

INDONESIA SATU

Sambut HUT Proklamasi RI ke-78, Kepsek SDN 5 Padangtangkalau Balocci Bersama Guru Gelar Senam dan Bersih Lingkungan di Jumat Pagi

HermanDjide - PANGKEP.INDONESIASATU.ID

Aug 4, 2023 - 12:35



Sambut HUT Proklamasi RI ke-78, Kepsek SDN 5 Padangtangkalau Balocci Bersama Guru Gelar Senam dan Bersih Lingkungan di Jumat Pagi

PANGKEP- Kepala Sekolah SDN 5 Padangtangkalau Kecamatan Balocci Kabupaten Pangkep Hj Masnah Spd saat dihubungi disela-sela senam di halaman sekolahnya Jumat (4/8/2023) mengatakan bahwa bersama ini kita sambut Peringatan HUT Proklamasi RI ke-78 dengan melakukan berbagai kegiatan, termasuk bersih lingkungan dan juga gelar olah raga.

Kemudian di hari Jumat ini dilakukan bersih lingkungan dan olah raga bersama siswa, para guru dengan melakukan senam dan jalan keliling seputaran sekolah.

Hj Masnah berkata bahwa ada beragam manfaat olahraga yang bisa di peroleh, mulai dari memelihara fungsi organ hingga meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Tak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, olahraga juga baik untuk kesehatan mental Anda.

Menurutnya bahwa olahraga bagi siswa dan guru-guru ini merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi masih sering kali terabaikan. Padahal, dengan berolahraga dan aktif bergerak secara rutin, tubuh dapat lebih bugar dan kesehatan pun akan tetap terjaga.

"Tidak ada kata terlambat untuk berolahraga. Berapa pun usia Anda, aktivitas fisik dan olahraga secara rutin baik dilakukan agar tubuh lebih sehat dan kuat" ujarnya.

Selain itu diapun berkata bahwa para siswa di SDN 5 Padangtangkalau disetiap Jumat juga melakukan senam dengan olah raga jalan keliling di seputaran lingkungan sekolah, diapun terlihat merasa senang dalam kegiatan olah raga Jumat ini. (herman djide)