan keberanian mencoba hal baru (bravery).
- Melatih sikap pantang menyerah, berani gagal dan bangkit kembali.
- Meningkatkan rasa percaya diri.
- Melatih koordinasi motorik kasar dan halus.
- Membantu anak belajar mengelola emosi saat menghadapi kegagalan.



Tips untuk Orang Tua

Keberanian bukan berarti tidak takut. Hargai keputusan anak untuk berhenti atau mencoba lagi nanti.

Catatan Keamanan

Tantangan harus sesuai usia, tanpa tekanan sosial, rasa malu, ketinggian, kecepatan, atau risiko fisik yang tidak perlu.



#71 - MINI MARKETPRENEUR (BERMAIN JUAL BELI)

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Lydia Oktalina

Komunitas: Birthclub

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan kewirausahaan, perencanaan, pelayanan, dan pengelolaan uang sederhana.



Deskripsi Aktivitas

Anak merancang supermarket mini, menentukan produk, harga, promosi, peran kasir, dan pencatatan penjualan menggunakan barang mainan atau kemasan kosong.



Langkah Bermain

- Tentukan nama toko, daftar produk, modal mainan, dan harga.
- Bagi peran penjual, kasir, penata stok, dan pembeli.
- Lakukan transaksi, catat pemasukan pengeluaran, lalu evaluasi pelayanan.



Manfaat untuk Anak

- Melatih numerasi dan literasi finansial.
- Melatih komunikasi serta interaksi sosial.
- Meningkatkan kreativitas dan kepercayaan diri.
- Mengajarkan tanggung jawab melalui permainan peran.
- Memahami kerjasama tim.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan nominal mudah dan tekankan kejujuran, antri, serta layanan ramah, bukan mengejar keuntungan terbesar.



Catatan Keamanan

Gunakan uang mainan dan barang ringan. Jangan memakai produk pecah belah, obat, bahan kimia, atau transaksi uang sungguhan tanpa orang dewasa.



#72 - BAMBU JOGET

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Silvia Nabila

Komunitas: Birthclub

Domisili: Medan



Tujuan Aktivitas

Melatih ritme, ketangkasan, koordinasi kaki, dan kekompakan tim.



Deskripsi Aktivitas

Permainan tradisional yang mengajak anak melompat di antara dua bambu yang digerakkan berirama oleh dua orang lainnya, sambil bernyanyi bersama. Semakin kompak tim yang menggerakkan bambu dan yang melompat, semakin lancar permainan berjalan.



Langkah Bermain

- Latih pemegang bambu dengan tempo sangat pelan.
- Pelompat belajar pola masuk-keluar tanpa musik.
- Tambahkan lagu dan percepat sedikit setelah semua kompak.



Manfaat untuk Anak

- Melatih kerja sama tim antara pemegang bambu dan pelompat.
- Mengasah daya ingat lewat lagu dan pola irama.
- Meningkatkan ketangkasan dan koordinasi kaki.
- Menjaga dan mengenalkan budaya permainan tradisional Indonesia.



Tips untuk Orang Tua

Mulai dengan tempo pelan sampai anak terbiasa dengan pola gerakan bambu, baru naikan kecepatan secara bertahap.

Catatan Keamanan

Pastikan area bebas dari benda tajam, licin, atau berbahaya. Selalu dampingi anak sesuai kebutuhannya. Pastikan dua orang yang menggerakkan bambu sudah cukup terlatih menjaga ritme yang konsisten, gunakan alas kaki yang tidak licin, dan lakukan di permukaan lantai yang rata.



#73 - GASING

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Vira

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Tangerang



Tujuan Aktivitas

Melatih koordinasi tangan, ketepatan, fokus, dan pemahaman gerak berputar.



Deskripsi Aktivitas

Anak melilitkan tali pada gasing lalu melemparkannya ke area permainan agar berputar selama mungkin.



Langkah Bermain

- Pilih gasing sesuai ukuran tangan dan pelajari cara melilit tali.
- Berlatih melempar ke lingkaran kosong dengan jarak aman.
- Bandingkan teknik, lama putaran, atau ketepatan tanpa saling menyerang gasing.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan motorik halus dan koordinasi.
- Melatih kesabaran serta eksperimen teknik.
- Mengenalkan permainan tradisional.



Tips untuk Orang Tua

Mulai dengan gasing yang mudah diputar atau versi tarik agar anak memahami prinsipnya.

Catatan Keamanan

Gunakan area terbuka, beri jarak antar pemain, dan pastikan gasing tidak tajam/retak. Jangan diarahkan ke orang atau kaca.



#74 - BECAK-BECAKAN BERPASANGAN

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Ria

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bandung



Tujuan Aktivitas

Melatih kekuatan lengan, koordinasi pasangan, dan komunikasi.



Deskripsi Aktivitas

Satu anak berjalan dengan tangan sementara pasangannya memegang kedua pergelangan kaki seperti mendorong becak; kemudian berganti peran.



Langkah Bermain

- Lakukan pemanasan tangan, bahu, dan pergelangan.
- Mulai dari jarak 2-3 meter dengan tempo pelan.
- Berganti peran dan coba lintasan lurus atau membawa benda ringan di punggung.



Manfaat untuk Anak

- Memperkuat tubuh bagian atas dan inti.
- Melatih kepercayaan serta koordinasi pasangan.
- Mengembangkan komunikasi dan sportivitas.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan jarak pendek dan pasangan dengan ukuran tubuh relatif seimbang.

Catatan Keamanan

Wajib di atas rumput/matras, tanpa lomba cepat. Jangan dilakukan bila ada nyeri bahu, siku, pergelangan, atau punggung.



#75 - MAIN KELERENG

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Danish

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Cirebon



Tujuan Aktivitas

Melatih ketepatan, strategi, perhitungan jarak, dan sportivitas.



Deskripsi Aktivitas

Anak menyentil kelereng menuju target, lingkaran, atau lubang sesuai aturan yang disepakati.



Langkah Bermain

- Buat lingkaran target di tanah dan letakkan beberapa kelereng.
- Pemain bergiliran menyentil dari garis awal.
- Hitung kelereng yang keluar dari lingkaran atau poin ketepatan.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan motorik halus dan visual-spasial.
- Melatih strategi serta kontrol kekuatan.
- Mendorong kesabaran dan mengikuti aturan.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan sistem poin, bukan mempertaruhkan kepemilikan kelereng, agar permainan tetap sehat.

Catatan Keamanan

Tidak untuk anak yang memasukkan benda ke mulut. Bermain di area terang, cuci tangan, dan simpan semua kelereng setelah selesai.





#76 - BOI-BOIAN

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Tini

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Sumbang



Tujuan Aktivitas

Melatih lemparan, kelincihan, strategi, dan kerja sama kelompok.



Deskripsi Aktivitas

Satu tim merobohkan susunan pecahan genteng plastik atau balok ringan dengan bola, lalu berusaha menyusunnya kembali sambil menghindari lemparan lawan.



Langkah Bermain

- Susun 5-7 balok ringan dan bagi dua tim.
- Tim penyerang melempar bola untuk merobohkan susunan.
- Mereka menyusun kembali sambil tim lawan mengenai pemain dengan bola lembut di bawah bahu.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan koordinasi mata-tangan.
- Melatih strategi, komunikasi, dan kelincihan.
- Mengembangkan sportivitas.



Tips untuk Orang Tua
Gunakan versi kooperatif untuk pemula: semua anak bekerja sama menyusun sebelum waktu habis.

Catatan Keamanan
Gunakan bola busa dan balok plastik/kardus, bukan batu atau genteng tajam. Lempar hanya ke tubuh bawah dan beri batas area.



#77 - BALAP KAYU BALOK

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Rara

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Melatih keseimbangan, sinkronisasi gerak, dan konsentrasi.



Deskripsi Aktivitas

Anak melangkah dengan tumpuan balok - balok yang disusun langkah demi langkah di depannya sampai garis akhir.



Langkah Bermain

- Siapkan 4 buah balok kayu.
- Cari beberapa teman untuk mengikuti balapan.
- Melangkah hati-hati jangan sampai jatuh dari balok sampai garis akhir.



Manfaat untuk Anak

- Memperkuat keseimbangan tubuh.
- Memperkuat kaki dan tangan.
- Melatih kecepatan dan strategi.



Tips untuk Orang Tua
Beri balok kayu yang pas dan nyaman untuk anak melangkah.

Catatan Keamanan
Gunakan kayu halus dan kokoh, alas datar, sepatu tertutup, serta jarak antar teman. Hindari lomba di permukaan keras atau basah.



#78 - BOLA BEKEL

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Putri

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jogja



Tujuan Aktivitas

Melatih koordinasi mata-tangan, ketepatan, ritme, dan konsentrasi.



Deskripsi Aktivitas

Anak memantulkan bola bekel sambil mengambil biji bekel secara bertahap sesuai pola.



Langkah Bermain

- Latih memantulkan dan menangkap bola dengan satu tangan.
- Sebar biji bekel dan ambil satu per satu sebelum bola ditangkap.
- Naikkan pola menjadi dua atau lebih setelah gerak dasar lancar.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan motorik halus dan fokus.
- Melatih timing serta perencanaan gerak.
- Menumbuhkan kesabaran dan ketekunan.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan meja rendah atau lantai datar dan mulai dengan biji berukuran lebih besar.

Catatan Keamanan

Jauhkan dari balita karena biji kecil berisiko tertelan. Periksa bola dan biji agar tidak retak atau tajam.



#79 - TEPOK NYAMUK

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Astari

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih konsentrasi, respons cepat, ritme, dan interaksi kelompok.



Deskripsi Aktivitas

Pemain mengikuti lagu atau hitungan sambil menepuk pola tangan. Pada kata tertentu, mereka harus cepat menyentuh kartu 'nyamuk' atau menarik tangan.



Langkah Bermain

- Duduk melingkar dan letakkan kartu gambar di tengah.
- Ajarkan pola tepuk sederhana.
- Saat kata kunci disebut, pemain menyentuh kartu; kemudian peran pemimpin berganti.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan kecepatan respons.
- Melatih koordinasi dan perhatian.
- Membangun kebersamaan melalui permainan irama.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan poin apresiasi, bukan hukuman, dan ubah kata kunci agar tetap menantang.

Catatan Keamanan

Tepuk dengan lembut dan gunakan kartu besar. Jaga kuku pendek serta beri ruang agar tangan tidak berbenturan keras.





#80 - LAYANG-LAYANG

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Puspito

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih koordinasi, membaca arah angin, kesabaran, dan keterampilan membuat.



Deskripsi Aktivitas

Anak menerbangkan layang-layang sederhana di lapangan terbuka dan belajar mengatur benang sesuai arah serta kekuatan angin.



Langkah Bermain

- Periksa rangka, simpul, dan gulungan benang.
- Pilih arah angin; satu orang memegang layang-layang, satu menarik benang.
- Terbangkan perlahan lalu belajar menaikkan dan menurunkan dengan terkontrol.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan koordinasi dan orientasi ruang.
- Mengenalkan angin serta prinsip terbang.
- Melatih kesabaran dan kerja sama.



Tips untuk Orang Tua

Membuat layang-layang sendiri dari kertas ringan dapat menjadi bagian proyek.

Catatan Keamanan

Jauhkan dari kabel listrik, jalan, bandara, pohon tinggi, dan cuaca buruk. Gunakan benang biasa, bukan benang tajam atau berlapis kaca.





#81 - TARIK TAMBANG

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Ika

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Rangkas Bitung



Tujuan Aktivitas

Melatih kekuatan, kekompakan, strategi, dan sportivitas.



Deskripsi Aktivitas

Dua tim menarik tali dari sisi berlawanan untuk membawa penanda tengah melewati garis timnya.



Langkah Bermain

- Bagi tim seimbang dan tentukan garis tengah.
- Ajarkan posisi kaki, genggam, dan aba-aba bersama.
- Lakukan ronde singkat lalu tukar posisi atau susunan tim.



Manfaat untuk Anak

- Memperkuat kaki, lengan, dan inti tubuh.
- Melatih koordinasi serta komunikasi tim.
- Mengembangkan sportivitas dan daya juang.



Tips untuk Orang Tua

Tekankan ritme menarik bersama, bukan sekadar mengandalkan satu pemain terkuat.

Catatan Keamanan

Gunakan tali lembut dan sarung tangan bila ada. Dilarang melilit tali pada tubuh; hentikan bila ada yang jatuh atau merasa nyeri.



#82 - GOBAK SODOR

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Wiwid

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Kabupaten Bandung



Tujuan Aktivitas

Melatih kelincihan, strategi, kerja sama, dan pengambilan keputusan cepat.



Deskripsi Aktivitas

Tim penjaga bergerak di sepanjang garis untuk menghalangi tim lawan melewati lapangan hingga kembali ke awal tanpa tersentuh.



Langkah Bermain

- Gambar lapangan kotak dan bagi dua tim.
- Penjaga hanya bergerak pada garis; penyerang mencari celah.
- Poin diperoleh saat pemain berhasil pergi-pulang melewati semua garis.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan kecepatan dan koordinasi.
- Melatih strategi serta komunikasi tim.
- Mengembangkan kontrol diri dan sportivitas.



Tips untuk Orang Tua

Mulai dengan lapangan kecil dan sedikit pemain agar aturan mudah dipahami.

Catatan Keamanan

Gunakan permukaan rata, garis yang tidak licin, dan batas jelas. Sentuhan harus ringan; dilarang mendorong atau menjegal.

Scan di sini untuk melihat video permainan!





#83 - LOMPAT TALI KARET

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Syaffa

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Garut



Tujuan Aktivitas

Melatih kelenturan, koordinasi, ritme, dan keberanian bertahap.



Deskripsi Aktivitas

Dua pemain memegang tali karet pada ketinggian tertentu, sementara pemain lain melompati dengan teknik sesuai tingkat kesulitan.



Langkah Bermain

- Mulai dari tali di atas tanah atau setinggi mata kaki.
- Pemain melompat bergiliran, naikan ketinggian perlahan.
- Tambahkan pola langkah atau lagu setelah gerakan dasar dikuasai.



Manfaat untuk Anak

- Memperkuat kaki dan daya tahan.
- Melatih keseimbangan serta timing.
- Mengembangkan ketekunan dan percaya diri.



Tips untuk Orang Tua

Sediakan pilihan untuk melangkah, bukan melompat, bagi anak yang masih belajar.

Catatan Keamanan

Periksa sambungan karet dan permukaan tanah. Jangan menaikkan tali melebihi kemampuan atau mengikatkannya pada tubuh.

Scan di sini untuk melihat video permainan!



#84 - BAKIAK BEREGU

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Ajeng

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Medan



Tujuan Aktivitas

Melatih sinkronisasi, komunikasi, keseimbangan, dan kepemimpinan.



Deskripsi Aktivitas

Tiga atau lebih pemain memakai bakiak panjang yang sama dan berjalan menuju garis akhir dengan langkah serempak.



Langkah Bermain

- Pilih pemimpin aba-aba dan latih langkah di tempat.
- Berjalan perlahan di lintasan lurus.
- Ulangi sambil berganti pemimpin atau membawa bendera ringan.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan koordinasi kelompok.
- Memperkuat kaki dan keseimbangan.
- Melatih kepemimpinan serta saling percaya.



Tips untuk Orang Tua
Gunakan aba-aba sederhana seperti 'kiri-kanan' dan berhenti bila ritme mulai kacau.

Catatan Keamanan
Bakiak harus halus, tali kuat, dan ukurannya sesuai. Gunakan alas datar serta beri jarak antar tim untuk mencegah tabrakan.



#85 - YOYO

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Tari

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jogja



Tujuan Aktivitas

Melatih koordinasi tangan, konsentrasi, ritme, dan ketekunan.



Deskripsi Aktivitas

Anak belajar gerakan dasar yoyo seperti turun-naik, sleeper, dan mengarahkan putaran secara terkontrol.



Langkah Bermain

- Periksa tali dan pasang simpul pada jari dengan benar.
- Latih lemparan lurus ke bawah dan kembali ke tangan.
- Setelah stabil, coba sleeper atau target putaran tertentu.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan koordinasi mata-tangan.
- Melatih fokus serta kontrol kekuatan.
- Mendorong ketekunan mempelajari keterampilan.



Tips untuk Orang Tua

Rekam kemajuan gerakan, bukan hanya trik yang berhasil, agar anak melihat proses belajarnya.

Catatan Keamanan

Bermain di area lapang dengan jarak aman. Pastikan yoyo dan tali tidak rusak; jangan diayunkan ke samping dekat orang.





#86 - BENTENG

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Santi

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih strategi, kecepatan, kerja sama, dan kepemimpinan.



Deskripsi Aktivitas

Dua tim menjaga 'benteng' masing-masing, mengejar lawan, dan berusaha menyentuh benteng lawan tanpa tertangkap.



Langkah Bermain

- Tentukan dua benteng dan batas lapangan.
- Sepakati aturan menangkap serta cara pemain kembali bermain.
- Tim menyusun strategi penjaga, penyerang, dan penyelamat.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan daya tahan serta kelincahan.
- Mengembangkan strategi dan komunikasi.
- Melatih pengambilan keputusan serta sportivitas.



Tips untuk Orang Tua

Lakukan evaluasi singkat setelah ronde: strategi apa yang berhasil dan bagaimana pembagian peran terasa.

Catatan Keamanan

Gunakan area luas dan rata, jauh dari jalan serta benda keras. Sentuhan harus ringan; dilarang mendorong, menarik, atau menghalangi secara fisik.

Scan di sini untuk melihat video permainan!





#87 - ENKLEK ANGKA

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Tanti

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jawa Timur



Tujuan Aktivitas

Melatih keseimbangan, koordinasi, urutan angka, dan ketepatan.



Deskripsi Aktivitas

Anak melempar gacuk ke kotak bernomor lalu melompati pola dengan satu atau dua kaki tanpa menginjak garis.



Langkah Bermain

- Gambar pola engklek dan beri nomor.
- Lempar gacuk ke kotak tujuan.
- Lompati kotak sesuai aturan, ambil gacuk saat kembali, lalu berganti giliran.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan keseimbangan dan kekuatan kaki.
- Melatih numerasi serta ketepatan.
- Mengajarkan giliran dan sportivitas.



Tips untuk Orang Tua

Untuk pemula, gunakan pola pendek dan izinkan dua kaki sebelum beralih ke satu kaki.

Catatan Keamanan

Gunakan kapur yang tidak licin dan gacuk datar tanpa tepi tajam. Pilih permukaan rata dan jauh dari kendaraan.

Scan di sini untuk melihat video permainan!





#88 - PETAK JONGKOK

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Widi

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jawa Tengah



Tujuan Aktivitas

Melatih kecepatan, kelincahan, strategi, dan kemampuan membaca situasi.



Deskripsi Aktivitas

Satu pemain menjadi pengejar. Pemain lain aman sementara ketika jongkok, tetapi harus berdiri kembali setelah waktu singkat atau sesuai aturan.



Langkah Bermain

- Tentukan batas area dan pilih pengejar.
- Pemain berlari menghindari; jongkok memberi perlindungan sementara.
- Pemain yang tersentuh berganti menjadi pengejar.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan daya tahan dan respons cepat.
- Melatih strategi serta kontrol tubuh.
- Mengembangkan sportivitas dan aturan kelompok.



Tips untuk Orang Tua

Batasi waktu aman saat jongkok agar permainan tetap bergerak dan tidak membebani lutut.

Catatan Keamanan

Gunakan area rata, tanpa kendaraan atau sudut tajam. Dilarang mendorong, menarik, atau menyentuh kepala.



#89 - SEPAK TEKONG

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Hendira

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Yogyakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih strategi bersembunyi, kecepatan, kerja sama, dan keberanian.



Deskripsi Aktivitas

Sebuah kaleng atau botol plastik menjadi 'tekong'. Penjaga mencari pemain yang bersembunyi, sementara pemain lain berusaha menendang tekong untuk membebaskan teman.



Langkah Bermain

- Letakkan tekong di tengah area dan tentukan batas persembunyian.
- Penjaga menghitung lalu mencari pemain.
- Pemain yang belum tertangkap dapat berlari menendang tekong dan membebaskan teman.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan kelincahan dan orientasi ruang.
- Melatih strategi individu serta kelompok.
- Mendorong sportivitas dan keberanian mengambil keputusan.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan botol plastik ringan dan batas waktu agar permainan tidak berlangsung terlalu lama.

Catatan Keamanan

Jangan bersembunyi di jalan, kendaraan, tempat terkunci, air, atau ketinggian. Tekong harus ringan dan ditendang menjauh dari orang.

Scan di sini untuk melihat video permainan!



#90 - ULAR TANGGA AKTIF

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Destri

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jawa Barat



Tujuan Aktivitas

Menggabungkan berhitung, mengikuti aturan, dan gerak tubuh.



Deskripsi Aktivitas

Papan ular tangga berukuran besar dibuat di lantai. Anak menjadi pion dan melakukan gerakan singkat saat berhenti di kotak tertentu.



Langkah Bermain

- Buat kotak bernomor 1-30 dan tanda tangga/ular.
- Lempar dadu besar lalu maju sesuai angka.
- Lakukan instruksi kotak, misalnya lima lompatan atau sebut tiga hewan.



Manfaat untuk Anak

- Melatih numerasi dan urutan.
- Mengembangkan motorik serta kontrol diri.
- Mengajarkan menerima keberuntungan dan hasil permainan.



Tips untuk Orang Tua
Gunakan permainan kooperatif: semua pemain berusaha mencapai akhir sebelum waktu habis.

Catatan Keamanan
Pastikan kotak tidak licin, dadu ringan, dan gerakan tidak terlalu berat. Beri jarak agar pemain tidak bertabrakan.



#91 - CAPTURE THE FLAG (MISI TANGKAP BENDERA)

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Rina

Komunitas: Mom Academy

Domisili: Bogor



Tujuan Aktivitas

Melatih strategi, kecepatan, kerja sama, dan pengambilan keputusan.



Deskripsi Aktivitas

Dua tim menjaga bendera masing-masing sambil berusaha mengambil bendera lawan dan membawanya kembali ke wilayah sendiri.



Langkah Bermain

- Bagi lapangan menjadi dua wilayah dan letakkan bendera kain.
- Tentukan area aman, aturan sentuhan, dan cara pemain kembali.
- Tim menyusun penjaga dan penyerang lalu memainkan ronde singkat.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan daya tahan dan kelincahan.
- Mengembangkan strategi serta komunikasi.
- Melatih kepemimpinan dan sportivitas.



Tips untuk Orang Tua

Gunakan ronde 5-10 menit agar anak dapat mencoba strategi baru setelah evaluasi.

Catatan Keamanan

Gunakan bendera lembut dan area luas, rata, serta bebas kendaraan. Sentuhan harus ringan; dilarang menjegal atau menarik pakaian.



#92 - ORIENTEERING

PETA SEDERHANA (MISI JELAJAH PETA)

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Riyandini

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Tangerang



Tujuan Aktivitas

Melatih membaca peta, orientasi ruang, observasi, dan kerja sama.



Deskripsi Aktivitas

Anak menggunakan peta bergambar untuk menemukan beberapa pos di taman, sekolah, atau halaman luas.



Langkah Bermain

- Buat peta sederhana dengan tanda awal, arah, dan 4 pos.
- Bagi kelompok kecil dan berikan kartu pencatat.
- Cari pos secara berurutan, cap kartu, lalu kembali ke titik awal.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan visual-spasial dan pemecahan masalah.
- Mendorong aktivitas berjalan serta eksplorasi.
- Melatih komunikasi dan pembagian tugas.



Tips untuk Orang Tua
Mulai tanpa kompas. Setelah anak memahami peta, kenalkan arah mata angin sederhana.

Catatan Keamanan
Gunakan area terpantau dengan batas jelas. Anak tidak boleh keluar rute atau terpisah dari kelompok; sediakan orang dewasa di tiap zona.



#93 - ROKET BALON

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Elly

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bekasi



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan gaya dorong, eksperimen, dan desain lintasan secara aman.



Deskripsi Aktivitas

Balon yang ditempel pada sedotan meluncur di sepanjang tali ketika udara dilepaskan.



Langkah Bermain

- Bentangkan tali melalui sedotan dan ikat kedua ujungnya.
- Tiup balon tanpa mengikat, tempelkan pada sedotan dengan selotip.
- Lepaskan balon, ukur jarak/waktu, lalu ubah ukuran atau bentuk balon.



Manfaat untuk Anak

- Mengenalkan aksi-reaksi dan gaya dorong.
- Melatih prediksi, pengukuran, serta eksperimen.
- Mengembangkan kreativitas dan kerja sama.



Tips untuk Orang Tua

Minta anak mencatat perubahan satu variabel setiap percobaan agar hasil mudah dibandingkan.

Catatan Keamanan

Awasi penggunaan balon karena pecahannya berisiko tersedak. Jauhkan dari wajah, alergi lateks, dan anak kecil.





Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Rizka

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bekasi



Tujuan Aktivitas

Melatih logika, urutan instruksi, *debugging*, dan kerja sama tanpa layar.



Deskripsi Aktivitas

Satu anak menjadi robot yang bergerak di grid lantai, sementara teman memberi perintah maju, mundur, belok, dan ambil benda.



Langkah Bermain

- Buat *grid* dengan lakban dan letakkan rintangan serta target.
- Programmer menyusun kartu perintah sebelum robot bergerak.
- Jalankan urutan; bila gagal, cari kesalahan dan perbaiki.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan berpikir komputasional.
- Melatih orientasi ruang dan komunikasi presisi.
- Mendorong ketekunan melalui proses *debugging*.



Tips untuk Orang Tua

Batasi jumlah perintah untuk menambah tantangan dan minta anak menjelaskan alasan perbaikannya.

Catatan Keamanan

Tempel lakban rata dan gunakan rintangan ringan. Robot harus berjalan, bukan berlari, agar tidak bertabrakan.



#95 - MINI OLIMPIADE KELUARGA

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Presti

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Mengajak keluarga aktif bergerak sambil melatih sportivitas dan penghargaan terhadap kemampuan berbeda.



Deskripsi Aktivitas

Keluarga mengikuti beberapa cabang ringan seperti lempar sasaran, jalan keseimbangan, estafet air, dan lompat garis.



Langkah Bermain

- Pilih 4 cabang yang dapat dimodifikasi untuk semua usia.
- Buat tim campuran dan jelaskan aturan setiap pos.
- Kumpulkan poin kerja sama, semangat, dan ketepatan, bukan hanya kecepatan.



Manfaat untuk Anak

- Meningkatkan kebugaran dan koordinasi.
- Melatih sportivitas serta dukungan antar keluarga.
- Mengembangkan kemampuan mengikuti aturan.



Tips untuk Orang Tua

Berikan kategori apresiasi beragam, misalnya tim paling kompak atau strategi terbaik.

Catatan Keamanan

Lakukan pemanasan, sediakan air, alat ringan, serta area aman. Hentikan bila ada nyeri, pusing, sesak, atau kelelahan.



#96 - KEBUN HIDROPONIK BOTOL

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Irma

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan tanggung jawab, siklus pertumbuhan, pengukuran, dan pemanfaatan barang bekas.



Deskripsi Aktivitas

Anak membuat kebun sumbu sederhana dari botol plastik untuk menanam sayur daun atau tanaman herbal.



Langkah Bermain

- Orang dewasa memotong botol; anak memasang sumbu dan media tanam.
- Tanam bibit, beri label, dan letakkan di area bercahaya.
- Ukur pertumbuhan serta isi air secara berkala dalam jurnal.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan kepedulian lingkungan.
- Melatih observasi, pencatatan, dan konsistensi.
- Mengenalkan kebutuhan dasar tanaman.



Tips untuk Orang Tua

Jadikan perawatan sebagai misi mingguan dan bandingkan pertumbuhan beberapa tanaman.

Catatan Keamanan

Pemotongan botol dilakukan orang dewasa; tutup tepi tajam. Gunakan nutrisi sesuai petunjuk dan jangan diminum atau dijangkau balita.



#97 - BINGO FOTOGRAFI ALAM

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Sekarsari

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Jakarta



Tujuan Aktivitas

Melatih observasi, komposisi visual, dan etika mendokumentasikan alam.



Deskripsi Aktivitas

Anak mencari dan memotret daftar objek, tekstur, warna, atau pola alam tanpa memetik atau mengganggunya.



Langkah Bermain

- Buat kartu bingo berisi 9 objek, misalnya bayangan daun atau pola kulit pohon.
- Jelajah area bersama dan ambil satu foto untuk tiap kotak.
- Pilih tiga foto terbaik dan ceritakan alasan pemilihannya.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan perhatian terhadap detail.
- Melatih kreativitas visual dan kemampuan bercerita.
- Menumbuhkan penghargaan terhadap lingkungan.



Tips untuk Orang Tua

Ajarkan mengambil foto dari sudut berbeda tanpa harus mengejar hasil teknis sempurna.

Catatan Keamanan

Gunakan perangkat dengan tali/pelindung dan aturan waktu layar. Jangan memotret orang tanpa izin atau mendekati hewan/tanaman berbahaya.



#98 - STOP MOTION KERTAS (MEMBUAT CERITA BERGERAK)



Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Yunita

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bandung



Tujuan Aktivitas

Mengembangkan perencanaan cerita, kesabaran, kreativitas, dan literasi media.



Deskripsi Aktivitas

Anak membuat animasi singkat dengan menggerakkan tokoh kertas sedikit demi sedikit lalu memotretnya pada setiap perubahan.



Langkah Bermain

- Buat *storyboard* 6-10 adegan dan tokoh kertas.
- Letakkan kamera stabil; gerakan tokoh sedikit, lalu ambil foto.
- Gabungkan foto menggunakan aplikasi sederhana bersama orang dewasa dan tambahkan judul.



Manfaat untuk Anak

- Melatih perencanaan dan ketelitian.
- Mengembangkan kreativitas serta pemahaman urutan.
- Mendorong kerja sama dan kemampuan menyelesaikan proyek.



Tips untuk Orang Tua

Mulai dari video 5-10 detik agar proyek selesai dan anak tidak cepat frustrasi.

Catatan Keamanan

Atur durasi penggunaan perangkat, jaga kabel/charger, dan gunakan gunting atau cutter hanya sesuai usia dengan pengawasan.



#99 - BANK SAMPAH CHALLENGE

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Irvani

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Depok



Tujuan Aktivitas

Mengenalkan pemilahan sampah, tanggung jawab, numerasi, dan aksi lingkungan.



Deskripsi Aktivitas

Anak mengumpulkan sampah rumah tangga yang bersih, memilahnya, menimbang, lalu membuat target pengurangan atau penyaluran ke bank sampah.



Langkah Bermain

- Siapkan kategori kertas, plastik, logam, dan residu.
- Gunakan sarung tangan untuk memilah bahan yang aman dan bersih.
- Timbang, catat, dan buat karya atau rencana penyaluran bersama orang dewasa.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan kepedulian lingkungan.
- Melatih klasifikasi, pengukuran, dan pencatatan.
- Mendorong tanggung jawab serta kerja sama.



Tips untuk Orang Tua

Fokus pada mengurangi dan menggunakan kembali, bukan sekadar mengumpulkan sebanyak mungkin.

Catatan Keamanan

Jangan menyentuh sampah medis, pecahan kaca, benda tajam, baterai bocor, atau bahan kimia. Cuci tangan setelah kegiatan.





#100 - KOTA KARDUS KOLABORATIF

Kategori Sekolah (6-12 tahun)

Pengusul: Oktaviyati

Komunitas: MoM Academy

Domisili: Bekasi



Tujuan Aktivitas

Melatih perencanaan ruang, kreativitas, negosiasi, dan kerja tim.



Deskripsi Aktivitas

Anak merancang kota mini dari kardus lengkap dengan rumah, sekolah, taman, jalan, dan aturan agararganya nyaman.



Langkah Bermain

- Buat peta kota dan bagi zona kepada anggota tim.
- Bangun bangunan dari kardus, kertas, serta bahan bekas.
- Gabungkan zona, uji alur jalan, lalu presentasikan alasan desain.



Manfaat untuk Anak

- Mengembangkan berpikir spasial dan desain.
- Melatih komunikasi, kompromi, serta kepemimpinan.
- Mendorong kreativitas dan kepedulian pada ruang bersama.



Tips untuk Orang Tua

Berikan masalah tambahan, misalnya kota butuh lebih banyak ruang hijau atau jalur aman untuk anak.

Catatan Keamanan

Gunakan kardus bersih tanpa staples. Cutter dan lem panas hanya digunakan orang dewasa; pastikan bangunan tidak dipanjat.





REFERENSI TEMPAT BERMAIN RAMAH ANAK

Hasil Referensi 20 Komunitas Parenting dan Bermain Jabodetabek

Anak tumbuh berani bukan dari nasihat, tapi dari pengalaman nyata menjelajah dunia. Karena itu, 20 komunitas parenting dan bermain bergandengan tangan membagikan referensi taman dan tempat bermain ramah anak dari berbagai kota.

Bukan sekadar daftar lokasi, ini adalah peta jalan bagi orang tua untuk menghadirkan petualangan yang aman dan bermakna bagi si kecil. Kolaborasi ini membuktikan bahwa membesarkan generasi pemberani adalah gerakan bersama.

Referensi ini lahir dari kepedulian komunitas, untuk memastikan setiap anak punya ruang untuk berani mencoba, menjelajah, dan tumbuh.





#1 TEBET ECO PARK



Jl. Tebet Barat Raya,
RT.1/RW.10, Tebet Baru, Kec.
Tebet, Kota Jakarta Selatan.

Jam Operasional:
06.00 – 18.00 WIB, Setiap hari.

Fasilitas umum: Toilet,
tempat solat, bangku taman,
dll.

Biaya Masuk: Gratis.



#2 TAMAN HERBAL INSANI



Jl. Kp. Kandang No. 26, Duren
Seribu, Kec. Bojongsari, Depok,
Jawa Barat.

Jam Operasional:
09.00 – 17.00 WIB.

Fasilitas Umum: Lengkap.
Toilet, mushola, resto.

Biaya Masuk: Berbayar.

#3 NICKELODEON PLAYTIME



Ground Floor (GF) mal Senayan
Park, Jakarta Pusat.

Jam Operasional:
10.00 – 22.00 WIB, Setiap hari.

Fasilitas Umum: Lengkap
(fasilitas yang ada di Mall).

Biaya Masuk: Berbayar.



#4 THE NICE PARK RUMPIN BOGOR

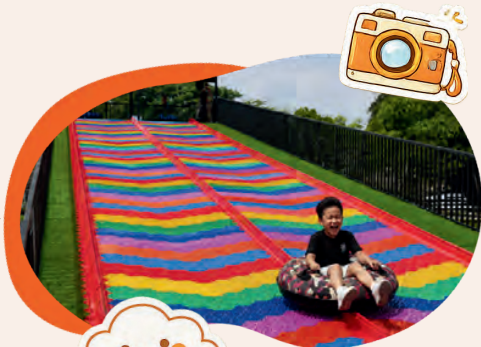


Destinasi wisata keluarga di Rumpin, Bogor, Jawa Barat.

Fasilitas: Taman seluas 3 hektare ini memiliki lebih dari 80 wahana permainan (indoor dan outdoor), kebun binatang mini (mini zoo), serta pemandangan perbukitan dan danau buatan.

Jam Operasional:
09.00 - 17.00 WIB.

Biaya Masuk: Berbayar.



#5 WUFFYSPACE RAYA BINTARO - PLAYGROUND CAFE



Jl. Aria Putra No.10,
RT.1/RW.5, Serua Indah,
Kec. Ciputat, Kota Tangerang
Selatan, Banten 15414.

Fasilitas: Cafe playground yang ramah untuk anak, terdapat playground outdoor dengan aneka mainan seru seperti bermain pasir, bermain air, sepeda & banyak yang seru lainnya.

Jam Operasional:
09.00 - 21.00 WIB.

Biaya Masuk: Berbayar.





#6 TAMAN BENDERA PUSAKA



Ruang Terbuka Hijau (RTH) baru seluas 5,6 hektare yang berlokasi di Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.

Jam Operasional: Buka 24 jam.

Fasilitas Umum: Area parkir gratis, kios UMKM, toilet publik, mushola.

Biaya Masuk : Gratis.



#7 THE PLAYGROUND KEMANG



Jl. Kemang Dalam III No.B6, RT.4/RW.3, Bangka, Kec. Mampang Prapatan, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12730.

Jam Operasional:
08.00 – 17.30 WIB, Setiap hari.

Fasilitas Umum: Toilet, tempat sampah, bangku taman, dll.

Biaya Masuk: Berbayar.

#8 KIDZLANDIA PLAYGROUND TANGERANG



Jl. Jalur Sutera Boulevard No.41, RT.003/RW.006, Panunggangan Tim., Kec. Pinang, Kota Tangerang, Banten 15143.

Jam Operasional:
10.00 – 21.00 WIB.

Biaya Masuk: Berbayar.

#9 MOJA ART LAND & MOPAINT



Kompleks Stadion Utama
Gelora Bung Karno (GBK),
Jakarta Pusat.

Jam Operasional:
11.00 - 19.30.

Fasilitas: Anak bisa bebas
melukis di kanvas (MoPAINT),
bermain mandi bola,
perosotan, membuat kreasi
slime, hingga membentuk
kerajinan dari Super Clay
yang bisa dibawa pulang
sebagai souvenir.

Biaya Masuk: Berbayar.



#10 PLAY KINGDOM PUNCAK



Jl. Raya Puncak - Cianjur,
Cipayung Datar, Kec.
Megamendung, Kabupaten
Bogor, Jawa Barat 16770.

Jam Operasional:
09.00 - 17.00 WIB.

Biaya Masuk: Berbayar.



ABCO

Ambil Betadine
Cepetan Deh

SEGERA TANGANI, JANGAN LANGSUNG DI TUTUPI

LUKA ANAK

Komposisi

Octenidine & Allantoin

Manfaat

Antiseptik Dual Action atasi bakteri dan jamur penyebab infeksi pada luka & bantu melembabkan kulit, dapat digunakan oleh semua usia termasuk bayi, anak, ibu hamil & menyusui

Cara Penggunaan

Semprotkan Spray atau Oleskan gel pada luka. 1-2x sehari

Jenis Luka



Luka Sayat



Luka Bakar



Gigitan Serangga



Rum Popok

KEMENKES RI PKD 20501520114

KEMENKES RI PKD 20501520113

Varian: Spray 30 ml & Gel 10 gr



LUKA TERBUKA

Komposisi

Povidone Iodine (PVP-I 10%)

Manfaat

Antiseptik untuk bantu membunuh 99.99% kuman penyebab infeksi pada luka dalam 30 detik*

Varian

5ml 15ml 30ml 60ml 1L

*Berdasarkan Uji Laboratorium

Cara Penggunaan

Teteskan atau kompres pada area luka 1-2x sehari

Jenis Luka



Luka Sayat



Luka Gores



Luka Tusuk



Luka Robek

KEMENKES RI PKD 2080320888



LUKA BAKAR

Komposisi

Povidone Iodine (PVP-I 10%)

Manfaat

Salap antiseptik untuk membunuh kuman penyebab infeksi pada luka.

Varian

5gr 10gr 20gr

Cara Penggunaan

Oleskan pada area luka 1-2x sehari.

Jenis Luka



Luka Bakar



Luka Sunat



Luka Pasca Operasi



KEMENKES RI PKD 2050320862

TERIMA KASIH

kepada para Mitra dan juga 20 Komunitas Parenting serta Komunitas Bermain yang telah bersama-sama bergandengan tangan mendukung kampanye Generasi Berani Exploring.



KOMDIGI





SATU BUKU 100 INSPIRASI BERMAIN!

Saatnya ciptakan lebih banyak momen bermain yang bermakna! Unduh Buku Saku 100 Ide Aktivitas Bermain Bersama Anak, dan jadikan setiap waktu bersama si kecil lebih seru, kreatif, dan penuh cerita.

SCAN DI SINI

<https://id.betadine.global/>

