



JABATAN AKAUNTAN NEGARA MALAYSIA
NEGERI PERLIS

JAWATANKUASA PROMOSI EKSA JANM PERLIS

AKTIVITI SENAMAN REGANGAN DI PEJABAT

Aktiviti Senaman Regangan di pejabat telah bermula pada **13 Januari 2023** (Jumaat) dan seterusnya akan dijalankan pada **setiap hari Isnin** pada jam **9.15 pagi** dengan mengambil masa **5 minit hingga 10 minit**.

Aktiviti ini dilakukan di 'Workstation' dan **ruang legar** hadapan **Unit Pentadbiran**, dimana satu link akan diberikan ke dalam 'Group Whatsapp' rasmi pejabat dan video tersebut akan dipasang pada **televisyen pejabat** untuk semua pegawai mengikuti **langkah-langkah senaman regangan** pada hari berkenaan.

Objektif :

Aktiviti ini dijalankan untuk meningkatkan **fleksibiliti** dan memberi **relaksasi** kepada **fizikal dan mental** kerana **berkedudukan statik** secara berterusan dalam tempoh **melebihi dari 2 jam** akan memberi banyak kesan **buruk kepada kesihatan**.

Antara **kebaikan** senaman regangan ini adalah pegawai akan lebih **segar, bertenaga** dan dapat memberi **fokus** untuk bekerja.

SENAMAN REGANGAN DI PEJABAT
JOM X - BREAK

JAWATANKUASA PROMOSI DAN LATIHAN
EKSA JANMPS

TAHUKAN ANDA ??????

Duduk statik secara berterusan lebih dari **2 jam** memberi banyak **kesan buruk** kepada kesihatan anda.

- **Senaman regangan di tempat kerja** untuk meningkatkan **fleksibiliti** dan memberi **relaksasi** kepada otak.

ANDA AKAN LEBIH

- **Segar dan Cergas**
- **Bertenaga**
- **Fokus untuk bekerja**

Kekal aktif dan sihat sepanjang masa. Produktiviti meningkat prestasi cemerlang

Senaman Regangan di Pejabat

1 10-20 saat 2 kali	2 10-15 saat	3 8-10 saat setiap sisi	4 15-20 saat
5 3-5 saat 3 kali	6 10-12 saat setiap sisi	7 10 saat	8 10 saat
9 8-10 saat setiap sisi	10 8-10 saat setiap sisi	11 10-15 saat 2 kali	12 Gerakkan tangan dengan pantas 8-10 saat

LAMPIRAN B

FOTO : AKTIVITI SENAMAN REGANGAN DI PEJABAT JABATAN AKAUNTAN NEGARA MALAYSIA NEGERI PERLIS



