General

Promosi Gaya Hidup Sihat untuk kesejahteraan warga kampus

Fri, 11/13/2020 - 15:29

PEKAN, 6 November 2020 – Dalam usaha meningkatkan kesejahteraan warga kampus dan cakna terhadap kepentingan penjagaan kesihatan, Pejabat Naib Canselor (PNC) dengan kerjasama Jabatan Pendaftar dan Pusat Sukan dan Kebudayaan Universiti Malaysia Pahang (UMP) menganjurkan Program Gaya Hidup Sihat Mingguan yang berlangsung di sekitar Menara jam Bangunan Canseleri Tun Abdul Razak, UMP Pekan.

Program yang dihadiri seramai 50 orang staf dari pelbagai jabatan turut disertai Timbalan Naib Canselor (Akademik dan Antarabangsa), Profesor Ts. Dr. Mohd Rosli Hainin, Pro-Pendaftar, Abd Rahman Haji Safie dan Timbalan Pendaftar Kanan, Pejabat Naib Canselor, Zainuddin Mat Hussin.

Menurut Profesor Ts. Dr. Mohd Rosli, hasrat pihak pengurusan universiti adalah untuk memastikan staf dapat menjadikan medium ini sebagai permulaan dalam mengamalkan penjagaan kesihatan.

“Pihak pengurusan juga turut berharap agar program ini dapat dijadikan suatu budaya dalam usaha untuk meningkatkan produktiviti kehidupan terutamanya kepada organisasi.

“Gaya hidup sihat merupakan gaya hidup yang mengutamakan amalan kesihatan dan pencegahan penyakit.

“Tanpa melakukan aktiviti fizikal, kita tidak akan mencapai matlamat ke arah gaya hidup sihat,” katanya.

Tambahnya, gaya hidup sihat mampu memberi faedah kepada kecergasan fizikal.

“Aktiviti fizikal yang dijalankan akan dapat membantu dalam menguatkan anggota badan, rohani, emosi dan mental.

“Di samping itu, kepentingan penjagaan kesihatan akan menjamin kestabilan kesihatan mental dan sentiasa dapat mengawal atau mengurangkan tekanan terutamanya pada waktu berdepan situasi penularan pandemik COVID-19,” ujar beliau.

Manakala bagi staf Yayasan UMP, Akmal Asyraf Mior Azalian berkata, program seumpama ini dapat memberi manfaat kesihatan yang baik pada setiap staf.

Beliau percaya program ini mampu membuka minda bagi membudayakan dan mengamalkan senaman dan gaya hidup sihat.

“Selain itu, kebersamaan setiap staf yang mengikuti program ini secara tidak langsung dapat mengeratkan hubungan sesama mereka dan dapat mengenali dengan lebih rapat.

“Program seumpama ini juga dilihat sebagai suatu langkah yang baik dari penganjur dalam mewujudkan ruang masa atau jadual senaman gaya hidup sihat kepada sihat staf.

“Penjagaan kesihatan bukan sekadar untuk sihat secara luaran mahupun dalaman malah dengan menjaga kesihatan, ia turut memberi kesan kepada masyarakat sekeliling serta organisasi di samping dapat mempengaruhi produktiviti,” katanya.

Disediakan Oleh: Siti Nurfarmy Ibrahim, Unit Komunikasi Korporat, Pejabat Naib Canselor (PNC)

- 462 views

View PDF