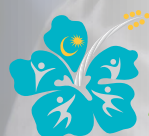




GARIS PANDUAN

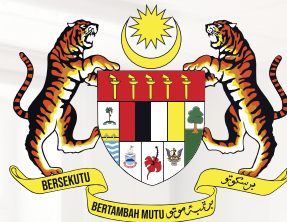
PELAKSANAAN SENAMAN RINGAN ATAU
XBREAK DI INSTITUSI PENDIDIKAN

di bawah KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



Agenda Nasional
Malaysia Sihat

HePiLi
HEALTH PROMOTION IN LEARNING INSTITUTIONS



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

HAK CIPTA TERPELIHARA

© KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan pada tahun 2025 oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan

Semua hak cipta terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh diperolehi semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/ atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia.

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1-3, Blok E10, Kompleks E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590, Putrajaya

Senarai Kandungan

Prakata Ketua Pengarah Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia	i
Prakata Ketua Pengarah Pendidikan Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia	ii
Panduan Penggunaan Garis Panduan	3
Matlamat	3
Punca Kuasa	4
Peruntukan Akta/Surat Pekeliling Ikhtisas Berkaitan	5
<i>Setting</i>	6
Kumpulan Sasar	6
Rasional Pelaksanaan	7
Definisi	9
Kaedah Pelaksanaan	10
Pelaksanaan Senaman Ringan atau <i>X-BREAK</i>	10
Penggunaan Muzik Iringan dan Video Panduan	11
Penglibatan Murid Guru dan Warga Institusi Pendidikan	11
Pakaian	12
Pelantikan Penyelaras (<i>Focal Point</i>)	12
Bahan Rujukan	13
Pengecualian	13
Pengiktirafan	13
Rujukan	14

PRAKATA **KETUA PENGARAH KESIHATAN**

Dengan nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.

Adalah menjadi hasrat Kementerian Kesihatan Malaysia untuk sentiasa mempromosi cara hidup sihat dalam kalangan rakyat Malaysia, terutamanya generasi muda. Senaman ringan atau *X-BREAK* yang diperkenalkan ini adalah sebahagian daripada usaha KKM untuk memastikan murid mempunyai peluang untuk mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal yang bermanfaat dan menyeronokkan.

Berdasarkan dapatan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi Remaja (NHMS) 2022, mendapati 66.7 peratus murid berusia 13 hingga 17 tahun tidak aktif dalam melakukan aktiviti fizikal di mana 1 daripada 3 remaja mempunyai berat badan berlebihan atau obes manakala 4 daripada 5 remaja tidak aktif secara fizikal dan 2 daripada 3 remaja mengamalkan aktiviti sedentari. Data ini menunjukkan betapa pentingnya inisiatif seperti *X-BREAK* untuk meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan murid.

Saya percaya melakukan aktiviti fizikal yang teratur bukan sahaja memberi manfaat kepada kesihatan fizikal, kesejahteraan mental dan emosi. Oleh itu, saya berharap garis panduan ini dapat dijadikan rujukan yang berguna untuk institusi pendidikan dalam melaksanakan senaman ringan atau *X-BREAK*.

Kesempatan ini saya merakamkan penghargaan kepada semua pihak yang terlibat dalam penyediaan dan pelaksanaan garis panduan senaman ringan atau *X-BREAK*. Komitmen dan kerjasama anda semua amat dihargai.

Semoga usaha ini membawa kebaikan dan manfaat kepada semua.

Datuk Dr. Muhammad Radzi bin Abu Hassan
Ketua Pengarah Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



PRAKATA **KETUA PENGARAH PENDIDIKAN MALAYSIA**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, Salam Sejahtera dan Salam Malaysia MADANI.

Saya amat berbesar hati dan menyokong penuh pelaksanaan senaman ringan atau *X-BREAK* di institusi pendidikan. Ini merupakan inisiatif penting dalam usaha untuk memupuk budaya hidup sihat dalam kalangan murid sekolah dan generasi muda.

Dalam persekitaran pendidikan yang semakin mencabar, adalah penting untuk kita memberi perhatian kepada kesihatan fizikal dan mental murid-murid. Senaman ringan atau *X-BREAK* bukan sahaja membantu meningkatkan tahap kecergasan fizikal, tetapi juga dapat meningkatkan tumpuan dan prestasi akademik.

Saya mengucapkan tahniah kepada Kementerian Kesihatan Malaysia atas usaha murni ini dan berharap semua pihak akan mengambil bahagian secara aktif. Marilah kita bersama-sama menjayakan inisiatif ini demi kebaikan generasi masa depan kita.

Setinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyediaan dan pelaksanaan garis panduan ini. Semoga usaha kita akan memberi manfaat yang besar kepada generasi muda masa depan negara.

Sekian, terima kasih.

Haji Azman bin Haji Adnan
Ketua Pengarah Pendidikan Malaysia
Kementerian Pendidikan Malaysia



PANDUAN PENGGUNAAN GARIS PANDUAN

- Garis panduan ini merupakan bahan rujukan kepada guru dalam melaksanakan aktiviti senaman ringan atau *X-BREAK* di sekolah.
- Maklumat mengenai kumpulan sasaran, kesesuaian masa, tempoh pelaksanaan, pakaian dan penggunaan bahan audio visual dinyatakan secara jelas bagi memudahkan pelaksanaan senaman ringan atau *X-BREAK* di sekolah.

MATLAMAT

- Memperkasa komuniti sekolah yang terdiri dalam kalangan murid, guru dan anggota pentadbiran untuk membudayakan hidup sihat sebagai rutin harian.
- Garis Panduan ini bertujuan menjelaskan kaedah pelaksanaan senaman ringan atau *X-BREAK* di institusi pendidikan di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM).
- Garis panduan ini adalah terpakai untuk semua institusi pendidikan termasuk institusi pendidikan swasta yang berdaftar dengan KPM.

PUNCA KUASA PELAKSANAAN

Pelaksanaan *X-BREAK* atau Senaman Ringan Institusi Pendidikan berdasarkan surat kelulusan daripada Bahagian Sukan, Kokurikulum dan Kesenian, Kementerian Pendidikan Malaysia bertarikh 1 Oktober 2024.



BAHAGIAN SUKAN, KOKURIKULUM DAN KESENIAN
Sports, Co-curricular and Arts Division
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
Ministry of Education Malaysia
Aras 1, 2 & 7, Blok E13, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 PUTRAJAYA
MALAYSIA
Telefon : +603 8884 1001 / +603 8884 1002
Faks : +603 8884 1034 / +603 8888 6790
Laman Web : www.moe.gov.my

Rujukan Tuan : KKM.600-40/6/8 Jld.10 (36)
Rujukan Kami : KPM.600-12/1/1 Jld. 39 (55)
Tarikh : 01 Oktober 2024

Seperti di Edaran

YBhg. Datuk/Dato'/Dr./Tuan,

**HEBAHAN PELAKSANAAN AKTIVITI SENAMAN RINGAN ATAU *X-BREAK*
MENERUSI KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH RENDAH DAN SEKOLAH
MENENGAH KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA**

Dengan segala hormatnya, saya merujuk kepada perkara di atas.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa Bahagian Sukan, Kokurikulum dan Kesenian (BSKK), Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) menyokong dan mengalu-alukan inisiatif agensi kerajaan dan agensi bukan kerajaan dalam membantu membangunkan aktiviti kokurikulum di negara ini.
3. Sehubungan dengan itu, pihak YBhg. Datuk/Dato'/Dr./tuan adalah dimohon untuk memaklumkan kepada semua sekolah rendah dan menengah di bawah pentadbiran YBhg. Datuk/Dato'/Dr./tuan berkenaan pelaksanaan aktiviti senaman ringan atau *X-Break* kepada murid menerusi Kelab Doktor Muda mulai Oktober 2024.
4. Bersama-sama dengan ini dipanjangkan surat daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) berserta Garis Panduan Pelaksanaan Senaman Ringan atau *X-Break* di Institusi Pendidikan di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia untuk panduan dan rujukan pihak sekolah.

.../2

KPM.600-12/1/1 Jld. 39 (55)

5. Sebarang pertanyaan lanjut mengenai perkara ini, pihak YBhg. Datuk/Dato'/Dr./tuan boleh menghubungi pegawai KKM, **Pn. Fatahiah binti Mat Hashim** di talian **03-88834552**/ e-mel **fatahiah@moh.gov.my** atau pegawai BSKK, **Pn. Nooren Zeeana binti Azis** di talian **03-88721764**/e-mel **nooren.azis@moe.gov.my**.

Kerjasama dan perhatian YBhg. Datuk/Dato'/Dr./tuan berhubung perkara ini amat kami dihargai.

Sekian, terima kasih.

"MALAYSIA MADANI"

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,


(JALALUDDIN BIN ISMAIL)

b.p. Pengarah
Bahagian Sukan, Kokurikulum dan Kesenian
Kementerian Pendidikan Malaysia

s.k.: Puan Suraiya Syed Mohamed
Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

PERUNTUKAN AKTA/SURAT PEKELILING IKHTISAS BERKAITAN

Kelulusan pelaksanaan *X-BREAK* atau senaman ringan selari dengan Surat Pekeliling Ikhtisas Bil.6/1994: Usaha Menanam Semangat Patriotisme di Kalangan Pelajar dan Senaman Ringkas Dalam Bilik Darjah.



PEJABAT KETUA PENGARAH PENDIDIKAN MALAYSIA
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
PARAS 7, BLOK J
PUSAT BANDAR DAMANSARA
50604 KUALA LUMPUR

Tel : 03-2586900
Fax : 03-2535150
Kawat : "PELAJARAN"

Ruj. Tuan :

Ruj. Kami : KP(BS)8586/090/Jld.5/(11)

Tarikh : 12 September 1994

Semua Pengarah Pendidikan Negeri
Jabatan Pendidikan Negeri

Tuan,

SURAT PEKELILING IKHTISAS BIL. 6/1994 :
Usaha Menanam Semangat Patriotisme Di Kalangan Pelajar
Dan Senaman Ringkas Dalam Bilik Darjah

Semangat patriotisme merupakan intipati keutuhan negara dan kesejahteraan rakyatnya. Menanam semangat patriotisme adalah menjadi sebahagian daripada aspek pendidikan menyeluruh dan bersepadu. Sebagai rakyat Malaysia, setiap pentadbir sekolah, guru dan pelajar hendaklah bersama-sama mengambil sikap yang serius mengenai soal taat setia dan cinta yang tidak berbelah bagi kepada negara.

2. Yang Berhormat Menteri Pendidikan Malaysia telah mengarahkan supaya semangat patriotisme di tanam melalui upacara-upacara seperti berikut :

2.1 Menaikkan bendera Malaysia dan menyanyikan lagu kebangsaan, Negaraku

2.2 Melafazkan ikrar taat setia

3. Upacara menaikkan bendera, menyanyikan lagu kebangsaan dan melafazkan ikrar, sebaik-baiknya dijalankan dalam perhimpunan mingguan atau harian. Sekiranya upacara-upacara tersebut tidak dapat dijalankan secara perhimpunan beramai-ramai pada setiap minggu atau setiap hari, ianya hendaklah dijalankan serentak di dalam bilik darjah masing-masing setiap hari pada waktu-waktu yang sesuai mengikut budi bicara pihak sekolah. Bagi sekolah-sekolah yang mempunyai sistem siar raya yang baik, kemudahan ini patut digunakan bagi menentukan supaya upacara-upacara dapat dijalankan secara serentak bagi seluruh sekolah.

4. Adalah diingatkan supaya upacara-upacara menanam semangat patriotisme dijalankan secara terhormat, serius dan penuh pengertian serta penghayatan oleh setiap pendidik dan pelajar. Contoh lafaz ikrar disertakan.

5. Bagi menentukan kecergasan pelajar, Yang Berhormat Menteri Pendidikan menyarankan supaya senaman ringan diadakan di dalam bilik darjah sebelum guru memulakan pengajaran pada waktu pertama.

6. Kementerian Pendidikan berharap upacara-upacara berkaitan dengan patriotisme dan senaman ringan beramai-ramai dalam bilik darjah dapat dilaksanakan di semua sekolah rendah dan menengah di seluruh negara dengan serta-merta.



SETTING

- Sekolah Rendah
- Sekolah Menengah

KUMPULAN SASAR

- Murid
- Anggota Akademik
- Anggota Pentadbiran

RASIONAL PELAKSANAAN

55%



Murid sekolah di Malaysia tidak aktif dalam melakukan aktiviti fizikal. (NHMS 2017)

39%



Murid sekolah tidak aktif melakukan aktiviti fizikal. (NMHS 2019)

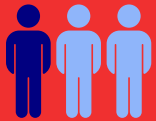
66.7%



Murid berusia 13-17 tahun tidak aktif melakukan aktiviti fizikal. (NHMS 2022)



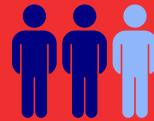
Sumber: Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi Remaja (NHMS)



1 daripada 3 remaja
mempunyai berat
badan berlebihan
/ obes



4 daripada 5
remaja tidak aktif
secara fizikal



2 daripada 3
mengamalkan
aktiviti sedentari

Sumber: Tinjauan Kebangsaan Kesihatan
dan Morbiditi Remaja, 2022





DEFINISI

Bagi maksud garis panduan ini:

Senaman ringan bermaksud aktiviti fizikal bersesuaian dilaksanakan untuk tempoh yang pendek (dua (2) hingga lima (5) minit) semasa waktu persekolahan bagi meningkatkan kadar nadi.

X-BREAK bermaksud aktiviti regangan ringkas di ruang kerja, tempat belajar dan dilakukan semasa waktu bekerja / persekolahan.

Institusi Pendidikan bermaksud sekolah atau mana-mana tempat lain, di mana dalam menjalankan kerja sesuatu organisasi atau institusi, orang lazimnya diajar, sama ada di dalam satu kelas atau lebih dan termasuklah tadika dan pusat pendidikan jarak jauh (Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)).

KAEDAH PELAKSANAAN

Pelaksanaan Senaman Ringan atau *X-BREAK*

Institusi pendidikan mempunyai fleksibiliti senaman ringan atau *X-BREAK* semasa sesi persekolahan / pengajian setiap hari mengikut kesesuaian dan masa seperti **pilihan** yang berikut:

a) Ketika Sesi Perhimpunan

Senaman ringan atau *X-BREAK* boleh dilaksanakan sebelum, semasa atau selepas perhimpunan selama dua (2) hingga lima (5) minit.

b) Ketika Masa Peralihan Antara Kelas/Selang Masa 2 Jam

Senaman ringan atau *X-BREAK* boleh dilaksanakan bagi selang masa dua (2) jam atau ketika masa peralihan antara kelas (mengikut kesesuaian) selama dua (2) hingga lima (5) minit dan dengan pengawasan guru.

c) Sebelum Tamat Waktu Persekolahan

Senaman ringan atau *X-BREAK* boleh dilaksanakan sebelum tamat waktu persekolahan/pengajian (mengikut kesesuaian) selama dua (2) hingga lima (5) minit.

d) Semasa Program/Aktiviti Berstruktur/Berjadual

Senaman ringan atau *X-BREAK* boleh dilaksanakan sebelum, semasa atau selepas sebarang aktiviti di dalam atau luar kelas ketika program berstruktur seperti Hari Keusahawanan, Hari Kanak-Kanak, perkhemahan sekolah dan sebarang aktiviti berkumpulan yang melebihi dua (2) jam. Antara aktiviti *X-BREAK* yang dicadangkan adalah selama dua (2) hingga lima (5) minit.



Penggunaan Muzik Iringan dan Video Panduan

Penggunaan muzik iringan dan tontonan video panduan digalakkan semasa pelaksanaan senaman ringan atau *X-BREAK*.

Penglibatan Murid, Guru dan Warga Institusi Pendidikan

- i) Sesi senaman ringan atau *X-BREAK* perlu dilakukan secara berkumpulan dengan dipantau oleh guru/pensyarah atau pembimbing rakan sebaya.
- ii) Setiap sesi senaman ringan atau *X-BREAK* boleh diketuai oleh seorang instruktur yang dilantik dalam kalangan murid/guru/pensyarah.



Pakaian

Senaman ringan atau *X-BREAK* boleh dilaksanakan dengan memakai pakaian sekolah/kerja bagi memudahkan urusan murid/ guru/pensyarah dan warga institusi pendidikan.

Pelantikan Penyelaras (*Focal Point*)

Setiap institusi pendidikan hendaklah melantik seorang Penyelaras senaman ringan atau *X-BREAK* bagi menyelaraskan aktiviti di institusi pendidikan masing-masing seperti yang berikut:

- a) penyalur maklumat dan aktiviti bawah inisiatif ini;
- b) ejen promosi gaya hidup aktif di institusi pendidikan.



Bahan Rujukan

Pelaksanaan *X-BREAK* di institusi pendidikan masing-masing boleh dilaksanakan dengan menggunakan bahan visual/ audio yang disediakan atau boleh diperolehi menerusi pautan infosihat.moh.gov.my, Facebook Portal MyHEALTH, Instagram MyHEALTHKKM, TikTok [myhealthkkm](https://www.tiktok.com/@myhealthkkm), X @MyHEALTHKKM dan Youtube MyHEALTHKKM dengan menggunakan kata kunci *X-BREAK*.

Pengecualian

Murid/guru/pensyarah dan warga institusi pendidikan dikecualikan daripada senaman ringan atau *X-BREAK* sekiranya:

- i. Mempunyai masalah kesihatan yang telah disahkan oleh pengamal perubatan bertauliah;
- ii. Mengikuti ujian atau peperiksaan.

Pengiktirafan

Sekolah/guru dicadangkan untuk memberi pengiktirafan bersesuaian kepada murid berdasarkan panduan dan dasar sedia ada.



RUJUKAN

Sebarang pertanyaan berkaitan pelaksanaan senaman ringan atau dengan menghubungi:

1 Sektor Promosi Kesihatan di Institusi Pendidikan (HePiLI)

Cawangan Kesejahteraan Populasi
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Emel: hepili@moh.gov.my

2 Unit Pengurusan Kebajikan dan Kesihatan Murid

Sektor Pengurusan Hal Ehwal Murid
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia

3 Unit Kelab dan Persatuan

Sektor Pengurusan Kokurikulum dan Kesenian
Bahagian Sukan, Kokurikulum dan Kesenian
Kementerian Pendidikan Malaysia

4 Cawangan Promosi Kesihatan

Jabatan Kesihatan Negeri

5 Unit Hal Ehwal Murid

Jabatan Pendidikan Negeri

6 Unit Promosi Kesihatan

Pejabat Kesihatan Daerah/Kawasan/Bahagian

7 Sektor Pembangunan Murid

Pejabat Pendidikan Daerah





Diterbitkan oleh:

Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

infosihat@moh.gov.my | myhealth@moh.gov.my