

Laporan Berita Harian

Tingkatkan Kebugaran Tubuh Warga Madrasah, MTsN 1 HST Lakukan Senam Bersama

Foto Berita

Penulis: Humas MTsN 1 HST

Satker: MTsN 1 HST

Point:

Tanggal: 16-11-2024

Status: Published

Views: 395

Isi Berita:

Pantai Hambawang (MTsN 1 HST) – Dalam upaya meningkatkan kebugaran tubuh dan menjaga kesehatan warga madrasah, Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 1 Hulu Sungai Tengah (HST) menggelar kegiatan senam bersama pada Sabtu pagi (16/11/24), kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa, guru dan tenaga kependidikan di halaman madrasah. Kepala MTsN 1 HST, H. Syaiful Rahmani, S.Ag., M.Pd.I mengatakan bahwa kegiatan ini merupakan kegiatan pembiasaan sehat yang rutin dilakukan setiap minggu. Menurut H. Syaiful senam bersama tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan semangat kebersamaan antar warga madrasah. “Senam bersama ini kami adakan untuk menjaga kebugaran tubuh warga madrasah sekaligus mempererat hubungan antar siswa, guru dan tenaga kependidikan. Kegiatan seperti ini sangat penting, terutama di tengah kesibukan belajar mengajar yang padat,” ujar H. Syaiful. Senam dimulai pukul 07.30 WITA dengan dipandu oleh guru olahraga Ahmad Harish, S.Pd ditemani para tim OSIS sebagai Instruktur. Peserta terlihat antusias mengikuti gerakan senam, yang meliputi gerakan pemanasan, inti dan pendinginan. Harish menyebut bahwa senam bersama merupakan cara efektif untuk menjaga kesehatan fisik sekaligus memberikan suasana yang lebih rileks di madrasah. “Dengan senam ini, kami berharap siswa bisa lebih fokus dan semangat belajar karena tubuh mereka lebih bugar,” tuturnya. Salah satu siswa kelas VIII D Muhammad Siddiq, mengaku senang dengan kegiatan ini. “Senam bersama ini sangat menyenangkan. Selain badan jadi segar, kami juga bisa bersantai sejenak dari rutinitas belajar di kelas,” katanya. Kegiatan senam bersama ini dilaksanakan seminggu sekali di MTsN 1 HST bergantian dengan kegiatan Sabtu Bersih, pihak madrasah berharap, melalui kegiatan ini, para siswa dan seluruh warga madrasah dapat menjaga pola hidup sehat dan produktif. (Rep/Ft : Fauzi/Ahmad)