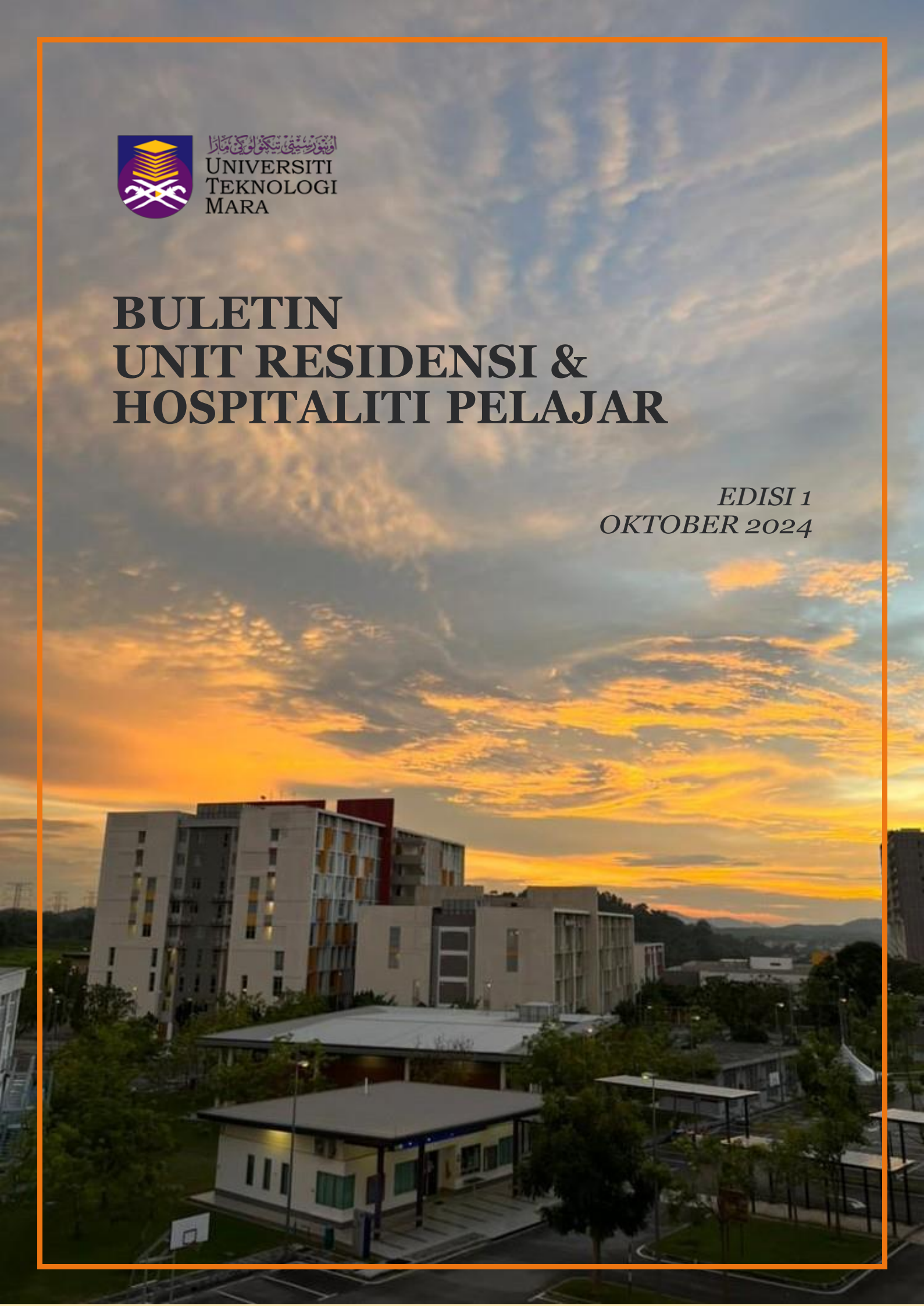




الجامعة
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

BULETIN UNIT RESIDENSI & HOSPITALITI PELAJAR

*EDISI 1
OKTOBER 2024*



AEROZEST

Nur Aqmar Anuar & Nor Syamaliah Ngah



Jawatankuasa Sukan Pelajar (JSP) dengan kerjasama Jawatankuasa Perwakilan Kolej (JPK) dengan bangganya telah menganjurkan sebuah program kolaborasi **AEROZEST** yang bertemakan *Healthy Body Healthy Mind* pada 20 Jun 2024. Program yang berlangsung di kawasan perkarangan parkir hadapan Kolej Puteri Mayang Selida ini telah berjaya menarik penyertaan lebih daripada 200 pelajar daripada pelbagai fakulti. Peruntukan yang telah diluluskan dan digunakan untuk program ini adalah RM100.

Program ini merupakan inisiatif untuk menggalakkan gaya hidup sihat di kalangan warga kampus dengan menyertai aktiviti senaman dan aerobik secara berkumpulan. Program ini diadakan pada waktu petang, bermula tepat jam 5.00 petang dengan tujuan memberikan kesedaran tentang kepentingan menjaga kesihatan fizikal dan mental melalui aktiviti riadah yang santai dan menyeronokkan.

Selain daripada sesi senaman, peserta yang hadir juga berpeluang untuk memperoleh e-merit kolej, yang akan memberi manfaat dalam pencapaian ko-kurikulum mereka serta tingkatkan kebarangkalian mereka untuk menginap di kolej pada semester hadapan. Program ini juga turut mendapat sokongan penuh daripada pihak kolej dan persatuan pelajar yang turut terlibat dalam penganjuran iaitu rakan kolaborasi, Jawatankuasa Sukan Pelajar (JSP). Program ini bukan sahaja



berjaya mencapai matlamatnya untuk

mempromosikan kesihatan fizikal dan mental, malah juga berjaya memperkukuhkan semangat kebersamaan dalam kalangan pelajar. Program ini telah menunjukkan komitmen



UiTM Kampus Seremban dalam mendorong warga kampusnya untuk menjalani gaya hidup yang lebih aktif dan sihat.

Suasana harmoni dan semangat kesukanan dalam kalangan pelajar yang menyertai program **AEROZEST**. Program ini bukan sahaja menyediakan peluang untuk pelajar menjaga kesihatan fizikal mereka, tetapi juga

mengukuhkan ikatan persahabatan dan kerjasama di kalangan mereka. Pelajar-pelajar yang terlibat kelihatan ceria dan bersatu hati, mencerminkan matlamat program ini untuk mempromosikan gaya hidup sihat di samping membina minda yang positif.

Aktiviti seperti senam aerobik membantu pelajar mengekalkan gaya hidup sihat dengan menggalakkan aktiviti fizikal yang berterusan. Senaman ini mampu membakar kalori, meningkatkan stamina dan membantu mengekalkan berat badan yang sihat. Kesihatan fizikal yang baik juga mengurangkan risiko penyakit kronik seperti obesiti, diabetes dan penyakit jantung.

Kajian menunjukkan bahawa pelajar yang aktif secara fizikal cenderung mempunyai prestasi akademik yang lebih baik. Aktiviti fizikal meningkatkan aliran darah ke otak dan memperbaiki fungsi kognitif, yang seterusnya membantu dalam tumpuan, ingatan dan pembelajaran. Ini bermakna aktiviti seperti ini bukan sahaja bermanfaat untuk kesihatan, tetapi juga untuk pencapaian akademik pelajar.



Secara keseluruhannya, program seperti ini memberikan impak yang sangat positif kepada komuniti universiti, membantu membina pelajar yang seimbang dari segi fizikal, mental dan sosial. Aktiviti ini bukan sahaja menyumbang kepada kesihatan dan kesejahteraan individu, tetapi juga memperkukuhkan komuniti kampus secara keseluruhan.