

## Ingin Anak Pintar? Yuk Ajak Si Kecil Berolahraga!



Memiliki anak pintar menjadi dambaan setiap orang tua. Maka tak jarang banyak orang tua yang berusaha agar si kecil menjadi anak pintar, mulai dari memasukkan ke sekolah ternama, mengikutsertakan si kecil ke dalam berbagai les, dan sebagainya untuk meningkatkan kemampuan belajarnya. Padahal tak hanya kegiatan akademis saja yang bisa membuat si kecil menjadi anak pintar, namun ternyata kegiatan fisik seperti olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif si kecil menjadi lebih baik.

Selain menyehatkan dan membuat tubuh bugar, olahraga ternyata juga bisa membuat si kecil menjadi anak pintar. Olahraga memiliki banyak efek positif yang berefek panjang pada otak si kecil yang sedang berkembang. Saat berolahraga, maka tekanan dan aliran darah meningkat ke seluruh tubuh, sehingga dapat merangsang sistem saraf dan fungsi otak menjadi lebih maksimal. Semakin banyak darah yang mengalir, berarti semakin banyak pula energi dan oksigen yang membuat kinerja otak semakin baik. Daya pikir si kecil pun menjadi lebih jernih, sehingga ia bisa belajar dengan lebih baik dan bersemangat.

Kemampuan kognitif si kecil akan semakin terasah saat berolahraga, karena ia mampu berkonsentrasi dengan baik, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah ketika melakukan kegiatan olahraga. Dengan begitu, kegiatan akademis si kecil akan menjadi lebih baik jika ia terbiasa berlatih fisik, karena olahraga membuat metabolisme tubuh menjadi seimbang sehingga baik untuk perkembangan otak si kecil.

Hal tersebut dibuktikan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Profesor Art

Kramer dari Universitas Illinois, Amerika Serikat. Ia melakukan pemindaian terhadap otak anak-anak dan hasilnya menunjukkan anak yang aktif berolahraga memiliki ingatan yang jauh lebih baik daripada yang tidak. Selain itu, hasil penelitian juga mengungkapkan otak anak yang aktif berolahraga berukuran lebih besar 12% dibanding yang tidak.

Tahukah Ibu, ternyata ada korelasi yang kuat antara kebugaran dan prestasi akademik si kecil di sekolah. Olahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh si kecil untuk menghindari dari berbagai penyakit, sehingga proses belajar yang sedang ia jalani pun tidak akan terganggu. Oleh karena itu, untuk mendukung si kecil menjadi anak pintar, sebaiknya Ibu rutin mengajak si kecil berolahraga, minimal 20 menit setiap hari. Pilihlah olahraga sederhana, seperti berjalan kaki, bermain bola, atau bermain di luar ruangan. Jadikan olahraga sebagai kegiatan fisik yang rutin bagi si kecil di sekolah maupun di rumah, agar ia menjadi anak pintar, sehat dan berprestasi.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ingin-menjadi-anak-pintar-yuk-ajak-si-kecil-berolahraga.html>