

PIRAMID AKTIVITI



1. Piramid aktiviti memberi contoh jenis aktiviti serta panduan kekerapan untuk melakukannya.
2. Aktiviti-aktiviti di bahagian bawah piramid hendaklah dilakukan sebanyak mungkin setiap hari sebagai asas kepada kehidupan yang sihat dan cergas.
3. Kita hendaklah kreatif dalam mempelbagaikan aktiviti fizikal untuk kekal sihat dan cergas.

PERINGATAN!

Sebelum memulakan sebarang senaman atau aktiviti lasak, pastikan anda mendapat nasihat daripada doktor terutama sekali jika anda :

- Berumur 35 tahun ke atas
- Tidak mengetahui tahap kesihatan anda
- Tidak pernah bersenam
- Mempunyai masalah kesihatan seperti sakit jantung, diabetes, hipertensi, dan lain-lain
- Baru sembuh daripada sakit tenat
- Berlebihan berat badan
- Merokok
- Mempunyai ahli keluarga terdekat yang menghidap penyakit jantung



“30
MINIT
SEHARI
MENINGKATKAN
PRODUKTIVITI”



AKTIVITI FIZIKAL

Memanfaatkan organisasi

Aktiviti fizikal berintensiti sederhana yang dilakukan selama 30 minit secara kumulatif setiap hari boleh memanfaatkan kesihatan

Meningkatkan produktiviti dan kualiti kerja

Pekerja yang cergas dapat memberi tumpuan kepada tugas serta memberi perkhidmatan yang cemerlang setiap masa.

Mengurangkan risiko kemalangan

Pekerja yang cergas sentiasa berada dalam keadaan bersedia dan peka kepada tugas serta keadaan persekitaran tempat kerja.

Mengurangkan kos pembiayaan perubatan

Kos pembiayaan perubatan dapat dikurangkan dengan adanya pekerja yang sihat.

Membudayakan AKTIVITI FIZIKAL

Di tempat kerja

Sentiasa aktif di tempat kerja

Lakukan pelbagai aktiviti fizikal semasa bekerja

Memupuk semangat kerja berpasukan

Aktiviti fizikal secara berkumpulan dapat memupuk semangat kerja berpasukan dan setia kawan antara ahli organisasi

Lakukan aktiviti fizikal yang mudah dan menyeronokkan

Pilih aktiviti fizikal yang mudah dan menyeronokkan bersesuaian dengan minat dan kemampuan.

Lakukan aktiviti fizikal dengan betul dan selamat

Aktiviti fizikal perlu dilakukan dengan betul bagi mengelakkan kecederaan dan kemudaratan



Kita meluankan 1/3 daripada kehidupan harian di tempat kerja. Gunakan masa sebaik mungkin untuk kekal sihat dan cergas dengan melakukan aktiviti fizikal.

AKTIVITI FIZIKAL

Sebagai asas kesejahteraan



- Meningkatkan tahap kesihatan dan kualiti hidup
- Meningkatkan tahap kecergasan fizikal
- Mengurangkan risiko pelbagai jenis penyakit
- Memupuk hubungan mesra di kalangan pekerja
- Meningkatkan kecerdasan minda
- Mengurang dan mengawal stres di tempat kerja
- Membentuk disiplin diri

