

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



CEGAH KETAGIH GAJET DALAM KALANGAN KANAK-KANAK

Dr Fitri Nurul'ain binti Nordin
Ketua Pusat Pengajian Bahasa Arab, Akademi Pengajian Bahasa,
Universiti Teknologi MARA, 40150 Shah Alam, Selangor

fitrinurulain@uitm.edu.my

EDITOR: MU'ADZ AHMAD MAZIAN

Dunia kanak-kanak dipenuhi dengan imaginasi dan permainan. Minda kanak-kanak yang bersih bak kain putih seharusnya diwarnai dengan aktiviti yang sihat dan bermanfaat untuk perkembangan tubuh badan dan minda mereka. Namun, di zaman teknologi ini, kanak-kanak mula terdedah dengan penggunaan gajet berlebihan seawal usia 2 tahun. Ketagih gajet menjadi runcing apabila

Minda kanak-kanak yang bersih bak kain putih seharusnya diwarnai dengan aktiviti yang sihat dan bermanfaat untuk perkembangan tubuh badan dan minda mereka.

ibubapa melepaskan tanggungjawab untuk melayan dan menyediakan ruang aktiviti untuk kanak-kanak di rumah dan di luar rumah. Contohnya, apabila kita ke kedai makan, kanak-kanak dilihat rata-ratanya akan duduk senyap melihat gajet masing-masing. Kajian menunjukkan bahawa kekerapan menggunakan gajet boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan dan mengganggu pertumbuhan kanak-kanak. Antara kesan-kesannya adalah:

1. Gangguan Perkembangan Otak.
2. Masalah Penglihatan.
3. Obesiti.
4. Hilang Fokus.
5. Kurang Bersosial.
6. Tantrum.
7. Kurang Tidur.
8. Masalah Postur Badan.



Gambar 1: Ketagihan gajet mendatangkan pelbagai kesan negatif kepada kanak-kanak (Sumber: <https://www.malayaoptical.com/the-effect-using-gadgets-on-childrens-eyes/>)



Gambar 2: Kanak-kanak lelaki mempunyai skor ketagihan gajet yang lebih tinggi (Sumber: <https://www.verywellfamily.com/the-negative-effects-of-too-much-screen-time-1094877>)

Berdasarkan kajian yang diterbitkan oleh National Library of Medicine pada bulan Februari 2023, kanak-kanak lelaki mempunyai skor ketagihan gajet yang lebih tinggi (66.3%). Ketagih gajet boleh dibendung dengan komitmen dan kesungguhan dari ibubapa. Tanpa memerlukan kos kewangan, ibubapa hanya perlu memberi fokus kepada didikan yang sihat bermula dari rumah.

Ketagih gajet boleh dibendung dengan komitmen dan kesungguhan dari ibubapa.

TIPS CEGAH KETAGIH GAJET

1. Elakkan membeli gajet khusus untuk anak.

Anak-anak kecil tiada keperluan yang mendesak kepada gajet setelah pembelajaran atas talian pasca Covid-19 berakhir. Ibubapa perlu mengelakkan daripada membeli gajet atau telefon pintar khas untuk mereka.

2. Hadkan masa menonton video atau bermain gajet kepada hanya 3 jam sehari.

Benarkan anak-anak menggunakan gajet sekiranya ada keperluan sahaja seperti

mengikuti kelas atas talian, menyemak tugas atau kerja sekolah yang diberikan guru atau sebarang urusan yang mendesak.

3. Rancang aktiviti berfaedah untuk anak-anak.

Susun aktiviti dan rancang rutin harian anak-anak supaya mereka sedar apa yang perlu dilakukan setiap hari.

Sebagai contoh, makan bersama keluarga di meja makan setiap kali waktu makan tiba, sokat berjemaah dan baca Al-Quran selepas maghrib, membuat kerja sekolah selepas solat Isyak dan tidur awal sekitar jam 9.30 atau 10 malam setiap hari.

4. Menyediakan ruang khas dan bahan kanak-kanak untuk berkarya.

Kanak-kanak mempunyai imaginasi yang tinggi dan gemar bermain. Dorong kanak-kanak menyerlahkan imaginasi mereka dalam bentuk visual dengan melukis dan mewarna. Alatan yang diperlukan hanyalah meja, kertas dan pensil warna. Ibubapa boleh turut serta membantu anak-anak membuat aktiviti bersama-sama dan memuji hasil kerja mereka. Kanak-kanak juga perlu didedahkan dengan aktiviti seni seperti membina arca dan model, membuat origami dan menggunakan bahan terbuang untuk menyerlahkan kreativiti mereka.

5. Menggalakkan anak-anak agar minat membaca.

Buku-buku yang menarik seperti buku cerita, komik, “busy book” bagi bayi sangat bagus untuk merangsang otak mereka agar berfikir dan berimaginasi. Ibubapa boleh menyediakan mini perpustakaan di rumah atau jadikan rutin untuk ke perpustakaan pada hujung minggu.

6. Rancang aktiviti luar rumah untuk memastikan anak-anak aktif secara fizikal.

Aktiviti di luar rumah sangat bagus untuk perkembangan fizikal anak-anak. Ibubapa boleh merancang pelbagai aktiviti yang menarik dan mudah untuk dilakukan. Contohnya, beli sebiji bola dan bermain di padang permainan pada setiap waktu petang.

Aktiviti luar seperti berkhemah, mendaki bukit, berenang, memancing dan melancong juga boleh dimasukkan dalam aktiviti tahunan atau bulanan kerana memerlukan sedikit kos kewangan, persediaan ibubapa dan masa yang khusus. Semua aktiviti fizikal ini dapat menguatkan otot dan tubuh badan anak-anak agar mereka dapat membesar dengan sihat dan cergas.

7. Galakkan anak-anak mempunyai hobi yang sihat.

Hobi adalah perkara yang dilakukan ketika waktu lapang. Kanak-kanak perlu dipandu untuk mempunyai hobi yang sihat seperti hobi melukis komik, bermain catur, mengayuh basikal, memancing, memasak dan mengemas rumah. Ibubapa perlu mengenalpasti kecenderungan serta minat

anak-anak dan menggalakkan mereka untuk melakukan hobi mereka bersama rakan-rakan dengan pantauan ibubapa. Ya, kesemua tips ini bermula dengan komitmen dan kesungguhan ibubapa kerana ibubapa yang bertanggungjawab mencorakkan kehidupan anak-anak.

Rasulullah SAW bersabda:

كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يمجِّسَانِهِ

Maksudnya: Setiap anak yang dilahirkan itu dalam keadaan fitrah. Kedua ibubapanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani atau Majusi. Riwayat al-Bukhari: 1385

Ketagihan gajet dalam kalangan anak-anak perlu dibendung sebelum menjadi parah. Pastikan generasi anak-anak kita membesar sebagai generasi yang sihat dan produktif.



Gambar 3: Kreativiti kanak-kanak perlu didorong dengan berkarya

(Sumber: <https://wyethnutrition.com.my/ms/mengapa-hobi-penting-untuk-kanak-kanak>)