

5 Aktivitas Membantu Optimalkan Perkembangan Otak Anak

NOV 17, 2020

Sel-sel otak yang jumlahnya banyak saat anak baru lahir ini jumlahnya semakin berkurang dengan bertambahnya usia. Namun bukan jumlah sel-sel otak ini yang menentukan kecerdasan seseorang

Interaksi dan perkembangan ini bisa terjadi jika seorang manusia mendapat rangsangan dari dalam atau luar dirinya. Beberapa aktivitas yang membantu mengoptimalkan perkembangan otak anak

Otak manusia terdiri dari milyaran sel-sel otak yang pembentukan dan perkembangannya berlangsung bahkan sejak anak berada di dalam kandungan hingga ia beranjak dewasa. Sel-sel otak yang jumlahnya banyak saat anak baru lahir ini jumlahnya semakin berkurang dengan bertambahnya usia. Namun bukan jumlah sel-sel otak ini yang menentukan kecerdasan seseorang, melainkan perkembangan yang terjadi di otak sebagai hasil dari interaksi antara satu sel otak dengan sel otak lainnya. Interaksi dan perkembangan ini bisa terjadi jika seorang manusia mendapat rangsangan dari dalam atau luar dirinya.

Memaksimalkan Sel-Sel Otak si Kecil

Otak manusia bisa diibaratkan sebagai sebuah kota dan sel-sel otak adalah isinya. Seperti kota yang jika diisi banyak konstruksi bangunan akan semakin berkembang, semakin banyak perkembangan neuron pada sel otak menandakan perkembangan otak yang meningkat. Iniberarti, semakin sehat seseorang anak, semakin banyak produksi sel otak sepanjang hidupnya.

Karena sel-sel otak paling berkembang dan jumlahnya paling banyak justru di awal-awal masa kehidupan seorang manusia, maka orangtua sebaiknya mengoptimalkan perkembangan sel otak ini dengan memberikan stimulasi yang tepat.

Memilih Aktivitas yang Tepat untuk Perkembangan Sel Otak

Stimulasi berupa kegiatan yang tepat untuk si Kecil sangatlah penting untuk meningkatkan sel-sel otaknya. Perkembangan otak yang optimal ini juga akan menentukan kecerdasan anak dimasa yang akan datang. Agar perkembangan sel-sel otak di masa golden period bisa optimal, Mam dan Pap bisa mengajak si Kecil melakukan lima aktivitas berikut ini :

Belajar Bahasa

Mempelajari bahasa baik bahasa Ibu atau pun bahasa asing, dapat meningkatkan potensi sel-sel otak untuk memahami sesuatu dengan lebih cepat. Jika si Kecil menguasai lebih dari satu bahasa, sel-sel otaknya akan lebih kuat karena otaknya sibuk memilih bahasa mana yang akan digunakan.

Bermain Musik

Ternyata bermain alat musik dan mendengarkan music bisa membantu meningkatkan kekuatan pemrosesan sel-sel otak pada otak. Inilah yang kemudian membuat kecerdasan si Kecil bisa bertambah. Tak heran jika banyak anak yang merasa lebih mudah fokus saat belajar dengan mendengarkan musik.



Mempelajari Hal Baru

Bagi si Kecil, setiap hal yang ia lihat merupakan hal baru. Jadi perkenalkanlah si Kecil kepada banyak hal setiap harinya. Misalnya untuk si Kecil yang belum bisa bicara Mam dan Pap dapat menunjuk barang sambil mengucapkan Namanya. Dengan terus mempelajari hal baru pertumbuhan sel-sel otak akan terangsang. Selain itu, saat belajar hal-hal baru, sel-sel otak akan terhubung dan berkembang semakin besar sehingga proses kognitif pada si Kecil akan terus meningkat.

Tidur yang Cukup

Melakukan kegiatan memang baik untuk perkembangan sel-sel otak, namun anak tetap butuh tidur yang cukup. Jika terus menerus melakukan banyak kegiatan hingga lelah dan kurang tidur, malah bisa berakibat pada kerusakan saraf dan fungsi otak. Si Kecil memerlukan waktu tidur yang lebih lama dari orang dewasa, saat mereka tidur inilah otak akan membuat sel-sel baru yang baik untuk saraf otak sehingga ingatan si Kecil jadi lebih tajam.

Aktivitas Fisik

Ajaklah si Kecil melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat. Bentuk kegiatannya bisa olahraga ringan atau Tetap aktif secara fisik, misalnya dengan berolahraga, akan meningkatkan aliran darah yang mengandung oksigen baru ke sel-sel otak. Si Kecil yang secara fisik aktif dan bugar biasanya memiliki banyak sel abu-abu di area otak yang penting untuk konsentrasi, berpikir, fokus, fungsi motorik, proses visual, hingga keterampilan memecahkan masalah.



Membentuk Sel Otak dengan Tambahan Nutrisi yang Tepat

Selain melakukan aktivitas tadi untuk membantu perkembangan sel-sel otak si Kecil, Mam dan Pap juga bisa memberikan asupan nutrisi yang tepat untuk membantu pembentukan sel-sel otak. Salah satu nutrisi yang bisa diberikan adalah makanan yang mengandung Sphingomyelin. Ini adalah zat gizi yang berfungsi menjaga kinerja sel-sel otak agar dapat bekerja dengan optimal. Mengonsumsi makanan yang mengandung sphingomyelin akan mendukung pembentukan dan fungsi kerja sel otak yang optimal dan pertumbuhan otak yang lebih baik.

Sphingomyelin ini merupakan kategori phospholipid, sebuah molekul lemak yang jadi komponen utama membran sel. Di dalam otak manusia, 20-25%-nya terdiri dari phospholipid dan fungsinya membentuk kerangka membran sel otak. Kinerja phospholipid sangat berpengaruh pada kecerdasan otak anak. Sphingomyelin sebagai salah satu jenis phospholipid bisa ditemukan di ASI, susu sapi dan susu kedelai. Fungsi Sphingomyelin adalah membentuk myelin yang akan menyelimuti sel saraf dan membantu koneksi pada sel saraf. Myelin sendiri merupakan sebuah lembaran kaya lemak yang terdiri dari sphingomyelin dan metabolit sphingolipid lain. Myelin inilah yang bertugas mempercepat impuls dari satu sel otak ke sel otak lainnya.

Agar pembentukan sel otak maupun perkembangan otak si Kecil optimal, pastikan

Mam dan Pap memberikan dukungan baik dari segi stimulasi lewat lingkungan serta nutrisi yang tepat. Dengan perkembangan otak yang optimal, si Kecil bisa
#DariBelajarJadiHebat

Bagikan sekarang