

KEMBARA MASA SKRIN

**"KESAN-KESAN BURUK
KETAGIHAN SKRIN"**



NIFI, HAKIMI, ASYIQIN

KEMBARA MASA SKRIN

**Kesan-kesan buruk
ketagihan skrin**

Nifi, Hakimi, Asyiqin

Penafian dan hakcipta

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada e-buku ini boleh diterbitkan semula dalam apa jua bentuk atau cara tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu daripada penulis. Imej-imej dalam buku ini bersumber daripada perpustakaan imej Canva dan turut dijana dengan bantuan alat kecerdasan buatan.

Semua kandungan e-buku ini adalah berdasarkan pemahaman, pengalaman dan kepakaran penulis sendiri. Penulis dan penerbit tidak bertanggungjawab atas sebarang salah faham yang mungkin timbul daripada kandungan e-buku ini.

Diterbitkan oleh:
Pustaka Iqra,
BB79@Lot 291, Bandar Bachok,
16300 Bachok,
Kelantan.

Terbitan pertama 2026



Prakata

Assalamualaikum w.b.t,

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Dengan limpah kurnia-Nya, buku Kembara Masa Skrin yang membincangkan kesan-kesan buruk ketagihan skrin ini berjaya dihasilkan. Buku ini ditulis bagi memberikan kesedaran kepada kanak-kanak, remaja dan ibu bapa tentang bahaya penggunaan peranti elektronik secara berlebihan terhadap kesihatan.

Setinggi-tinggi penghargaan saya rakamkan kepada semua yang telah membantu dalam penerbitan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat kepada para pembaca dan menjadi ikhtiar kecil dalam membentuk generasi yang sihat dan seimbang.

Isi kandungan



Mukasurat judul.....i



Penafian dan hakcipta.....ii



Prakata.....iii



Isi kandungan.....iv



Pengenalan.....1



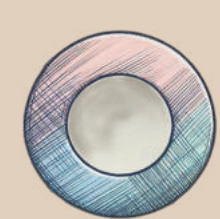
Apa itu masa skrin?.....9



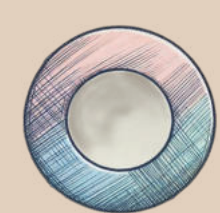
Bagaimana ketagihan
skrin terjadi?.....11



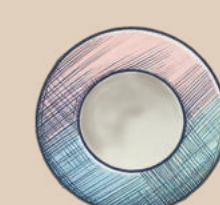
Kesan – kesan ketagihan skrin kepada kesihatan fizikal



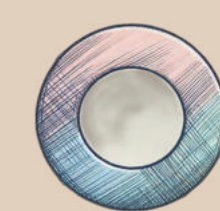
Kegemukan.....17



Ketegangan dan
kerosakan mata.....21



Masalah tidur.....25



Masalah postur.....30



Kesan – kesan ketagihan
skrin kepada kesihatan
mental dan emosi.....34



Kesan – kesan ketagihan
skrin kepada kemahiran
sosial.....42



Jom cari
perkataan.....48



Cara – cara mengelakkan diri
dari ketagihan skrin.....49



Rujukan.....61



Biodata penulis.....66

Indeks

Ketagihan skrin

- Definisi, 10
- Bagaimana ia terjadi, 11–14
- Kesan fizikal,
 - Kegemukan, 17–20
 - Ketegangan dan kerosakan mata, 21–24
 - Masalah tidur, 25–29
 - Masalah postur, 30–33
- Kesan mental dan emosi, 34–41
- Kesan sosial
 - Kemahiran sosial yang lemah, 42–43
- Cara mengelakkan diri, 49–54

Masa skrin

- Definisi, 9

Biodata Penulis

Nifi

Dr. Niferiti Aminuddin merupakan seorang pensyarah Fisiologi di Jabatan Sains Perubatan Asas, Kuliah Farmasi Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM). Beliau memiliki Ijazah Perubatan , Ijazah Sarjana dalam Sains Farmaseutikal (Fisiologi) dan Ijazah Doktor Falsafah (Neurosains).

Biodata Penulis

Hakimi

Dr. Muhammad Hakimi Mohd Rashid merupakan seorang pensyarah Farmakologi di Jabatan Sains Perubatan Asas, Kuliah Farmasi Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM). Beliau memiliki Ijazah Perubatan , Ijazah Sarjana dalam Sains Farmaseutikal (Farmakologi) dan Ijazah Doktor Falsafah (Neurosains).

Biodata Penulis

Asyiqin

Nurul Asyiqin Yusof merupakan seorang pensyarah Anatomi di Jabatan Sains Perubatan Asas, Kuliah Farmasi Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM). Beliau memiliki Ijazah Perubatan , Ijazah Sarjana (Anatomi Manusia) dan Ijazah Doktor Falsafah (Anatomi Manusia).

Di Sebalik Skrin: Fahami Kesannya

Tahukah anda bahawa penggunaan skrin secara berlebihan boleh menjejaskan kesihatan fizikal, mental, emosi dan sosial kanak-kanak serta remaja?

Penggunaan skrin yang tidak terkawal boleh menjejaskan kesihatan fizikal kanak-kanak dan remaja. Antara kesannya termasuklah kegemukan, ketegangan mata, gangguan tidur dan postur badan yang tidak baik.

Kesannya bukan sahaja melibatkan aspek fizikal, malah boleh menjejaskan tumpuan, kestabilan emosi, tingkah laku serta hubungan sosial mereka.

Melalui penerangan yang mudah dan jelas, buku ini membantu kanak-kanak, remaja dan ibu bapa memahami kesan buruk ketagihan skrin.

Kenali kesannya. Bina tabiat penggunaan skrin yang lebih sihat. Wujudkan kehidupan yang lebih seimbang. Semoga generasi akan datang dapat membesar dengan sihat serta memanfaatkan teknologi secara bijak.

eISBN 978-629-94625-0-7

