



Pupuk budaya riadah di kampus

Sukan sering kali dianggap sebagai aktiviti sampingan dilakukan orang tertentu pada waktu lapang. Tanggapan sedemikian bagaimanapun perlu diperbetulkan kerana sukan turut mempunyai kepentingan pada diri dan masyarakat.

Antara faedah yang diperoleh apabila bersukan ialah dapat menjaga kesihatan tubuh badan di samping menghindarkan diri daripada sebarang penyakit. Bahkan, melalui aktiviti sukan juga, berat badan dapat dikurangkan jika kena pada caranya.

Sukan perlu diberi fokus utama untuk dibangunkan ia mampu melahirkan mahasiswa yang mempunyai ciri unggul dan sentiasa berdaya saing.

Hal ini demikian kerana mahasiswa adalah agen penyampai terbaik yang akan turun ke lapangan masyarakat bagi memupuk kesedaran terhadap kepentingan penjagaan kesihatan dan tubuh badan.

Di setiap kampus, kemudahan sukan ada disediakan dan sebagai mahasiswa, kita perlulah memanfaatkan kemudahan ini untuk melakukan aktiviti sukan serta riadah.

Aktiviti bersukan atau riadah perlu diberi penekanan seiring pembangunan



intelektual mahasiswa itu sendiri seperti dalam pepatah Arab ada menyebut '*al aqlussalim fi jismissalim*' yang bermaksud akal yang cerdas terletak pada badan yang cergas.

Proses menuntut ilmu akan terbantut apabila badan kita lemas dan tidak berdaya.

Kempen khusus

Pelbagai langkah boleh dilaksanakan bagi membangunkan sukan di kampus, antaranya melancarkan kempen khusus untuk meng-

galakkan budaya bersukan.

Di Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) contohnya, Majlis Perwakilan Pelajar (MPP) menerusi Biro Sukan dan Pembangunan Belia melancarkan kempen jangka masa panjang bagi melestarikan budaya sukan dalam kalangan warga kampus.

Budaya sukan itu sebenarnya sudah ada, namun perlu diperluas lagi melalui kempen yang dikenali sebagai 'Fit USIM' yang mendapat sambutan mem-berangsangkan serta mem-

berikan impak positif kepada mahasiswa USIM.

Setiap warga kampus digalakkan melakukan aktiviti fizikal tanpa mengira mereka atlet ataupun tidak, kerana budaya bersukan perlu diamalkan dalam kehidupan seharian.

Kita mahu membuktikan mahasiswa USIM tidak hanya pandai berusrah, sebaliknya turut aktif bersukan dalam menjaga tubuh badan.

Pihak pentadbiran juga memainkan peranan yang besar dalam menyediakan

kemudahan sukan secukupnya di universiti dan hendaklah mengikut standard supaya dapat melahirkan atlet yang berdaya saing.

Di USIM, aktiviti berbasikal berjaya mendapat tempat di hati mahasiswa apabila Menteri Besar Negeri Sembilan sudi menghadiahkan 50 basikal kepada USIM.

Laluan khas buat pengguna basikal turut diwujudkan



BUDAYA SUKAN ITU SEBENARNYA SUDAH ADA, NAMUN PERLU DIPERLUAS LAGI MELALUI KEMPEN YANG DIKENALI SEBAGAI 'FIT USIM' YANG MENDAPAT SAMBUTAN SERTA MEMBERIKAN IMPAK POSITIF KEPADA MAHASISWA USIM."

untuk tujuan keselamatan. Selain itu, mahasiswa juga perlu diberi ruang bagi menyertai aktiviti sukan yang diminati.

Mahasiswa yang berminat untuk menghantar rencana, boleh e-mel ke bhvarsiti@bh.com.my