

CARA MEMUPUK MINAT BERSUKAN DALAM KALANGAN ANAK-ANAK

Galakan dan sokongan ibu bapa dapat membantu
anak-anak menjadikan sukan sebagai amalan hidup.

1

BERSUKAN BERSAMA-SAMA



- Menjadikan sukan aktiviti keluarga
- Memilih permainan yang diminati
- Meluangkan masa pada hujung minggu

2

MEMBERIKAN SOKONGAN



- Menemani anak menjalani latihan
- Memberikan kata-kata semangat
- Menyaksikan pertandingan anak

3

MENYEDIAKAN PERALATAN



- Membeli peralatan yang sesuai
- Mengenalkan sukan sejak kecil
- Memastikan keselamatan ketika bersukan

4

MEMBAWA ANAK MENONTON SUKAN



- Menyaksikan perlawanan secara langsung
- Mengenalkan tokoh sukan sebagai inspirasi
- Mewujudkan pengalaman yang menyeronokkan

Usaha ibu bapa yang konsisten dapat melahirkan
anak yang aktif, sihat dan mencintai sukan.



SERTAI TELEGRAM SEARCH

@exercise_students



UNTUK
TARGET/RAMALAN SPM!

Masa Berkualiti Hubungan Lebih Erat

Ruang Komuniti Sihat Minda Ceria

Bersama Bermain Bersama Berkembang

PERMAINAN DALAMAN

APAKAH PERMAINAN DALAMAN?

Aktiviti rekreasi yang dilakukan di dalam bangunan untuk mengisi masa lapang, mengasah minda dan mengeratkan hubungan.

1 CONGKAK



Permainan tradisional yang memerlukan pemain mengira dan merancang pergerakan buah congkak.

Manfaat: Melatih kemahiran mengira dan strategi.

2 CATUR



Pemain menyusun strategi untuk melindungi raja dan mengalahkan pihak lawan.

Manfaat: Meningkatkan pemikiran kritis dan tumpuan.

3 KAROM



Pemain menjentik buah karom ke dalam lubang pada papan permainan.

Manfaat: Meningkatkan koordinasi mata dan tangan.

4 PERMAINAN MEMBINA KATA



Pemain menyusun huruf untuk membentuk perkataan yang betul.

Manfaat: Memperkaya kosa kata dan meningkatkan penguasaan bahasa.

5 SUSUN SUAI GAMBAR



Pemain mencantumkan kepingan gambar sehingga menjadi imej yang lengkap.

Manfaat: Melatih kesabaran, pemerhatian dan penyelesaian masalah.

MANFAAT PERMAINAN DALAMAN

Mengasah minda • Mengurangkan tekanan •
Memupuk kerjasama • Mengeratkan hubungan

PANDUAN BERTUTUR

Pernyataan → Huraian → Contoh → Kesan → Penegasan

FAEDAH E-SUKAN



1

MENINGKATKAN KEMAHIRAN BERFIKIR



Pemain perlu merancang strategi dan membuat keputusan dengan pantas.

Kesannya: pemikiran kritis serta kemahiran menyelesaikan masalah dapat diasah.

2

MEMUPUK KERJASAMA



Ahli pasukan berkomunikasi dan menyelaraskan tindakan untuk mencapai kemenangan.

Kesannya: semangat berpasukan dan kepimpinan dapat dibentuk.

3

MEMBUKA PELUANG KERJAYA



Industri ini menawarkan kerjaya sebagai pemain, jurulatih, pengulas dan penganjur.

Kesannya: golongan muda mempunyai pilihan kerjaya baharu.

4

MENINGKATKAN LITERASI DIGITAL



Pemain mempelajari teknologi komputer, perisian dan penyiaran digital.

Kesannya: kemahiran teknologi yang relevan dapat dikuasai.

5

MERANCAKKAN EKONOMI



Kejohanan menarik penajaan, penonton dan pelaburan dalam industri kreatif.

Kesannya: pendapatan serta peluang pekerjaan dapat dijana.

E-SUKAN • STRATEGI • KERJASAMA • MASA DEPAN

MAKMAL
E-SUKAN
SEKOLAH

DISIPLIN
FOKUS
PRESTASI
JATI DIRI

BERSAMA
MEMBINA
KOMUNITI
E-SUKAN
YANG SIHAT

DISIPLIN
KERJASAMA
STRATEGI
KREATIVITI
MASA DEPAN

LEBIH
DARIPADA
PERMAINAN
SATU
KOMUNITI

BERSAMA
LEBIH JAUH

USAHA-USAHA MENG GALAKKAN E-SUKAN

BAKAT
KOMUNITI
KERJAYA
MASA DEPAN

1. MENGANJURKAN PERTANDINGAN



Sekolah, komuniti dan persatuan menganjurkan kejohanan secara berkala.

2. MENUBUHKAN KELAB DAN AKADEMI



Latihan sistematik dan bimbingan jurulatih dapat mencungkil bakat.

3. MENYEDIAKAN KEMUDAHAN



Komputer, Internet berkelajuan tinggi dan ruang latihan yang sesuai disediakan.

4. MEMPERGIAT PROMOSI



Media massa dan pempengaruh memperkenalkan manfaat serta peluang dalam e-sukan.

5. MEMBERIKAN SOKONGAN DAN INSENTIF



Kerajaan dan pihak swasta menawarkan tajaan, biasiswa serta laluan kerjaya.

PANDUAN BERTUTUR

Pernyataan → Huraian → Contoh → Kesan → Penegasan



UTAMAKAN DISIPLIN • IMBANGI MASA • JAGA KESIHATAN



E-SUKAN
KOMUNITI SIHAT
MASA DEPAN HEBAT

Bersama
Melangkah Lebih Jauh

FAEDAH BERSUKAN

Aktiviti sukan memberikan manfaat kepada kesihatan, disiplin, perpaduan dan hubungan sosial.

1

MENYIHATKAN TUBUH

- ✓ Mengeluarkan peluh dan toksin
- ✓ Meningkatkan kekuatan fizikal
- ✓ Menjadikan badan cergas dan minda cerdas



2

MEMBENTUK DISIPLIN

- ✓ Mematuhi jadual latihan
- ✓ Mengamalkan pemakanan seimbang
- ✓ Berusaha mencapai matlamat



3

MEMUPUK PERPADUAN

- ✓ Menyatukan masyarakat pelbagai kaum
- ✓ Membina semangat kesukanan
- ✓ Mengharumkan nama negara



4

MENGERATKAN HUBUNGAN

- ✓ Menggalakkan interaksi dengan jiran
- ✓ Mewujudkan minat yang sama
- ✓ Membina semangat saling membantu



Bersukan secara konsisten melahirkan masyarakat yang sihat, berdisiplin dan bersatu padu.

PANDUAN BERTUTUR:



Nyatakan faedah



Huraikan



Berikan contoh



Tegaskan kesan

SEBAB-SEBAB SUKAN LASAK KURANG DIMINATI

Sukan lasak menguji kekuatan fizikal, ketahanan mental dan keberanian seseorang.

01

RISIKO KESELAMATAN



Kemungkinan berlaku kemalangan atau kecederaan menyebabkan sesetengah individu berasa takut.

Contoh:
Panjat tebing dan turun tebing

02

KOS PERALATAN YANG TINGGI



Peralatan khas, khidmat jurulatih dan perlindungan keselamatan memerlukan perbelanjaan yang besar.

Contoh:
Selam skuba dan luncur udara

03

KEMUDAHAN YANG TERHAD



Tidak semua kawasan mempunyai lokasi, peralatan dan pusat latihan yang sesuai.

Contoh:
Arung jeram dan penerokaan gua

04

KURANG PENDEDAHAN



Maklumat, program pengenalan dan peluang mencuba sukan lasak masih kurang diketengahkan.

Contoh:
Basikal bukit dan papan luncur

05

MEMERLUKAN KETAHANAN DIRI



Aktiviti ini memerlukan kecergasan, disiplin, latihan berterusan dan kekuatan mental.

Contoh:
Mendaki gunung dan larian denai

JENIS-JENIS SUKAN LASAK



Panjat tebing



Turun tebing



Arung jeram



Luncur udara



Basikal bukit



Selam skuba



Penerokaan gua



Papan luncur



Mendaki gunung



Larian denai

CARA MENARIK MINAT



Perluas pendedahan



Sediakan latihan



Tingkatkan kemudahan



Utamakan keselamatan

PANDUAN BERTUTUR

Pernyataan

Huraian

Contoh

Kesan

Penegasan

SERTAI TELEGRAM SEARCH

@exercise_students



UNTUK
TARGET/RAMALAN SPM!