

Home > Komuniti > Melestarikan kesejahteraan intelektual sepanjang cuti sekolah

December 30, 2021

Penulis: **webadmin**



## Melestarikan kesejahteraan intelektual sepanjang cuti sekolah

Pandemik Covid-19 telah mengubah sistem kehidupan kita termasuk cara kita berfikir.

Kebimbangan terhadap kehidupan yang perlu dilalui seharian serta kerisauan pada hari yang mendatang membuatkan situasi ini menjejaskan kesejahteraan emosi dan fizikal seseorang.

Selepas dua tahun, sekatan, peraturan dan protokol masih menghadkan orang ramai daripada berinteraksi dan bersosial seperti sebelumnya.

Oleh itu, kepentingan membincangkan berkenaan topik kesejahteraan adalah sangat penting kearah persediaan kita untuk melangkah ke era endemik.

Menurut John Hopkins University (2020), pandemik membawa kepada penurunan 74 peratus dalam keseluruhan kesejahteraan emosi.

Jutaan manusia di seluruh dunia mengalami kemerosotan dari segi kesihatan dan kesejahteraan akibat wabak ini.

The National Wellness Institute (2020) mentakrifkan kesejahteraan sebagai suatu proses aktif di mana orang ramai menyedari dan membuat pilihan ke arah sesuatu yang lebih baik.

Kebanyakan orang memikirkan kesejahteraan dari segi kesihatan fizikal dan mental mereka, tetapi pada tahun 2020, Western Michigan University Office of Health Promotion and Education menggariskan lapan dimensi kesejahteraan.

Ini termasuk fizikal, sosial, emosi, intelektual, pekerjaan, spiritual, kewangan dan alam sekitar.

Baca juga **Tingkatkan pemantauan dan keselamatan pelajar untuk membendung buli**

Baca juga **“Kami akan terus mendidik selagi Tuhan mengizinkannya” – Ini antara ucapan penerima anugerah dalam kalangan guru!**



Walaupun setiap dimensi ini penting untuk setiap individu, kesejahteraan diri sering diabaikan terutamanya dalam keadaan penularan wabak di mana orang ramai tidak dapat berfikir dengan tenang dan kebanyakan dihantui oleh kebimbangan terhadap penularan wabak dan situasi masa hadapan yang tiada penghujung.

Kesan terhadap pandemik ini juga dihadapi oleh anak-anak kita. Mereka tidak dapat bersekolah seperti biasa, tidak dapat keluar bebas seperti dahulu dan perlu menghadkan pergerakan masing-masing.

Selepas kerajaan mengisytiharkan kita bebas dari perintah kawalan pergerakan, pelajar mula bersekolah dengan pergerakan sosial mengikut prosedur yang ditetapkan.

Kini, musim cuti sekolah yang dinanti-nantikan pelajar sudah bermula. Selain daripada pulang ke kampung dan bercuti, pelajar-pelajar juga boleh melakukan aktiviti yang bermain di rumah dengan meningkatkan kesejahteraan intelektual masing-masing.

## Definisi kesejahteraan intelektual

The National Wellness Institute mentakrifkan kesejahteraan intelektual sebagai keupayaan seseorang untuk mengembangkan pengetahuan dan kemahiran dalam masa yang sama mencari peluang meluaskan ilmu pengetahuan.

Contohnya, situasi seperti melibatkan diri dalam aktiviti kreatif serta menggunakan sumber-sumber yang ada untuk meluaskan ilmu pengetahuan, perkembangan, aplikasi dan artikulasi pemikiran kritis.

Kesejahteraan intelektual memerlukan komitmen terhadap pembelajaran dan perkembangan sepanjang hayat.

## Cadangan aktiviti untuk meningkatkan kesejahteraan intelektual

Untuk meningkatkan kesejahteraan intelektual, pelajar digalakkan untuk melibatkan diri dalam aktiviti kreatif yang dapat merangsang minda sambil mengembangkan pengetahuan dan berkongsi kemahiran mereka dengan orang lain.

Dengan perkongsian kemahiran tersebut, ia juga dapat meningkatkan dimensi kesejahteraan sosial dalam diri pelajar.

Sebenarnya, pelbagai cara dimensi ini boleh dibangunkan iaitu melalui akademik, penglibatan budaya, penglibatan masyarakat serta dengan melibatkan diri dalam pembelajaran sepanjang hayat.

Dengan memberi tumpuan pada pembelajaran secara berterusan juga dapat memupuk keseronokan dalam diri pelajar, pemikiran yang lebih pantas, mengurangkan tekanan, meningkatkan ingatan, meningkatkan fokus serta perhatian dan kreativiti.

IKLAN

---

Memandangkan kebimbangan terhadap penularan virus Covid-19 berpotensi membantutkan pertumbuhan pemikiran seseorang pelajar, sebagai ibu bapa mahupun pendidik, kita perlu mencari cara baharu untuk menggiatkan semula pemikiran, idea dan emosi intelektual anak-anak dan pelajar.

Berikut ialah beberapa cadangan tentang cara meningkatkan atau merangsang kesejahteraan intelektual sepanjang pandemik, sebagai persediaan untuk menghadapi era endemik.

1) Membaca buku yang bersesuaian dengan minat anak-anak

Buku yang disarankan sama ada buku jenis fiksyen mahupun bukan fiksyen, penulisan blog yang bersesuaian dengan kanak-kanak atau artikel yang mampu memberikan perspektif unik tentang dunia bersesuaian dengan tahap pemikiran anak masing-masing.

Justeru ia mampu merangsang minda anak-anak untuk berfikir dengan lebih kritis dan kreatif.

Perspektif ini agak mencabar ke arah menjana idea baharu anak-anak. Tetapi, percayalah anak-anak sebenarnya mempunyai kemampuan untuk berfikir secara kreatif dengan rangsangan yang sesuai.

## 2) Mempelajari bahasa baharu

Terdapat begitu banyak medium dalam talian untuk membantu dan membimbing anak-anak untuk mempelajari bahasa selain daripada bahasa ibunda.

YouTube menawarkan berjuta-juta siri video dalam hampir setiap bahasa untuk memudahkan penonton meneroka bahasa baharu. Penerokaan bahasa baharu mampu merangsang daya pemikiran anak-anak untuk lebih aktif berfikir dan menggunakan memori untuk mengingat sesuatu perkataan.

Ibu bapa perlu kreatif dalam memilih program bersesuaian dengan anak-anak. Walaubagaimanapun, anak-anak masih perlu dipantau untuk mengelakkan ketagihan gajet dan sebagainya.

Baca juga **Kisah Abang Azwan 'Viva' boleh dijadikan pengajaran untuk pelajar dan golongan muda**

Baca juga **"Letih memanglah letih, tapi jujur...saya seronok menjadi guru" – Ustaz Ahmad Fauzi**

## 3) Bermain permainan teka-teki

Teka-teki adalah salah satu permainan yang dapat merangsang minda anak-anak. Ia juga mampu mencipta keseronokan buat anak-anak selain mengurangkan kebosanan sewaktu cuti sekolah.

IKLAN

---

Ibu bapa juga dapat meningkatkan hubungan mesra dengan anak-anak. Sudoku atau silang kata juga adalah salah satu contoh sumber rangsangan otak yang hebat.

## 4) Menyimpan jurnal

Menyimpan jurnal harian atau mingguan dapat membantu anak-anak untuk mengatur masa seharian supaya lebih tersusun dan bermanfaat.

Selain itu, jurnal membolehkan anak-anak meluahkan fikiran dan perasaan mereka secara selamat.

Ibu bapa perlu bijak untuk menyediakan buku jurnal sesuai dengan minat anak masing-masing.

#### 5) Mendaftar kursus dalam talian

Banyak syarikat atau kelas persendirian yang menawarkan kelas asas dalam pelbagai bidang.

Ini adalah cara yang mudah, tetapi memerlukan kos yang lebih tinggi, untuk mempelajari sesuatu yang baharu.

Pelbagai kursus dalam talian boleh dipelajari bersesuaian dengan minat anak masing-masing.

Mungkin sudah sampai masanya untuk anak anda meneroka dunia baharu tanpa sempadan dengan meningkatkan kemahiran baharu mereka.

Mana tahu, bermula dengan minat yang kecil mampu menjana pendapatan buat anak-anak kita.

#### 6) Bermain permainan tradisional

Kebanyakan permainan tradisional seperti congkak dan dam haji mampu merangsang pemikiran anak-anak.

Permainan ini dapat menguji gaya pemikiran anak-anak serta memerlukan strategi untuk menang.

IKLAN

---

## Kepentingan kesejahteraan intelektual

Antara faedah mengamalkan kesejahteraan intelektual adalah kita akan lebih bertoleransi dan rasa hormat terhadap orang lain, rasa maruah dan kekitaan, meningkatkan daya ingatan, memperbaiki cara untuk meluahkan fikiran dan rasa lebih berkeyakinan.

Apabila kesihatan intelektual berkembang, setiap individu dapat membangunkan personaliti peribadi untuk meningkatkan diri ke arah keseimbangan dan peningkatan kualiti kesejahteraan secara menyeluruh.

Bagi pelajar pula, kesejahteraan intelektual amat penting untuk diterapkan sesuai dengan cuti sekolah yang baharu bermula.

Pelajar perlu mengadaptasi diri dengan keadaan semasa ke arah kesejahteraan fizikal dan intelektual yang baik.

Perubahan zaman dari era pandemik ke arah endemik menuntut setiap pelajar untuk bekerjasama dengan lebih baik dan maju ke hadapan bagi mengelak diri daripada ketinggalan.

Untuk berasimilasi dengan persekitaran baharu, setiap pelajar perlu meningkatkan kualiti kehidupan melalui peningkatan kesejahteraan intelektual selari dengan perkembangan dunia modenisasi kini.

Untuk ibu bapa yang baru sahaja mengetahui tentang kewujudan kesejahteraan intelektual, anda mungkin akan berfikir, apa yang telah anda lakukan sepanjang tahun lalu untuk memupuk dimensi ini?

Adakah anda mempunyai masa atau meluangkan masa bersama anak-anak untuk memupuk kesejahteraan intelektual anak-anak walaupun ketika perintah kawalan pergerakan.

Anda mula berfikir, kenapa anda tidak menumpukan pada perkara ini? Tidak dinafikan, ia berkaitan dengan penularan wabak yang sentiasa menghantui kita.

Anak-anak mungkin banyak meluangkan masa bermain gajet bersendirian tanpa pantauan, dan ia sudah tentu memberi kesan ketagihan dan mengurangkan fungsi pergerakan fizikal buat anak-anak.

Pembaziran dan perkembangan intelektual juga tidak dapat diasah dan dipupuk dengan baik berbanding dengan pendedahan kepada aktiviti kreatif ke arah kesejahteraan intelektual yang lebih baik.

Tidak dinafikan, sepanjang tahun lalu, ibu bapa semua terpaksa membuat pelarasan dalam kehidupan masing-masing untuk menyesuaikan diri dengan norma baharu untuk memastikan diri, anak-anak dan seluruh keluarga selamat.

**Ikuti juga kami di:**

**Instagram:** <https://www.instagram.com/gpsbestari/>

**Twitter:** <https://twitter.com/GPSBestari>

**Youtube:** <https://www.youtube.com/c/GPSBestariOfficial/>

Situasi ini menyebabkan setiap individu perlu menjaga kesejahteraan fizikal terlebih dahulu dan terpaksa menyesuaikan diri untuk menjaga diri supaya selamat daripada penularan wabak.

Kini, kebanyakan ibu bapa telah berjaya mencapai fasa penyesuaian diri dalam pandemik, di mana sedikit sebanyak berjaya mengadaptasi diri dan anak-anak dengan keadaan norma baharu ini.

Tiba masanya untuk ibu bapa melupakan kebimbangan, anak-anak mengadaptasi dengan normalisasi untuk menghadapi realiti.

Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan kesejahteraan intelektual anak-anak, sesuai dengan musim cuti sekolah ini.

Dengan cara menyibukkan diri dengan merangsang dan meneroka ilmu baharu untuk mempelajari sesuatu yang baharu secara aktif mampu mengurangkan kebosanan sewaktu cuti sekolah.

Sudah sampai masanya untuk kita terus menfokuskan kepada perkembangan intelek, jika ia dibiarkan sudah tentu pemikiran negatif seperti kebimbangan dan kegelisahan akan menghantui kita.

Ayuh kita terus melangkah ke arah kehidupan yang lebih sejahtera.

## Maklumat penulis:

**Dr Nurul Hafizah Mohd Yasin merupakan Pensyarah, Jabatan Kesejahteraan, Fakulti Hospitaliti, Pelancongan Dan Kesejahteraan, Universiti Malaysia Kelantan.**



Advertisement



