

Perkembangan Si Manja



ARTIKEL

## Kebersihan Si Manja

**Pembelajaran tentang kesehatan melalui permainan dengan air.  
Permainan air bukanlah sekadar suka-suka.**

5 menit  
hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author  
Feb 19, 2021

## **Pembelajaran tentang kesehatan melalui permainan dengan air**

Permainan air bukanlah sekadar suka-suka. Ia lebih dari itu. Permainan air adalah sesuatu yang boleh digunakan untuk mengajar Si Manja mengenai kebersihan. Dengan mengaitkan air dengan keseronokan, Si Manja akan membiasakan diri dengan idea mandi dengan air.

Namun begitu, anda harus ada bersama Si Manja ketika aktiviti yang melibatkan air sedang berlangsung. Jangan sesekali membiarkan Si Manja bersendirian apabila melakukan aktiviti bermain dengan air.

Terdapat beberapa **permainan atau aktiviti** yang anda boleh cuba dengan air.

### **Mengisi Bekas Air**

- Gunakan bekas air yang berwarna-warni. Ajar Si Manja untuk penuhkan bekas air tersebut, dan kenalkan konsep mengenai penuh/kosong, berat/ringan, lebih/sedikit, cetek/dalam dan sebagainya. Ajar Si Manja untuk mengira berapa cawan yang digunakan untuk memenuhi satu bekas air.
- Pembelajaran menggunakan bekas air ini sebenarnya menumpukan kepada kemahiran fokus penglihatan dan pergerakan tangan Si Manja.

### **Bermain Di Dalam Air**

- Gunakan kolam yang direka khas untuk Si Manja. Penuhi kolam tersebut dengan air dan biarkan Si Manja biasakan diri di dalam kolam tersebut agar lebih tenang apabila dia berada di dalam kolam.
- Gunakan kolam yang sama, dan masukkan mainan kesukaan Si Manja. Ajar Si Manja cara-cara untuk mengambil semula mainan tersebut. Ini akan meningkatkan kemahiran motor mereka.
- Buat bot daripada kertas dan masukkan ke dalam kolam tersebut. Masukkan juga beberapa barang seperti syiling ke dalam kolam. Ini akan mengajar Si Manja tentang kenapa sesuatu barang itu timbul atau tenggelam di dalam air.
- Penuhi air dalam botol kosong dan ajar Si Manja bagaimana untuk memancutkan air dari botol tersebut. Tebuk beberapa lubang di sekitar botol untuk menjadi lebih kreatif.

### **Melukis Menggunakan Air**

- Ajar Si Manja untuk berfikir secara kreatif dengan mengecat secara pura-pura. Beri Si Manja sebatang berus lukisan dan sebaldi air, biarkan Si Manja berpura-pura untuk melukis barang-barang di luar rumah. Ini akan melatih otot-otot kecil dan menggalakkan pemikiran kreatif Si Manja.

### **Biar Si Manja Menjadi Seorang Dewasa**

- Sediakan satu ruang untuk Si Manja bermain air dengan bebas, di mana mereka boleh berpura-pura untuk menjadi seorang dewasa. Contohnya, mereka boleh belajar membasuh baju, menyiram tanaman, dan perkara-perkara lain yang boleh membuatkan mereka berfikir sebagai seorang dewasa.
- Ajar Si Manja anda untuk mengemas semula ruang dan barangan yang mereka gunakan. Latih mereka menggunakan kain atau pengelap sebagai pengalaman pelajaran mereka.

Semakin banyak Si Manja bermain dengan air, semakin yakin dan selesa Si Manja apabila berada di

dalam air. Ini akan memudahkan anda untuk mengajar Si Manja berenang apabila tiba masanya nanti. Selain itu, anda juga boleh mengajar Si Manja bagaimana untuk mencuci tangannya dan menggalakkan kebersihan Si Manja.

### **Memandikan Si Manja**

Waktu mandi merupakan satu peluang yang sempurna untuk anda menghabiskan masa bersama Si Manja. Gunakan waktu ini untuk mencurahkan sepenuh kasih sayang anda kepada Si Manja. Anda juga boleh mengajar dia tentang kepentingan kebersihan. Untuk jadikan waktu ini satu pengalaman yang indah buat anda dan Si Manja dan **mengelakkan dari meragam**, anda boleh ikuti beberapa langkah seperti di bawah.

- Sediakan segala barangan yang diperlukan sebelum anda mula. Contohnya tuala yang bersih, sabun, lampin dan juga baju untuk Si Manja pakai selepas mandi.
- Selepas anda telah panaskan air mandi ke 37°C, matikan atau jauhkan telefon anda.
- Sabunkan Si Manja bermula dari kepala hingga ke kaki, gosok semua celah sehingga bersih. Sentuhan kulit anda dengan Si Manja adalah satu peluang untuk anda membelai Si Manja, dan membuatkan Si Manja anda lebih tenang.
- Nyanyikan lagu kanak-kanak atau bercerita kepada Si Manja.
- Apabila anda selesai mandikan Si Manja, keringkan badan Si Manja menggunakan tuala dengan lembut. Gosok setiap celahan kulit Si Manja.
- Apabila Si Manja mula tenang, ketip kuku mereka menggunakan pengetip kuku khas untuk kanak-kanak, bersihkan telinga mereka (jangan korek telinga mereka) dan hidung mereka.
- Selepas pakaikan baju untuk Si Manja, mereka pun siap untuk menikmati hari mereka yang penuh ceria atau tidur dengan lena.

### **Latihan Menggunakan Tandas**

**Latihan menggunakan tandas** adalah tidak senang untuk Si Manja. Namun kebersihan Si Manja bergantung kepada anda untuk memastikannya tahu bagaimana untuk menggunakan tandas. Sama seperti berjalan atau tidur, penggunaan tandas bukan sahaja memerlukan latihan, refleks fisiologi Si Manja jua penting. Si Manja perlu belajar bagaimana untuk mengawal otot sfinkternya.

Para doktor mengatakan bahawa kebolehan mengawal reaksi otot Si Manja bermula seawal umur 18 bulan. Jangan paksa Si Manja anda. Biarkan refleksi mereka ini berlaku secara semula jadi dan bantu Si Manja anda melalui proses ini dengan mengikuti beberapa langkah daripada ibu-ibu bijaksana dan berpengalaman.

- Terangkan kepada Si Manja bahawa menjaga kebersihan adalah satu perkara yang amat penting dalam langkah menjadi seorang dewasa. Berhenti menggunakan lampin adalah salah satu cara untuk meyakinkan Si Manja anda.
- Sediakan tandas yang mudah untuk digunakan oleh Si Manja anda. Mereka perlukan tunjuk ajar dan nasihat, bukannya tekanan. Jangan biarkan Si Manja anda berada di dalam tandas lebih daripada 10 minit kerana ia akan membawakan tafsiran yang salah kepada Si Manja anda.
- Untuk lebih membantu Si Manja anda tahu apa yang anda harapkan daripada mereka, elakkan daripada membiarkan Si Manja tidak memakai lampin pada hari yang berselang. Seseekali, biarkan Si Manja anda berjalan di sekeliling rumah tanpa memakai apa-apa. Ini adalah untuk memberi mereka

**pengalaman tentang perbezaan tentang memakai lampin atau tidak.**

- **Jangan sesekali membandingkan Si Manja anda dengan kanak-kanak lain kerana setiap kanak-kanak membesar dalam persekitaran dan pemikiran yang berbeza.**

**Terdapat banyak nasihat atas bagaimana anda boleh mengajar Si Manja menggunakan tandas.**

**Akhirnya, kesabaran, ketenangan dan pemahaman anda adalah amat penting dalam membantu Si Manja anda mengharungi proses ini dengan jayanya.**