

# AKTIVITI FIZIKAL:- FAEDAH BERSENAI

Terdapat pelbagai faedah sekiranya anda melakukan senaman secara kerap dan konsisten.

✓  
1

Mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, darah tinggi dan penyakit jantung.



✓  
2

Membantu mengawal masalah berat badan dan obesiti.



✓  
3

Membantu mengawal stress/tekanan.



✓  
4

Membantu meningkatkan prestasi pembelajaran dan akademik.



✓  
5

Menambahbaik fungsi otot dan postur badan yang menarik.



✓  
6

Membantu mengekalkan kesihatan tubuh.



✓  
7

Membantu dalam membina tulang yang sihat.

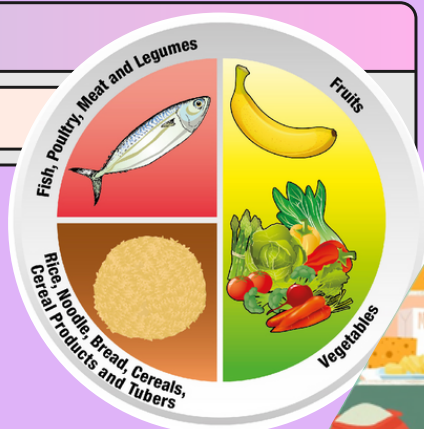


# KEKAL AKTIF!

Tahukah anda bahawa adalah penting untuk kanak-kanak kekal aktif?

Jawabannya adalah bagi menjamin kesihatan mental, sosial dan fizikal kanak-kanak.

Amalkan pemakanan yang sihat dan seimbang mengikut pyramid makanan Malaysia.



Hadkan aktiviti sedentari kepada kurang dari 2 jam sehari.



Memastikan **tidur yang cukup** iaitu:-

- 9 jam bagi kanak-kanak dan remaja (7-13 tahun)
- 8 jam bagi remaja (14-17 tahun)



Lakukan **senaman/aktiviti bersukan** sekurang-kurangnya 60 minit setiap hari

Bangun rehat serta bergerak semasa waktu duduk atau tidak aktif yang berpanjangan (contoh: semasa tempoh pelajaran di kelas atau perjalanan jarak jauh).



# BAGAIMANA UNTUK KEKAL AKTIF DI RUMAH?



**Hadkan  
ketidakaktifan  
fizikal dan tabiat  
tidak aktif.**



**Lakukan aktiviti yang  
meningkatkan kekuatan otot  
dan tulang sekurang-  
kurangnya 3 kali seminggu.**

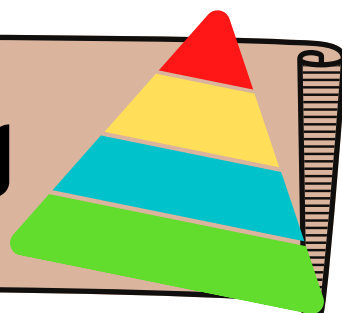


**Lakukan sekurang-  
kurangnya 60 minit aktiviti  
fizikal berintensiti  
sederhana setiap hari.**



**Jadilah aktif secara fizikal  
setiap hari dengan seberapa  
banyak yang anda boleh.**

## CONTOH AKTIVITI



### LAKUKAN SETIAP HARI

**Contoh aktiviti:**

Berjalan, menaiki tangga, aktif semasa kelas pendidikan jasmani, melakukan kerja rumah.

### 60 MIN SETIAP HARI

**Contoh aktiviti:**

Bermain di luar dengan aktif, berbasikal, berenang, bermain badminton.

### 3 KALI SEMINGGU

**Contoh aktiviti:**

Bergayut, lompat bintang, tekan tubi, lompat tali, latihan ketahanan, gimnastik.

### HADKAN AKTIVITI INI

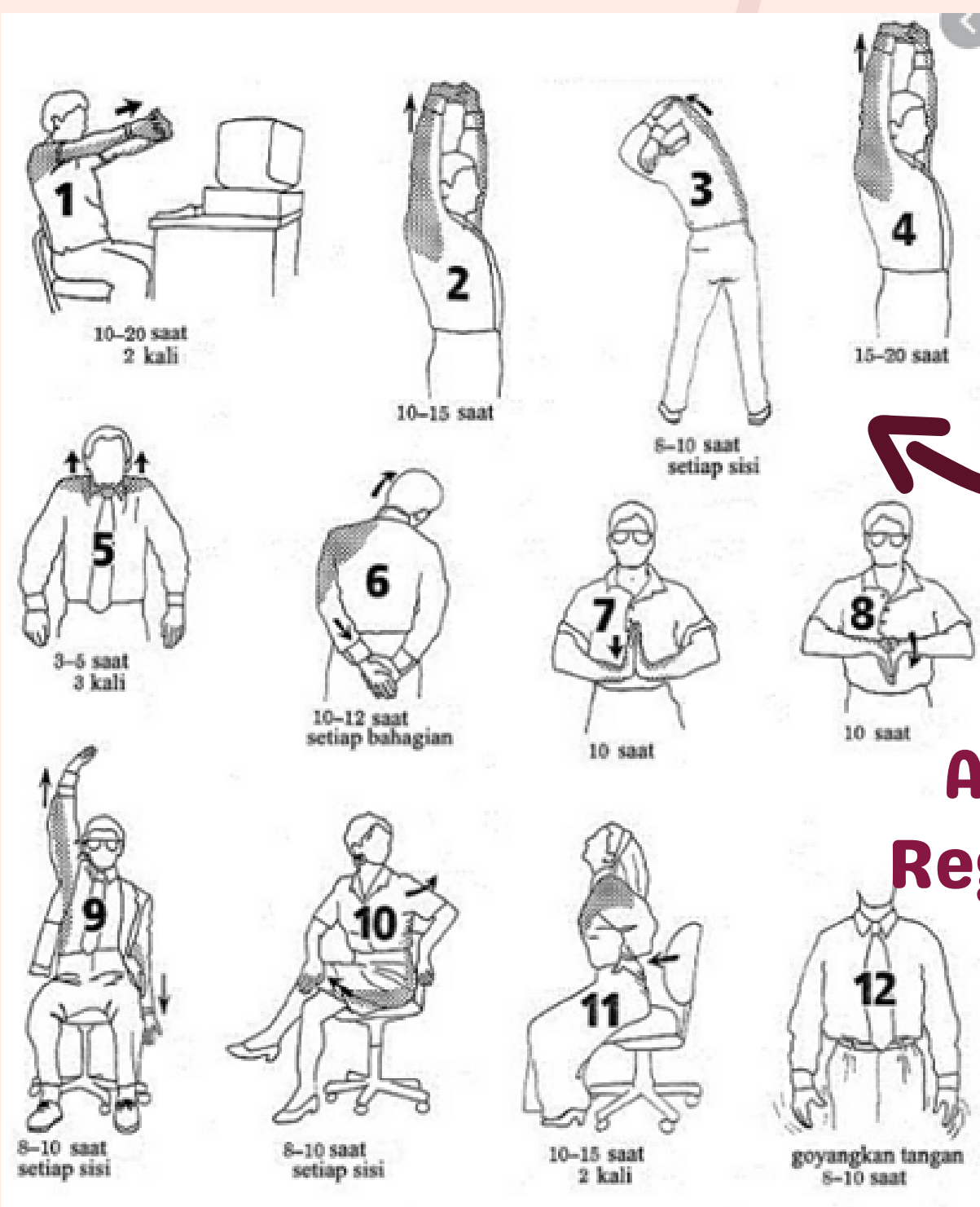
**Contoh aktiviti:**

Menonton televisyen, bermain permainan video, melayari internet, bermain permainan komputer.

# KEKAL AKTIF DI SEKOLAH "Classroom Activity Break"

Bangun rehat sambil melakukan pergerakan seperti aktiviti bergerak setempat serta regangan setelah duduk dan tidak bergerak aktif sepanjang waktu kelas.

Contoh perlaksanaan di kelas ialah; guru mempraktikkan 10-15 daripada waktu kelas minit untuk aktiviti fizikal, game, serta aktiviti regangan di dalam kelas.



**Aktiviti  
Regangan!**

## 2 Aktiviti Bergerak Tanpa Beredar

- Lari setempat
- Lari setempat sambil kuak kupu-kupu
- Lompat bintang
- Pergerakan mengangkat kaki dengan menyentuh siku kanan ke paha kaki kiri dan menyentuh siku kiri ke paha kaki kanan secara berganti-ganti

## Faedah Take 10! 3

- Meningkatkan kecergasan ✓
- Menghilangkan rasa mengantuk ✓
- Memberi tumpuan semasa pembelajaran ✓
- Meningkatkan aktiviti fizikal ✓