



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



UiTM NEWS HUB

Hab Berita Rasmi UiTM

[Home](#) / [2023](#) / [February](#) / "Back to Nature and Empowering Healthy Activity for Better Lifestyle"



[ACHIEVEMENT](#) [BERITA](#) [BERITA UTAMA](#) [BULLETIN](#) [COMMUNITY](#) [CONGRATULATIONS](#) [OTHERS](#)

01/02/2023 / [Siti Aishah Abd Rahman, Dr. Nurul Diyana Sanuddin](#)



BANDAR TUN ABDUL RAZAK JENGKA, Januari 2023 – Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi (FSR) UiTM Cawangan Pahang (UiTMCPH) dengan kerjasama Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) Maran, telah menganjurkan program “Back to Nature and Empowering Healthy Activity for Better Lifestyle”, yang merupakan sebuah aktiviti berasaskan permainan tradisional, kecergasan, kesihatan dan kesedaran tentang kepentingan menjalani gaya hidup sihat.



Program ini telah diadakan di Kem Sri Gading, Universiti Teknologi Mara, Cawangan Pahang (UiTMCPH) bermula 8.00 pagi hingga 12 tengahari. Seramai 94 peserta (kanak-kanak berusia 7-12 tahun) telah mengikuti program ini bersama 13 pensyarah dan 41 pelajar FSR yang bertindak sebagai fasilitator. Program ini bermula seawal 7.30 pagi melibatkan perjalanan ke Kem Sri Gading menggunakan traktor bagi peserta 7-9 tahun dan trekking berjalan kaki bagi peserta 10-12 tahun.

Pengisian program bermula dengan sesi senamrobik dan ceramah kepentingan aktiviti fizikal oleh Encik Mohamed Azizul Mohamed Afandi dan seterusnya aktiviti berasaskan permainan tradisional seperti galah panjang, baling selipar, ayam dan musang, lompat tikus, lompat getah, bola beracun dan explore race. Program ini yang merangkumi pelbagai jenis aktiviti yang berbentuk pergerakan fizikal yang membolehkan kanak-kanak belajar dan mengenali persekitaran melalui penerokaan, pembelajaran semulajadi yang menghubungkan fizikal kanak-kanak dengan pemikiran, kreativiti simulasi, dan manipulasi alatan bagi tujuan mendapatkan rasa keseronokan semasa melakukan aktiviti tersebut. Program berakhir dengan sesi penyampaian sijil oleh wakil PPD Maran Encik Akmal Syah Mohamed.



Program ini, disertai oleh kanak-kanak yang berusia 7 tahun keatas, yang tinggal berhampiran dengan UiTMCPH atau sekitar komuniti Jengka, Pahang secara tidak langsung dapat mengeratkan hubungan silatulahim antara komuniti setempat dengan warga FSR UiTMCPH. Program ini juga dapat membentuk sikap, nilai murni dan integriti seseorang individu dalam melahirkan sebuah masyarakat yang harmoni dan dinamik serta menerapkan nilai Sustainable Development Goals (SDG) Matlamat 3 iaitu Good-Health and Wellbeing dalam usaha mempromosikan gaya hidup sihat dan sejahtera melalui penganjuran dengan memberi pendedahan kepada peserta dan kesedaran kepentingan aktiviti fizikal dari peringkat awal.



Secara keseluruhannya, program ini telah berjaya dikendalikan dan telah mencapai objektif iaitu merangsang minat terhadap aktiviti kecergasan fizikal ke tahap yang positif dan mengelakkan gaya hidup sedentari dalam kalangan kanak-kanak dan melalui aktiviti bermain, kanak-kanak berpeluang melakukan aktiviti-aktiviti bermakna yang dapat memupuk perkembangan interaksi sosial, emosi dan fizikal. Penghargaan dan terima kasih kepada semua yang terlibat dalam menjayakan program ini samada secara langsung dan tidak langsung terutama kepada pengurusan UiTMCPH, Bahagian Hal Ehwal Akademik (BHEA), Bahagian Hal Ehwal Pelajar (BHEP), Pusat Pengajian Industri Perakayuan (PPIP), Fakulti Perlindungan & Agroteknologi (FPA), Unit Kesihatan, Unit Ladang, renjer, pensyarah, kakitangan serta pelajar FSR serta ibu bapa dan penjaga yang memastikan perjalanan program teratur dan berjalan lancar seperti yang dirancang.

Share

Share

Post

Tags: [FAKULTI SAINS SUKAN DAN REKREASI](#); [UiTM CAWANGAN PAHANG](#); [FSR UiTMCPH](#), [SDG 3](#), [UiTM Cawangan Pahang](#), [Universiti Teknologi MARA \(UiTM\)](#).