

KENYATAAAN MEDIA

SUKANEKA PPMK MAJLIS BANDARAYA PETALING JAYA

Pusat Perkembangan Minda Kanak-Kanak MBPJ telah mengadakan Program Sukaneka pada 21 April 2012. Program sukaneka ini diadakan bertujuan untuk memberi pendedahan awal mengenai amalan bersukan di kalangan kanak-kanak. Jika sebelum ini ada mitos yang menyatakan bahawa aktiviti senaman ataupun sukan boleh membantutkan proses tumbesaran kanak-kanak. Pernyataan ini perlulah disangkal kerana kanak-kanak pada peringkat ini sebenarnya memerlukan tenaga yang secukupnya untuk membolehkan mereka berfikir.

Pemikiran yang cerdas memerlukan tubuh fizikal yang cergas. Pada tahap umur ini kanak-kanak sangat memerlukan kualiti kesihatan yang maksima. Ini kerana apabila kanak-kanak mempunyai tahap kesihatan yang sempurna ianya dapat membantu mereka untuk berfikir dengan lebih luas.

Kanak-kanak yang terlibat dengan sukaneka ini rata-rata berumur antara 3 tahun hingga 6 tahun. Sebagai makluman, perkembangan kematangan otak kanak-kanak berusia 3 tahun akan berlaku sebanyak 85%. Pada masa ini otak kanak-kanak tersebut memerlukan bekalan tenaga yang secukupnya untuk membantu sel-sel otak berfikir. Oleh itu, bersukan dapat membantu membekalkan tenaga yang lebih baik kepada mereka.

Aktiviti sukaneka seperti ini, akan dapat meningkatkan tahap kecergasan kardiovaskular kanak-kanak dan mengurangkan risiko sakit jantung, kematian awal dan sekaligus menguatkan ketahanan pada otot-otot badan.

Selain itu juga, aktiviti sukaneka ini mendidik kanak-kanak untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Menurut laporan World Health Organization (WHO) jumlah obesiti di kalangan kanak-kanak semakin serius. Ini juga dijelaskan dalam Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Ketiga (HNHMS 111) yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan mendapati bahawa masalah obesiti di kalangan kanak-kanak paling ketara dalam lingkungan usia pra-sekolah dan sekolah rendah.

Statistik juga menunjukkan bahawa sekurang-kurangnya sebanyak 22 juta kanak-kanak di seluruh dunia yang berusia 5 tahun ke bawah didapati mengalami masalah berat badan yang berlebihan dan kegemukan. Ibu bapa perlulah memainkan peranan yang sewajarnya untuk mengelak ianya terjadi kepada anak-anak anda.

Sukan adalah salah satu medium untuk meningkatkan hubungan dalam masyarakat. Program sukaneka ini juga turut disertakan acara untuk ibu bapa. Ianya merupakan

satu langkah yang positif kerana dapat mewujudkan ikatan silaturahim dan menguatkan lagi hubungan perpaduan dalam masyarakat. Selain daripada itu, dengan program ini, kanak-kanak juga dapat bergaul mesra dengan rakan yang lain dan mendidik mereka untuk lebih saling mengenali.

Kanak-kanak ini adalah permata negara yang akan menjadi pewaris negara. Oleh yang demikian kanak-kanak memerlukan persekitaran yang baik untuk membesar. Maka para ibu bapa, dibantu oleh tenaga pengajar perlulah memainkan peranan untuk menjadikan kanak-kanak ini sihat dan cergas sekaligus mempunyai minda yang cerdas.

Di sediakan oleh:

**Sekretariat Media,
Unit Perhubungan Awam,
Majlis Bandaraya Petaling Jaya.**

Laman web: www.mbpj.gov.my, facebook: Petaling Jaya City Council, twitter: pjcitycouncil,
emel: media@mbpj.gov.my Tel : 03-79563544 sambungan 203/204, Faks : 03-79582695

Sebarang pertanyaan atau maklumat lanjut, sila hubungi:

Pegawai Perhubungan Awam MBPJ, Puan Zainun bt Zakaria, 019-2239604, zainun@mbpj.gov.my

Penolong Pegawai Perhubungan Awam MBPJ, Ahmad Iskandar b. Mohamad Mukhtar, 017-6946884,
ahmadiskandar@mbpj.gov.my