

ANAK SEHAT BUGAR SIAP BELAJAR

Kesiapan anak untuk belajar tergantung pada berbagai faktor. Disamping kemampuan kognitif, kemampuan fisik memegang peran cukup penting. Anak harus cukup baik kesehatannya, agar tidak sering absen karena sakit. Lebih dari itu anak harus juga cukup bugar, agar dapat berkonsentrasi dalam menangkap dan merespon pelajaran. Semua hal diatas tidak terlepas dari kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anak. Tingkat kesehatan, kebugaran, dan asupan gizi anak merupakan unsur utama yang harus dipertimbangkan dalam membina kesiapan fisik anak untuk belajar.

Tingkat kesehatan anak tergantung dari asupan gizi, kebersihan, dan perilaku sehatnya. Asupan gizi harus mencukupi baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Sarapan pagi perlu dibudayakan pada anak-anak untuk menjaga agar kadar glukosa darah tetap normal selama jam sekolah. Penjagaan kadar glukosa sangat penting untuk menunjang daya konsentrasi anak. Apabila kadar glukosa darah turun, metabolisme otak terganggu, dan anak merasa lapar dengan gejala gelisah, gemetar, serta mengeluarkan keringat dingin. Saat istirahat merupakan saat yang baik bagi anak untuk menjaga kadar glukosa darah dengan menambah asupan gula atau karbohidrat yang lebih kompleks, seperti misalnya roti, jagung, nasi, atau mie.

Perlu pengawasan dari pihak sekolah agar makanan yang dijual di warung sekolah terjamin kebersihan dan kualitas gizinya, serta terbebas dari zat yang berbahaya. Apabila anak terpaksa jajan diluar, sarankan untuk memilih makanan yang terbungkus. Membawa bekal makanan dari rumah akan lebih terjamin kebersihan dan nilai gizinya. Perlu dipikirkan oleh pihak sekolah untuk menyiapkan tempat yang layak bagi anak untuk makan dari bekal atau dari jajannya. Tanamkan kesadaran dan wawasan anak untuk selalu makan dengan prinsip empat sehat lima sempurna setiap hari. Minimal satu macam lauk harus selalu ada pada setiap kali makan, seperti misalnya daging, ikan, telur, tahu, dan tempe. Demikian juga dengan sayur mayur dan buah. Jangan hentikan kebiasaan anak untuk minum susu.

Kebersihan diri dapat dimulai dengan mandi, gosok gigi, dan keramas yang benar. Kulit, gigi, dan rambut merupakan indikator kebersihan seseorang. Pakaian, terutama pakaian dalam, harus bersih dan selalu ganti setiap kali mandi. Dimulai dari kebersihan diri, anak dituntun untuk peka terhadap kebersihan lingkungan. Debu, sampah, air bersih

dan limbah harus menjadi perhatiannya. Sekolah perlu menyediakan alat-alat pembersih dengan jumlah cukup, dan mengusahakan agar segala ruang termasuk WC tetap selalu bersih. Sekolah merupakan tempat ideal untuk membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak. Terlebih lagi usia SD merupakan usia peka untuk pembentukan sikap, kepribadian, dan perilaku.

Kebugaran jasmani anak perlu dibina melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Disamping itu, saat istirahat merupakan saat strategis untuk membina kebugaran anak, sehingga tingkat kesehatan, tumbuh kembang, dan daya konsentrasi anak akan terdukung. Biarkan anak bebas bergerak, berlari, memanjat, meloncat, dan bermain sesuai dengan minat dan kemampuannya. Lahan cukup luas dengan fasilitas yang merangsang gerak anak perlu diusahakan, seperti misalnya: jaring-jaring panjat, balok titian, bar untuk menggantung, dan bola berbagai warna. Daya tahan jantung paru, kekuatan dan ketahanan otot, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi merupakan unsur kebugaran yang perlu disasar dalam membina kebugaran jasmani anak. Hasnan Said (1974) mengnjurkan agar anak umur 5 hingga 8 tahun diberi kesempatan untuk bermain bebas dan berkelompok selama 4 jam kumulatif, sedangkan anak umur 9 hingga 11 tahun, diberi kesempatan bermain selama 3 jam setiap harinya.