

Mohd Amirul Kasyful Nur bin Zulkifli

From: Pusat Kesihatan
Sent: 16 Mac 2016 16:02
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Subject: SUKAN BANTU KAKITANGAN PKUUM IMBANGI TEKANAN KERJA



SUKAN BANTU KAKITANGAN PKUUM IMBANGI TEKANAN KERJA



Gaya hidup sihat merupakan antara perkara penting dalam kehidupan seseorang. Gaya hidup sihat tidak semestinya melibatkan pemakanan dan senaman yang sempurna setiap hari. Tetapi hakikat sebenarnya adalah kita perlu hidup dalam keseimbangan fizikal, rohani, sosial dan mental. Keseimbangan ini akan memberi kegembiraan kepada kehidupan kita.

Sehubungan itu, hari Khamis setiap bulan telah dipilih sebagai hari bagi PKUUUM menjalankan aktiviti riadah sebagai langkah gaya hidup sihat dalam usaha mengimbangi tekanan kerja kakitangan PKUUUM.

Bertempat di Pusat Sukan UUM, kakitangan PKUUUM telah mengambil peluang untuk melakukan aktiviti riadah selama dua jam sebagai satu langkah mengimbangi tekanan kerja setelah seharian suntuk selama setahun bertungkus lumus memberikan khidmat bakti kepada universiti tercinta.

Aktiviti riadah yang menggabungkan beberapa aktiviti sukan seperti berkaki batu, boling buah kelapa, sambut belon air, serta kayak telah memeriahkan dua jam masa berharga buat kakitangan PKUUUM.

Aktiviti pertama dimulakan dengan acara berkaki batu, dimana peserta perlu berjalan di atas hanya 3 buah bata yang disediakan tanpa boleh memijak tanah sehingga sampai ke garisan penamat. Kumpulan yang kesemua ahlinya tiba dahulu dikira pemenang.

Seterusnya peserta meneruskan aktiviti kedua iaitu boling buah kelapa. Menggunakan buah kelapa sebagai bola dan tin susu sebagai pin, aktiviti ini nyata memeriahkan suasana pagi itu dengan pelbagai aksi setiap pasukan yang mencuit hati. Kumpulan yang paling banyak jatuhan tin adalah pemenang.

Aktiviti di teruskan lagi dengan acara sambut belon berair. Melalui aktiviti ini, setiap kumpulan perlu beratur dan peserta di barisan hadapan akan membaling belon yang berisi air kepada kawan di belakang dan seterusnya sehingga kepada ahli kumpulan terakhir tanpa boleh memecahkan belon tersebut. Aktiviti ini telah mengajar budaya kerja sama serta yakin kepada setiap ahli kumpulan dimana setiap ahli perlu menjaga belon berisi air atau simboliknya dalam urusan kerja ialah “amanah” yang diberi dengan baik sehingga sampai ke garisan penamat.

Aktiviti terakhir yang ditunggu-tunggu adalah aktiviti kayak yang jarang-jarang sekali kakitangan PKUUUM dapat menyertainya. Dengan kerjasama kakitangan Pusat Sukan UUM, impian untuk berkayak dapat dicapai. Dengan wajah penuh keterujaan, semua kakitangan PKUUUM kelihatan sangat berpuas hati dan seronok berkayak di sekitar Tasik Guthrie UUM.

Aktiviti riadah yang dijalankan selama dua jam itu, nyata memberi impak yang positif kepada kakitangan PKUUUM dalam membantu mengimbangi tekanan kerja. Masa penuh berharga selama dua jam itu telah berjaya dipenuhi dengan aktiviti sihat yang membebaskan seketika fikiran daripada bebanan kerja seharian. Malah aktiviti sebegini juga dapat membantu kakitangan PKUUUM dalam memberikan khidmat tugas yang lebih baik. InsyaAllah.

Unit Promosi Kesihatan
Pusat Kesihatan Universiti
Universiti Utara Malaysia
TEL : 04-9282456/2460
FAX : 04-9282450
TALIAN KECEMASAN 24 JAM 013-5930028
Email Pusat : medic@uum.edu.my
Group Email : medicnet@uum.edu.my
Website : www.medic.uum.edu.my
Facebook : www.Facebook.com/pkuuum

