PRAKTIS 2

*Baca petikan di bawah dengan teliti, kemudian buat satu rumusan tentang* **kelebihan makan bersama-sama dengan keluarga** dan **halangan untuk mengamalkannya.** *Panjang rumusan hendaklah* **tidak melebihi 120 patah perkataan.**

Budaya makan bersama-sama dengan keluarga kini semakin kurang diamalkan. Meluangkan masa makan bersama-sama dengan keluarga sekurang-kurangnya sekali sehari memberikan kesan besar kepada *kesejahteraan minda* dan emosi anak-anak. Malangnya, anak-anak zaman sekarang makan tanpa mengikut waktu makan yang sepatutnya. Memang tidak dapat dinafikan bahawa amat sukar untuk mencari masa makan bersama, terutamanya pada waktu siang namun kita boleh berkumpul sekeluarga pada waktu makan malam.

Ketika makan bersama, ibu bapa dapat menunjukkan tabiat pemakanan yang baik supaya boleh menjadi teladan atau ikutan anak-anak. Hal ini termasuklah makan sayur, buah-buahan dan banyak minum air kosong. Kalau diperhatikan, adab ketika di meja makan kini semakin hilang, terutamanya dalam kalangan generasi muda. Anak-anak lebih gemar menikmati makanan ketika menonton televisyen. Jika menjamu selera di meja makan, ada anak-anak yang tergesa-gesa menghabiskan makanan kerana mahu menonton rancangan kegemaran ataupun bermain permainan komputer. Ketika inilah ibu bapa boleh menetapkan disiplin atau adab di meja makan. Adab-adab berkenaan, termasuklah mengajar anak-anak menyediakan hidangan, membasuh pinggan mangkuk, makan secara beradab, serta melatih mereka mengemas meja selepas makan.

Waktu makan ialah masa yang berkualiti, tenang dan menyeronokkan. Ketika makan, ibu bapa boleh berinteraksi dengan anak-anak. Antara topik yang boleh dibincangkan ialah peristiwa menarik di sekolah, perkara yang menggembirakan atau menyedihkan anak-anak atau rakan-rakan rapat mereka. Secara tidak langsung, ibu bapa juga dapat mengesan pergerakan harian anak-anak, terutamanya yang sudah masuk usia remaja. Kajian juga menunjukkan lebih kerap keluarga makan bersama, lebih rendahlah kemungkinan anak-anak untuk terbabit dalam gejala sosial seperti merokok, mengambil minuman keras, penyalahgunaan dadah, dan pergaulan bebas.

Ada kalanya anak-anak mempunyai pandangan negatif terhadap ibu bapa. Oleh yang demikian, ibu bapa boleh menjadikan masa makan sebagai masa yang terbaik untuk memuji anak-anak. Mereka boleh berterima kasih kepada perlakuan baik atau kerajinan mereka dalam membantu keluarga dan belajar. Perbincangan ketika masa makan juga dapat melatih anak-anak berfikir dan bertutur kerana perbualan panjang antara ibu bapa dengan anak-anak pasti berlaku. Tamsilnya, anak-anak dapat belajar perkataan baharu yang diperoleh ketika perbualan di meja makan. Selain itu, keakraban hubungan antara anggota keluarga akan terjalin. Keakraban hubungan ini memberikan kesan besar kepada kehidupan anak-anak dan akan mempengaruhi tabiat makan mereka. Tegasnya, makan bersama-sama dengan keluarga perlu menjadi amalan dalam masyarakat kita. Amalan ini mampu membentuk adab sopan anak-anak demi menjadikan mereka anggota masyarakat yang berhemah.

(Dipetik dan diubah suai daripada ‘*Amalan Makan Bersama*’, Harian Metro, 21 Mac 2012)

*Berdasarkan petikan* **Soalan 1,** *jawab soalan-soalan yang berikut dengan menggunakan ayat anda sendiri.*

1. Berikan maksud rangkai kata *kesejahteraan minda.*

[2 *markah*]

1. Apakah tabiat buruk yang diamalkan oleh anak-anak ketika makan?

[3 *markah*]

1. Pada pendapat anda, apakah langkah-langkah untuk menggalakkan amalan makan bersama-sama dengan keluarga?

[4 *markah*]