Experts

# Dilema kesihatan fizikal dalam pengajaran dan pembelajaran secara maya

Tue, 11/17/2020 - 14:52

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

Buat para pendidik, guru mahupun pensyarah, secara khususnya telah memaksa mereka berhadapan dengan norma baharu iaitu budaya pengajaran secara maya. Para pelajar turut terkesan dengan perubahan mendadak ini yang kini telah menyebabkan mereka tidak dapat masuk ke kampus sejak bulan Mac yang lalu.

Walaupun terdapat pelbagai faktor yang perlu diberi pertimbangan untuk menjayakan pembelajaran secara maya sepenuhnya, masyarakat secara amnya dan pihak pengajar serta pelajar sudah mula menerimanya dengan selesa pembelajaran secara maya sebagai pendekatan terbaik. Ini termasuklah tahap capaian dan kepantasan internet, bahan pengajaran yang mencukupi serta penyediaan alternatif sekiranya pelajar tidak mempunyai akses kepada kemudahan ini.

Apabila mereka sudah membiasakan diri dengan pengajaran secara maya, cabaran lebih besar menanti dengan memaksa pengajar memikul tambahan beban kerja jika dibandingkan dengan sebelum pandemik. Ini belum ditambah lagi dengan pelbagai tugasan lain dalam pentadbiran dan penyelidikan. Antara cabaran besar dalam proses pembelajaran maya adalah bagi memastikan pelajar terinspirasi dan bermotivasi sepanjang sesi kelas dan tutorial. Bagi pelajar mahupun pengajar, kedua-dua pihak bergelut dengan masa dan tenaga. Kesibukan inilah menjadikan ramai yang mengabaikan penjagaan kesihatan fizikal mereka.

**Kesihatan fizikal**

Dalam pengajaran dan pembelajaran secara maya, para pendidik dan pelajar tidak terkecuali daripada cabaran fizikal. Cabaran yang mungkin dihadapi oleh pendidik dan pelajar adalah seperti duduk melebihi dua jam pada satu-satu masa dan juga masalah penglihatan akibat terlalu lama menggunakan komputer.

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

Kedudukan duduk terlalu lama atau *sedentary position* juga boleh mengakibatkan pelbagai kesan seperti kedudukan postur badan, ketegangan otot, meningkatkan risiko obesiti akibat kurang pergerakan dan menjejaskan sistem penghadaman. Justeru, bagi mengelakkan kesan buruk ini, setiap individu tidak sepatutnya berada dalam posisi duduk berterusan selama tiga jam. Para

pendidik boleh membahagikan masa setiap 20 hingga 30 minit dan masa senggang selama sepuluh minit untuk pelajar berehat dan merenggangkan otot.

Senaman regangan otot yang ringkas boleh dilakukan berdasarkan saranan oleh psikoterapi, doktor ataupun mana-mana senaman ringkas yang boleh didapati melalui enjin carian di internet. Senaman regangan otot dapat menambah baik kedudukan postur badan, meningkatkan perjalanan darah, mengurangkan ketegangan otot, meningkatkan kecerdasan mental dan mengurangkan risiko kecederaan.

Kesihatan mata juga tidak boleh dipandang ringan. Ia sangat penting kerana 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. Pelajar dan pensyarah boleh mengguna pakai peraturan 20:20:20 ini semasa waktu rehat sepuluh minit yang dinyatakan sebelum ini.

Di samping itu juga, pelajar juga berhadapan dengan cabaran menguruskan masa ketika berada di rumah. Ketika pelajar berada di rumah, ada masanya pelajar perlu membantu keluarga dalam menguruskan urusan harian rumah. Pelajar perlu bijak menguruskan masa untuk belajar dan meluangkan masa bersama keluarga. Jika tidak, pelajar akan mula menghadapi tekanan dan akan menjejaskan kesihatan mental dan juga fizikal. Pendidik juga perlu memainkan peranan agar tidak membebankan pelajar dengan tugasan kursus yang terlampau banyak pada satu-satu masa dan perlu merancang penyerahan tugasan kursus untuk pelajar.

Hingga kini, pandemik ini tidak menunjukkan tanda-tanda ia akan berakhir dalam masa terdekat. Namun, ia telah mengajar betapa berharganya hidup bersosial sesama kita. Bersalaman, berpelukan dan bergurau senda adalah perkara yang sudah jarang kita dapat lihat masa ini.

Kesimpulannya, interaksi sesama manusia kini perlu dieratkan antara pengajar dan pelajar untuk memastikan pandemik ini tidak memberi kesan psikologi dan fisiologi untuk jangka masa panjang. Semua pihak mampu untuk bertindak secara holistik untuk memastikan pengajar dan pelajar sedia berhadapan dengan sebarang situasi dengan efektif agar dapat mengekalkan kesihatan yang optimum.



**Penulis ialah pensyarah kanan di Fakulti Pengurusan Industri (FPI), Universiti Malaysia Pahang (UMP).**
**Oleh : Dr. Suhaidah Hussain**
**e-mel:** suhaidahh@ump.edu.my

- 3395 views

View PDF