

Bantu pelajar kawal berat badan

Manfaatkan modul PCHS

Oleh **THOMAS CHONG**

pengarang@utusan.com.my

■ PUTRAJAYA 3 MAC

PARA guru di sekolah rendah dan menengah digalakkan memanfaatkan bahan pengajaran Program Cara Hidup Sihat (PCHS) untuk mendidik pelajar mengenai cara mengawal berat badan di peringkat remaja lagi.

Timbalan Menteri Pendidikan, P. Kamalanathan berkata, bahan pengajaran yang dibangunkan melalui kerjasama Kumpulan Nestle, Universiti Putra Malaysia (UPM), Persatuan Pemakanan Malaysia dan Kementerian Pendidikan itu boleh diperolehi melalui laman web www.healthykids.org.my.

Beliau berkata, PCHS yang sudah dijalankan di 100 buah sekolah harian berasrama penuh dan 77 buah sekolah rendah tersebut terbukti berjaya meningkatkan kesedaran pelajar mengenai amalan pemakanan dan gaya hidup yang sihat.

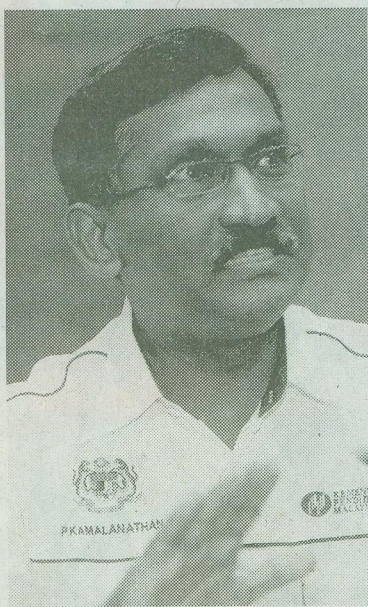
“PCHS merupakan program menyeluruh yang turut melibatkan guru, warden, tukang masak asrama dan pengendali kantin sekolah.

“Program ini berkesan untuk meningkatkan kesedaran pelajar dan selari dengan usaha kita untuk mengatasi masalah berat badan dalam kalangan remaja,” katanya dalam sidang akhbar selepas menyampaikan hadiah kepada 10 buah sekolah yang berjaya melaksanakan PCHS dengan paling baik, di sini hari ini.

Kesemua 10 buah sekolah tersebut menerima tajaan pembinaan set gimnasium luar bernilai RM15,000 yang akan dipasang di kawasan sekolah untuk menggalakkan pelajar bersenam.

Kajian yang dilakukan sebelum ini mendapati kira-kira satu daripada empat remaja di negara ini mengalami masalah berat badan berlebihan disebabkan gaya hidup tidak sihat.

Kamalanathan berkata, walaupun PCHS lebih sukar dilaksanakan di sekolah biasa berbanding sekolah berasrama, bahan dan



Program ini berkesan untuk meningkatkan kesedaran pelajar dan selari dengan usaha kita untuk mengatasi masalah berat badan dalam kalangan remaja.”

P. KAMALANATHAN
Timbalan Menteri Pendidikan

modul dalam program itu tetap sesuai digunakan oleh semua sekolah.

“Kementerian Pendidikan menggalakkan semua pendidik memahami dan meneliti modul dalam PCHS dan memanfaatkannya dalam proses pengajaran dan pembelajaran mengikut kesesuaian,” katanya.

Selain bahan yang sesuai digunakan guru, laman web www.healthykids.org.my turut menyediakan artikel yang sesuai dibaca oleh pelajar dan ibu bapa.