

Mencari cara mudah untuk melegakan tekanan dan ingin bertenang seketika?

Ambillah mainan. Benar.

Semua peringkat umur boleh mendapat faedah daripada mainan. Mainan membantu anda melegakan tekanan, menetapkan semula dan fokus. Serta, mainan deria iaitu mainan yang melibatkan deria – seperti sentuhan, penglihatan dan bunyi – benar-benar membantu.

Jadikan masa bermain deria anda menyenangkan!

Berikut ialah resipi¹ ringkas untuk membuat plastisin, menggunakan bahan-bahan yang biasanya ada di rumah. Untuk satu bola plastisin, gaulkan bersama-sama:

½ cawan (120 g) tepung gandum

2 sudu besar (30 g) garam halus

¼ cawan (60 ml) air suam

1 sudu besar (15 ml) minyak sayuran

Pewarna makanan (pilihan)



Anda boleh menyimpan plastisin di dalam bekas kedap udara di dalam peti sejuk anda untuk digunakan semula.

Sumber:

¹BBC. How to make your own playdough – sensory play for early years (Cara membuat plastisin anda sendiri – permainan deria untuk tahun-tahun awal). Diakses pada 23 Januari 2024.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys (Hilangkan tekanan, bermain dengan mainan). Diakses pada 23 Januari 2024.

Diversified. The benefits of sensory toys (Faedah mainan deria). Diakses pada 23 Januari 2024.

Government of Canada. Mind (Minda): Surround your child with chances to learn (Kelilingi anak anda dengan peluang untuk belajar). Diakses pada 23 Januari 2024.

National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power (Kuasa plastisin). Diakses pada 23 Januari 2024.

WF12723010 142689-012024