

Pendidikan jasmani dan kesihatan kunci gaya hidup sihat

PENDIDIKAN Jasmani sering dianggap remeh di sekolah, walaupun ia memainkan peranan penting dalam membentuk gaya hidup sihat, membentuk disiplin diri dan berpotensi melahirkan bakat baharu dalam sukan negara.

Menurut Pensyarah Kanan, Jabatan Pengajian Sukan, Fakulti Pengajian Pendidikan (FPP), Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr. Chee Chen Soon, perkara ini perlu dipandang serius oleh masyarakat kerana ia bukan sekadar subjek tambahan tetapi sebagai asas untuk membudayakan gaya hidup sihat. Melalui cara ini kita dapat melahirkan generasi yang sihat, aktif, dan cemerlang.

Sebenarnya sukatan pelajaran sedia ada iaitu Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) dan Kurikulum Sekolah Menengah (KSSM) telah disusun dengan baik, cuma pelaksanaannya di sekolah sering kali tergendala.

Contohnya, aktiviti asas seperti sukan bola tampar yang termaktub dalam sukatan pelajaran tersebut, jika tidak diajar dengan betul atas sebab guru kurang pengetahuan, keadaan ini tidak dapat memupuk minat pelajar terhadap sukan yang akan memberi kesan besar terhadap pembangunan sukan negara.

Antara faktor lain yang boleh menjejaskan pengajaran Pendidikan Jasmani adalah fasiliti dan peralatan sukan yang tidak mencukupi menjadi permasalahan di sekolah.

Dengan jumlah murid yang ramai serta kemudahan sukan seperti padang, gelanggang dan peralatan yang tidak mencukupi untuk menampung keperluan murid menjadi penghalang pelaksanaan Pendidikan Jasmani secara efektif.

Murid sekolah yang kurang aktif akan 'hilang' kemahiran pergerakan asas, dan menghadapi isu kesihatan antaranya obesiti.

Penting juga murid sekolah diperkenalkan pelbagai jenis sukan untuk menyerlahkan bakat dan kepelbagaian sukan dalam melahirkan pelapis sukan negara yang berkualiti.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesihatan merupakan komponen penting dalam kurikulum akademik setiap pelajar yang bertujuan membina atau membentuk masyarakat yang celik kesihatan.

NOOR ESZEREEN JUFERI

Universiti Putra Malaysia



PENDIDIKAN Jasmani dan Kesihatan bukan sekadar subjek tambahan tetapi sebagai asas untuk membudayakan gaya hidup sihat.