

Urus pembelajaran maya elak jejas kesihatan

Berita Harian, 3 November 2020 (Selasa) n/s: 11

Masyarakat kini melihat COVID-19 dari pelbagai perspektif. Ada melihatnya sebagai ancaman memberi kesan kepada pendapatan bulanan isi rumah. Ada pula menyesuaikan diri dengan gaya hidup baharu kerana banyak masa terluang untuk menyelesaikan tugas dan kerja tertangguh.

Bagi pendidik, guru mahupun pensyarah, mereka mula berhadapan budaya baharu, iaitu pengajaran secara maya. Pelajar juga terkesan dengan perubahan mendadak ini.

Pelbagai faktor perlu diberi pertimbangan untuk menjayakan pembelajaran secara maya, namun masyarakat secara am sudah mula menerima dan selesa de-

ngan pendekatan ini.

Tahap capaian dan kepantasan internet semakin memuaskan, manakala bahan pengajaran pula semakin mencukupi.

Namun kini, cabaran lebih besar menanti dengan memaksa pengajar memikul tambahan beban kerja jika dibandingkan sebelum pandemik. Ini belum ditambah pelbagai tugas lain

dalam pentadbiran dan penyelidikan.

Pelajar mahupun pengajar, kedua-duanya bergelut dengan masa dan tenaga. Kesibukan ini menjadikan ramai mengabaikan penjagaan kesihatan fizikal mereka.

Dalam pengajaran dan pembelajaran secara maya, pendidik dan pelajar tidak terkecuali daripada cabaran fizikal. Puncanya duduk melebihi dua jam pada satu-satu masa, selain masalah penglihatan akibat terlalu lama menggunakan komputer.

Pembelajaran secara maya menuntut pendidik dan pelajar mengikuti jadual waktu kursus ditetapkan. Kebanyakan pelajar biasanya perlu mengikuti dua jam kuliah syarahan dan sejam kuliah tutorial. Ini bermakna tiga jam bagi setiap kursus.

Duduk terlalu lama atau *sedentary position* boleh mendatangkan pelbagai akibat seperti kesan kepada postur badan, ketegangan otot, meningkatkan risiko obesiti akibat kurang pergerakan dan menjejaskan sistem penghadaman.

Bagi mengelak kesan ini, pastikan kita tidak berada dalam posisi duduk berterusan selama tiga jam. Bahagikan masa setiap 20 hingga 30 minit dan masa senggang 10 minit untuk berehat

dan regangkan otot.

Senaman regangan ringkas boleh dilakukan berdasarkan saranan psikoterapi, doktor ataupun senaman ringkas yang boleh didapati melalui enjin carian di internet.

Senaman regangan otot dapat menambah baik postur badan, meningkatkan perjalanan darah, mengurangkan ketegangan otot, meningkatkan kecerdasan mental dan mengurangkan risiko kecederaan.

Kesihatan mata juga tidak boleh dipandang ringan. Penggunaan komputer terlalu lama boleh menyebabkan ketegangan dan keletihan mata.

Apa yang perlu dilakukan adalah mengaplikasikan peraturan 20:20:20 iaitu 20 saat memandang ke arah lain sekurang-kurangnya 20 kaki setiap 20 minit masa melihat skrin komputer.

Peraturan 20:20:20 boleh diguna ketika waktu rehat 10 minit yang dinyatakan sebelum ini.

Selain itu, pelajar berhadapan cabaran menguruskan masa ketika di rumah. Ada masanya pelajar perlu membantu keluarga dalam menguruskan urusan harian rumah.

Kegagalan menguruskan masa dengan bijak akan mengundang tekanan

dan menjejaskan kesihatan mental serta fizikal.

Pendidik juga perlu memainkan peranan supaya tidak membebankan pelajar dengan tugasan kursus yang terlampau banyak pada satu-satu masa. Rancang juga penyerahan tugasan kursus untuk pelajar.

Hingga kini, pandemik tidak menunjukkan tanda akan berakhir pada masa terdekat. Namun, ia mengajar betapa berharganya hidup bersosial sesama kita.

Bersalaman, berpelukan dan bergurau senda sudah jarang kita lihat masa ini. Dengan itu, interaksi sesama manusia perlu diertatkan untuk memastikan pandemik tidak memberi kesan psikologi dan fisiologi untuk jangka masa panjang.

Semua pihak mampu bertindak secara holistik untuk memastikan pengajar dan pelajar sedia berhadapan sebarang situasi dengan efektif supaya dapat mengekalkan kesihatan yang optimum.

Penulis adalah Pensyarah Universiti
Fakulti Pengurusan Industri Universiti
Malaysia Pahang (UMP)



Dr Suhaidah
Hussain