

KHAMIS
11 JUN 2015

Harian Metro

Harian metro
11/6/2015
mls 24



Oleh **Wan Mohd Ruzlan Wan Omar**

Galakkan anak *berinteraksi* di luar

Anak-anak sering terdedah kepada serangan penyakit. Pelbagai ragam penyakit silih berganti hadir dan hinggap pada anak kesayangan kita. Demam panas, sakit perut dan ruam gatal antara penyakit yang acap kali menyerang anak-anak. Ibu bapa sudah biasa dengan fenomena seperti itu.

Namun, satu lagi gejala penyakit sukar dikesan dalam jangka pendek iaitu masalah berkaitan mata, lebih tepat rabun jauh. Kita boleh saksikan sendiri sudah ramai anak di bangku sekolah rendah terpaksa memakai kaca mata. Kalau dulu masalah penglihatan dikesani pada golongan dewasa saja. Kini ia dialami oleh kanak-kanak.

Jadi kita sebagai ibu bapa wajar mengambil berat perkara ini kerana jika dibiarkan akan memudaratkan dalam jangka masa panjang. Apakah panduan sepatutnya kita ikuti demi memastikan kesihatan mata anak terus terpelihara.

Ibu bapa berkewajipan mengambil berat gejala masalah penglihatan anak dan perlu menyedari bahawa satu kajian diusahakan sekumpulan pelajar dari Universiti Ulster di Colerane, England melaporkan, masalah rabun jauh dihadapi kanak-kanak pada hari ini jauh lebih tinggi berbanding 50 tahun lalu. Dinyatakan juga bahawa hasil kajian diperoleh mendapati 30 peratus kanak-kanak di England berusia 12 dan 13 tahun mengalami rabun jauh.

Masalah ini berlaku apabila bebola mata menjadi bujur, bukannya bulat seperti sepatutnya kerana kesan pencahayaan. Impaknya sinaran cahaya fokus di bahagian hadapan menyebabkan objek dilihat pada jarak jauh kabur. Laporan itu mengesyorkan kanak-kanak digalakkan bermain di luar rumah. Tindakan ini mampu menyihatkan mata dan membantu memperbaiki penglihatan kanak-kanak.

Demikian serba ringkas hasil kajian sains moden terhadap kesihatan mata kanak-kanak. Meskipun kajian ini dilakukan di England, kita perlu sentiasa berwaspada dan mengambil cakna berhubung gejala masalah penglihatan anak-anak kita.

Pertama, kita perlu membawa anak-anak bermain pada waktu petang dan biarkan mereka bermain bersama adik-beradik dan rakan jiran tetangga. Memaksa



BERMAIN bersama rakan membina perkembangan fizikal dan mental anak.

mereka sentiasa berada dalam rumah dengan membaca atau menonton TV suatu langkah kurang efektif dalam pembinaan fizikal dan mencerdaskan minda.

Bermain di luar rumah mampu mencetuskan daya kreativiti dalam pemikiran anak-anak. Ketika mereka bermain, segala aspek perkembangan fizikal, mental dan emosi dibina secara berkesan. Selain itu, anak-anak yang dibiasakan dengan budaya hidup berkeluarga yang gemarkan taman permainan menjadi satu keluarga ceria mesra. Hubungan kekeluargaan antara ayah, emak dan anak-anak terjalin jitu.

Mungkin kita tidak dapat selalu membawa anak-anak ke luar rumah bersama, namun itu bukanlah alasan untuk kita terus tinggalkan aktiviti berkeluarga di luar rumah. Usahakanlah pada hujung minggu bersewuai supaya kita anak-beranak dapat bermain bersama.

Selama ini, kebanyakan kita termasuklah saya sering menganggap membawa anak-anak bermain di luar rumah sekadar mengisi masa lapang. Kita juga menganggap dengan cara demikian kita dapat mengelak anak-anak berasa bosan kerana sepanjang minggu hanya berada di sekolah dan rumah saja.

Menerusi kajian ini, jelaslah bahawa anak-anak yang sering dibawa ke luar rumah untuk bermain mampu meninggalkan impak positif terhadap kesihatan mata mereka.

Cabaran masa kini yang terpaksa dihadapi ibu bapa ialah sikap anak-anak yang tidak boleh berpisah dengan TV atau telefon pintar. Mereka lebih suka terperap dalam rumah berbanding keluar

bermain bersama rakan.

Kalau mereka keluarpun, telefon pintar tidak boleh dipisahkan. Ini adalah sindrom baru yang sedang membiak subur dalam kalangan masyarakat kita. Demikian hebatnya penangan IT dan teknologi yang sedang 'menjajah' jiwa manusia.

Oleh itu, kita perlu bijak memujuk mereka supaya tidak memberontak kerana disangka menyekat kebebasan mereka. Insya-Allah dengan kaedah yang betul, tepat dan berhemah, anak-anak dapat memahami dan mengikut apa yang kita sampaikan kepada mereka.

Mari kita hayati apa yang dinasihatkan oleh seorang pakar psikologi barat, Dr Jane M Healy yang juga penulis prolofik dalam cabang disiplin pengembangan minda kanak-kanak.

Kata beliau: "Kecekapan minda kanak-kanak meningkat apabila dia dibiarkan berfikir dan belajar secara aktif dengan berinteraksi dengan orang lain. Menghabiskan banyak masa di hadapan TV akan memisahkan seseorang kanak-kanak daripada masyarakatnya. Ini menjadi batu penghalang kepada usaha membentuk sebuah masyarakat yang penyayang dan progresif."

Bukan saja anak-anak menjadi kurang dinamik dan positif dalam pemikiran seandainya hanya berada di rumah melayan TV dan bermain telefon pintar, malah jiwa mereka tidak dapat dibenhikan dengan kemantapan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Yang mustahaknya, anak-anak kita mungkin boleh terkena 'tempias' masalah penglihatan, nauzubillah.

Penulis berkelulusan Sarjana Muda Sastera Pengkhususan Sejarah (Kepujian) UKM

FAKTA
30 peratus
kanak-kanak
di England
berusia 12 dan 13
tahun mengalami
rabun jauh