

Manfaat Hobi Kepada Kanak-Kanak dan Pengalaman Pembelajaran Mereka

ZAMAN KANAK-KANAK

ARTIKEL

MAC 29, 2022

Adakah anda mendaftarkan anak-anak anda untuk aktiviti selepas sekolah seperti belajar berenang, kelas balet, muzik, gimnastik atau catur? Adakah anak-anak anda suka menghabiskan masa lapang mereka melakukan seni dan kraf, bermain blok binaan, membaca dan lain-lain?

Hobi atau aktiviti kurikulum tambahan menjadikan kanak-kanak sentiasa sibuk, tetapi ia bukan sahaja untuk keseronokan atau mengisi masa lapang. Hobi memberi pelbagai manfaat, terutamanya untuk kanak-kanak yang sedang membesar.

10 Manfaat Hobi untuk Kanak-kanak, menurut pakar:

- **Mengurangkan tekanan**

Hobi adalah aktiviti santai yang sesuai untuk mengurangkan tekanan daripada rutin harian, seperti sekolah dan kelas tambahan. Apabila kanak-kanak melibatkan diri dalam hobi yang mereka gemari, mereka dapat merehatkan minda dan tubuh mereka.

- **Meningkatkan kemahiran kognitif**

Kami lebih fokus dan menumpukan perhatian pada aktiviti yang kita suka lakukan. Kanak-kanak biasanya mempunyai tempoh tumpuan yang lebih pendek, jadi dengan adanya hobi dapat melatih mereka untuk lebih fokus, dan meningkatkan kemahiran kognitif mereka seperti pemikiran, penyelesaian masalah dan kemahiran analisis.

- **Melatih disiplin diri, kesabaran dan kecekapan**

Apabila kita melibatkan diri dalam aktiviti yang kita suka, kita secara semula jadi ingin meningkatkan kemahiran dalam aktiviti tersebut. Sebagai contoh, kanak-kanak yang suka membina blok akan menghabiskan banyak masa

melakukannya dengan percubaan dan kesilapan untuk menyelesaikan struktur tertentu. Dengan bimbingan yang betul daripada ibu bapa, cabaran ini akan melatih mereka untuk membina disiplin diri, kesabaran dan kecekapan.

- **Memupuk kreativiti**



Kebanyakan kita mencari hobi yang memanfaatkan kreativiti kita. Kreativiti menggalakkan kanak-kanak untuk mengekspresikan diri mereka, melihat sesuatu secara berbeza, berfikir secara kreatif dan juga boleh mendorong mereka menjadi inovator.

- **Membina kemahiran sosial dan keyakinan diri**

Hobi yang melibatkan penyertaan kumpulan seperti sukan dan perkhemahan sangat bagus dalam membina kemahiran sosial dan keyakinan diri kanak-kanak. Mereka akan belajar untuk mendengar dan berkomunikasi antara satu sama lain untuk mencapai matlamat yang sama. Aktiviti kumpulan juga membantu mengembangkan rasa empati, belas kasihan dan kerja berpasukan.

- **Meningkatkan kesihatan fizikal**

Penglibatan dalam aktiviti luar adalah cara terbaik untuk kanak-kanak mendapatkan senaman yang mereka perlukan. Penyertaan secara tetap dalam aktiviti ini akan membantu mereka membina tubuh yang lebih kuat dan sihat.

- **Meningkatkan kesihatan emosi**

Melakukan perkara yang diminati membantu kita meningkatkan keyakinan diri dan memberi keceriaan, kepuasan dan semangat kejayaan. Kanak-kanak yang menghabiskan masa melakukan perkara yang mereka suka akan lebih tenang dan ceria, yang benar-benar memberi manfaat kepada kesihatan emosi mereka.

- **Mempertingkatkan kemahiran dan pengetahuan**



Selain daripada pembelajaran di sekolah, hobi adalah cara terbaik bagi kanak-kanak untuk meningkat kemahiran dan pengetahuan baru. Malah, ada kanak-kanak yang menjadi pintar kreatif selepas terlibat secara aktif dalam minat mereka, dengan bimbingan dan sokongan yang betul dari ibu bapa mereka.

- **Menghilangkan kebosanan**

Tak mengapa jika sekali-sekala kanak-kanak merasa bosan, tetapi membiarkan mereka terlalu lama boleh menyebabkan kegelisahan dan keresahan! Biarkan mereka meluangkan masa sewajarnya dengan melibatkan diri dalam hobi yang menyenangkan.

- **Mendidik pengurusan masa**

Mempunyai hobi mengajar kanak-kanak untuk membahagikan masa mereka dengan sewajarnya antara belajar, bermain dan berehat. Bimbing anak anda untuk menguruskan masa mereka dengan bijak supaya mereka dapat menjalani kehidupan seharian dengan lebih teratur.

Tetapi bagaimana jika anak anda masih terlalu kecil atau masih belum menunjukkan minat dalam sebarang aktiviti lagi? Ok mama, di sini ada tip apa yang perlu anda buat!

5 Tip untuk Membantu Kanak-kanak Memilih Hobi

Kajian terbaru menunjukkan bahawa genetik dan keturunan mempunyai sedikit pengaruh terhadap kebolehan dan bakat kanak-kanak.¹ Ini menjelaskan mengapa kita sering melihat keluarga doktor, pemuzik dan pelakon, contohnya. Walaupun seorang kanak-kanak mungkin mewarisi bakat tertentu daripada ibu bapanya, bakat itu masih

perlu dikembangkan dan diasah, jika tidak, ia akan menjadi sia-sia.



Sekarang, jangan risau jika anak anda nampaknya tidak menyukai perkara yang sama seperti anda. Setiap orang adalah unik! Kanak-kanak akan menerokai dunia baru secara semula jadi. Mereka belajar sesuatu secara spontan dan mudah pada usia awal mereka, jadi biarkan mereka menerokai dan menemui perkara baru mengikut keinginan mereka sendiri.

Berikut adalah 5 tip yang boleh anda lakukan untuk membantu anak anda memilih hobi yang mereka gemari:

- **Kenal pasti minat anak anda**

Perhatikan apa yang mereka suka tonton terutamanya di TV dan YouTube. Sama ada sukan, seni dan kraf, muzik, anime dan lain-lain lagi? Ketahui juga cara mereka bermain di taman permainan dan dengan rakan-rakan mereka. Sebagai contoh, jika seorang kanak-kanak suka bergayut pada palang permainan maka dia juga mungkin mendapati gimnastik artistik atau memanjat batu sebagai hobi yang menyeronokkan untuk dicuba.

- **Cuba perkara/aktiviti baharu**

Sentiasa galakkan kanak-kanak mencuba perkara baru. Daftarkannya untuk kelas percubaan juga merupakan idea yang baik. Tapi jangan sampai membebankan mereka! Cara terbaik adalah mencuba satu atau dua perkara pada satu masa. Kebanyakan kanak-kanak cukup pandai mengetahui perkara yang mereka suka dan tidak suka, jadi berikan mereka sedikit ruang dan masa untuk meneroka pilihan mereka.

- **Senaraikan minat mereka**



Duduk bersama anak anda dan buat senarai perkara yang mereka suka lakukan. Kemudian tanyakan yang mana satu yang mereka ingin cuba dahulu. Sertai mereka dalam "mencari hobi" dan jika pilihan pertama tidak berjaya, jangan membuat kecewa, teruskan ke pilihan seterusnya. Berikan galakan dan kekal positif!

- **Bantu mereka belajar**

Mencuba hobi baru sama seperti mempelajari subjek baru di sekolah. Aktiviti baru boleh menggembirakan dan juga boleh mengecewakan kanak-kanak. Bantu anak anda belajar tentang hobi baru mereka dengan terlibat sama dalam aktiviti tersebut. Bimbing mereka supaya mereka mempunyai keyakinan untuk terus mencuba.

- **Yakini mereka**

Anda sedang membantu anak anda mencari minat mereka, bukan minat anda. Oleh itu, walaupun anda fikir anda tahu apa yang terbaik untuk anak anda, cuba dengar suara mereka dan biarkan mereka memilih sesuatu yang menggembirakan mereka. Kanak-kanak benar-benar berkembang dalam persekitaran yang menyokong, jadi biarkan mereka menunjukkan haluan mereka dan ceriakan mereka!

Setelah anak-anak anda memilih hobinya, anda akan melihat sejauh mana mereka sebenarnya boleh menerima pengetahuan dan maklumat baru. Ini kerana melibatkan diri dalam hobi juga diketahui memberi kesan positif kepada pengalaman pembelajaran kanak-kanak. Ia merangsang minda mereka dan memastikan naluri

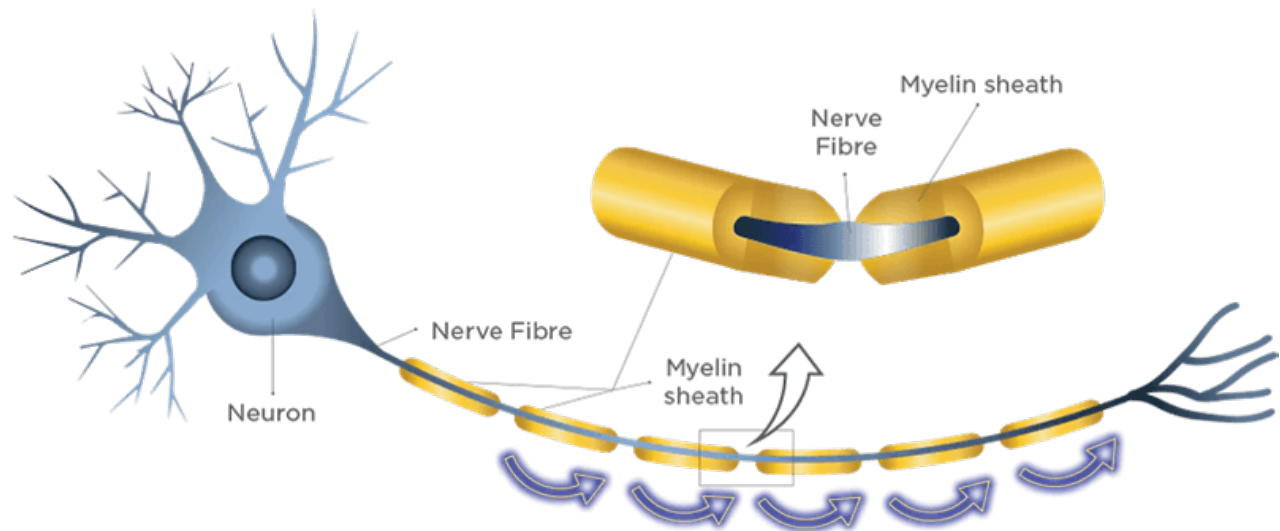
ingin tahu mereka terus berkembang, justeru bantu mereka mengikuti pembelajaran dengan cara yang lebih menyeronokkan.

Kepentingan Nutrisi dalam Pengalaman Pembelajaran Kanak-kanak

Ia juga penting untuk diberi perhatian bahawa kanak-kanak yang sedang membesar memerlukan minda dan tubuh yang sihat untuk berkembang maju dalam pelajaran dan menikmati hobi dan aktiviti lain mereka. Kajian menunjukkan bahawa pemakanan boleh memberi kesan positif kepada potensi pembelajaran kanak-kanak.²

Kanak-kanak yang berusia lebih muda mengalami perkembangan otak yang pesat (yang merupakan asas kepada pembelajaran masa depan, kesihatan dan kejayaan mereka), sehingga mereka berusia 8 tahun³, jadi ibu, inilah masa untuk memberi mereka khasiat dengan nutrien yang tepat untuk menyokong fungsi otak. Bekalkan anak anda dengan diet harian yang sihat dan seimbang, dan tambah dengan nutrien penting untuk perkembangan otak seperti **sflingomielin** dan DHA.

Sflingomielin ialah fosfolipid yang merupakan komponen penting dalam sarung mielin.⁴



Sarung mielin tercipta apabila bahan yang dipanggil mielin (terhasil daripada lipid lemak dan protein) menyaluti gentian saraf, yang merupakan tempat mesej dihantar antara neuron. Proses ini dipanggil mielinisasi.⁴ **Sflingomielin** adalah penting untuk proses mielinisasi dan menyokong pembelajaran kanak-kanak.⁵⁻⁷

Manfaat **sflingomielin**:



Improved
memory



Sustained
attention



Positive behaviour
development

Sokongan pemakanan yang betul membolehkan kanak-kanak menikmati pembelajaran dan meneroka minat mereka dengan lebih lagi! Biarkan anak anda mendapat manfaat daripada Sfingomielin dalam S-26 Gold[®] Progress[®] yang turut mengandungi **DHA, 2'-FL** dan **oligofruktosa** untuk menyokong perkembangan keseluruhan kanak-kanak.

Teruja untuk mula menerokai potensi hobi bersama si manja anda? Biarkan mereka melangkah ke dunia penuh pontensi dengan memberi mereka permulaan yang hebat dalam kehidupan hari ini!

S-26 GOLD[®] PROGRESS[®] kini dirumus dengan bahan-bahan inovatif untuk menghasilkan susu tepung rumusan termaju kami untuk kanak-kanak.

S-26 Gold[®] Progress[®] dirumus khusus dengan **sfingomielin, DHA, 2'-FL** dan **oligofruktosa**. Sokong tumbesaran anak anda dengan pemakanan yang sesuai dan rehat yang mencukupi untuk membantunya Cepat Berfikir dan Pantas Belajar.

Cubalah **S-26 Gold[®] Progress[®]** (untuk usia 1-3 tahun) hari ini!

Rujukan:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4006996/>
2. <https://www.bda.uk.com/resource/diet-behaviour-and-learning-children.html>
3. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/early-brain-development.html>
4. Salzer JL, Zalc B. Curr Biol. 2016;26:R971-R975.
5. Henríquez-Henríquez MP, Solari S, Quiroga T, Kim BI, Deckelbaum RJ,
6. Quarles RH, Macklin WB, Morell. American Society for Neurochemistry 2006;p.51- 71.
7. Martínez M, Mougán I. J Neurochem. 1998;71(6):2528-33.

8. https://www.creativechild.com/articles/view/the-benefits-of-hobbies-for-children-and-where-to-begin#page_title

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.