



2,000 mahasiswa berjalan 10 ribu langkah

Lebih 2,000 mahasiswa Universiti Malaysia Pahang (UMP) menyertai Program Siswa Sihat (PROSIS) sempena Minggu Induksi Siswa UMP yang diadakan di Dataran Kompleks Sukan, UMP Kampus Gambang pada 6 September 2015 yang lalu.

Program itu mendapat kerjasama pihak Kementerian Kesihatan Malaysia dan Pusat Kesihatan Pelajar (PKP), UMP.

Program yang bertemakan 'Siswa Sihat dan Siswa Cergas' itu bertujuan memperkasakan mahasiswa universiti dalam mengamalkan cara hidup sihat.

Acara bermula seawal pagi dengan senaman ringan dan diteruskan dengan aktiviti berjalan 10,000 langkah.

Peserta bergerak dari Dataran Kompleks Sukan UMP menuju ke Kolej Kediaman 4 sejauh enam kilometer dalam tempoh satu

jam.

Majlis pelepasan disempurnakan oleh Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar & Alumni), Profesor Dato' Dr. Yuserrie Zainuddin yang turut mengetuai aktiviti ini sebagai acara gaya hidup sihat.

Hadir sama Pemangku Pendaftar, Abd. Rahman Haji Safie, Ketua Pusat Kesihatan Pelajar, Dr. Khairul Salleh Abdul Basit, Penolong Pengarah Kanan (Promosi Kesihatan), Jabatan Kesihatan Negeri Pahang, Nor Ayuni Abd Rahman, Penolong Pengarah Jabatan Kesihatan Negeri Pahang, Azirin Ramli dan Penolong Pendaftar, Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni, Abdul Rahman Ahmad.

Menurut Profesor Dato' Dr. Yuserrie, mahasiswa adalah aset penting dalam pembangunan negara dan pewaris kepimpinan masa hadapan.

"Selain pendidikan berkaitan dengan bidang yang bakal diceburi di setiap universiti, pendidikan kesihatan perlu diberikan perhatian dan keutamaan supaya dapat melahirkan mahasiswa yang sihat dan cergas. PROSIS merupakan pemangkin kepada program membentuk generasi muda khususnya para pelajar institusi pengajian tinggi supaya mementingkan kesihatan diri dan juga mengamalkan cara hidup sihat," katanya.

Tambah beliau lagi, PROSIS merupakan program pendidikan kesihatan yang secara

langsung dapat membantu melahirkan mahasiswa yang sihat dan sentiasa peka terhadap penjagaan kesihatan diri.

Menurut seorang peserta, Muhammad Huzaifi Yusniman, 19, dari Fakulti Kejuruteraan Mekanikal (FKM), menerusi program ini kita dapat pupuk minda sihat selain dapat mengenali rakan lain dengan lebih ramai.

Selain itu juga, menurut rakannya Abu Hurairah Husamudin, 19, dari Fakulti Kejuruteraan Pembuatan (FKP), program ini dapat memupuk mahasiswa dalam mengamalkan cara hidup sihat khususnya berkaitan aktiviti fizikal, makanan seharian secara sihat, tidak merokok, pupuk minda sihat dan sihat tanpa alkohol.

"Program itu juga boleh memupuk sikap positif masyarakat kampus terhadap amalan gaya hidup sihat," ujar beliau.

