



Perspektif

CEPAT KAKI DAN RINGAN TANGAN DALAM MEMELIHARA ALAM; BERI MANFAAT KEPADA TUBUH BADAN

Oleh
FARIHANA BINTI ABDUL RAZAK

Jabatan Undang-Undang, UiTM Cawangan Perak, Kampus Tapah, 35400 Tapah Road, Perak

farihana@uitm.edu.my

Editor: Dr Nor'aishah Abu Shah

Usaha seorang bapa yang ingin memberi kesedaran kepada anak-anaknya tentang kepentingan menjaga alam sekitar telah membawa kepada aktiviti "fitik" iaitu membersihkan longkang di dewan berhampiran dengan kediaman mereka.

Walaupun dewan tersebut dipertanggungjawabkan kepada pihak yang berkenaan, namun, pembuangan sampah yang terlalu banyak serta tiada penyelenggaraan yang sistematik dalam memastikan persekitaran bersih telah menyebabkan aktiviti "fitik" hujung minggu dilaksanakan. ASP Anuar bin Kassim yang bertugas di IPK Perak telah memanfaatkan hari cuti minggu dengan rencana yang di atur awal bersama anak-anaknya bagi aktiviti "fitik" tersebut, memandangkan beliau tidak tinggal sebumbung dengan keluarganya dan jarang bertemu kecuali hari minggu.

Alam sekitar sangat penting dalam melestarikan kehidupan manusia. Namun begitu, isu alam sekitar merupakan perkara yang tidak berpenghujung. Pelbagai kerosakan terhadap alam dilakukan oleh manusia sendiri sehinggakan sehelai tisu muka boleh dibuang melalui tingkap kereta. Belum lagi kisah melemparkan plastik bungkus sisa makanan ke dalam sungai dan tentang pembuangan najis haiwan peliharaan di rumah jiran. Tahap keprihatinan manusia terhadap keadaan sekeliling bergantung kepada individu. Semak samun dan talang di tepi rumah, bau sampah yang tidak menyenangkan, bangunan seperti dewan dan taman permainan yang dibiarkan rosak serta usang dan longkang tidak diselenggara boleh memberi implikasi yang tidak sihat kepada imej persekitaran dan tubuh badan individu yang tinggal berhampiran. Keadaan alam sekitar memberi kesan kepada kehidupan manusia. Oleh itu, kesedaran dalam memelihara dan menjaga alam sekitar perlu diterapkan dalam diri setiap individu. Amalan yang baik dan berterusan akan sentiasa memberi manfaat. Kesihatan fizikal dan mental juga bertunjangan kepada persekitaran yang baik. Persekitaran yang tercemar dan tidak dipelihara akan mengundang kepada pelbagai risiko penyakit.



Gambar 1. Muhammad dan Nur Humaira bersama ayah mereka membersihkan longkang di dewan orang ramai berhampiran rumah mereka.

Muhammad dan Nur Humaira telah melakukan aktiviti "fitik" disekitar dewan orang ramai di Taman Indah, Tapah Road, Perak. Mereka membersihkan longkang dan mengutip sampah selain mencabut rumput di tepi dewan tersebut. Cepat kaki, ringan tangan merupakan peribahasa yang membawa maksud rajin dan giat serta suka menolong.

Nilai ini tidak hanya boleh diterapkan melalui lisan semata-mata. Ianya perlu dibuat bersama-sama; iaitu memberi gambaran jelas dengan tindak-tanduk ibu bapa sebagai contoh dimata anak-anak. Gaya hidup seperti ini dapat membantu kanak-kanak mengeluarkan peluh dan jantung dapat mengepam darah dengan baik dan kekal aktif.

Setelah selesai dengan aktiviti “fitik” yang telah memberi manfaat kepada tubuh dengan pengeluaran peluh, bapa mereka telah membawa ke kedai sebagai penghargaan kerana telah berjaya menyelesaikan misi “fitik” sebagai tanggungjawab kepada alam sekitar. Hampir penuh satu guni berwarna hijau dengan sampah-sarap yang dipungut oleh mereka pada hari tersebut.



Gambar 2. Wajah ceria Muhammad dan Nur Humaira setelah selesai aktiviti “fitik”.

Ibu bapa merupakan insan yang paling hampir dengan anak-anak, dalam menerapkan pendidikan alam sekitar melalui usaha dan nilai-nilai murni. Ia meningkatkan kesedaran peri penting menjaga alam dan kebaikannya kepada tubuh badan apabila persekitaran bersih, segar dan sihat agar dapat melahirkan insan yang positif dan menghargai alam kurniaan Tuhan, Teladan dan disiplin yang baik daripada ibu bapa akan memberi pengaruh yang baik kepada anak-anak memandangkan mereka masih kecil dan dapat mengingati serta mengamalkan apa yang telah dipelajari samada di dalam atau di luar bilik darjah.

Kesimpulannya, didikan tentang alam sekitar dan kesan yang baik kepada tubuh badan apabila persekitaran sekelilingnya sihat perlu diterapkan di dalam jiwa dan dimulakan dengan menyampaikan ilmu bermanfaat itu kepada insan yang terdekat dengan kita agar wujud dalam diri setiap insan bahawa pentingnya menjaga setiap kurniaan Tuhan. Tuntasnya, kehidupan manusia juga berkait rapat dengan alam persekitaran disekelilingnya dan kita telah diamanahkan menjaga sebaik-baiknya seperti sabda Rasulullah SAW yang membawa maksud:

“Dunia ini hijau dan cantik dan Tuhan telah melantik kamu sebagai pengurusnya. Dia melihat apa yang kamu lakukan.”

- (Hadis riwayat Muslim).

Imbas untuk lihat



rujukan bagi artikel ini.