



PAKEJ PROGRAM IMFree

**SEKOLAH KAMI
BEBAS DARIPADA
ASAP ROKOK!
SEKOLAH ANDA
BAGAIMANA?**

SEKOLAH



**KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA**

Cetakan Pertama 2015
© Kementerian Kesihatan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain-lain sebelum mendapat kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pendidikan Kesihatan, Aras 3, Blok E10, Kompleks Kerajaan Parcel E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62590 Putrajaya.



KANDUNGAN

PELAKSANAAN PROGRAM IMFree	1
PENYEDIAAN KANDUNGAN BUKU LEMBARAN KERJA IMFree	8
PEMANTAUAN DAN PENILAIAN PROGRAM IMFree	12

PRAKATA

Assalamualaikum dan Salam Sejahtera

Menurut kajian *Global Adult Tobacco Survey (GATS) Malaysia* yang dijalankan pada tahun 2011, prevalen merokok dalam kalangan rakyat Malaysia berumur 15 tahun dan ke atas adalah sebanyak 23.1% atau seramai 4.7 juta orang. Secara keseluruhannya, kategori umur 25 hingga 44 tahun mencatatkan peratusan perokok yang tertinggi iaitu sebanyak 29.0% dan kaum lelaki dari kategori umur ini mencatatkan peratusan merokok yang tertinggi iaitu sebanyak 54.9%.

"*Global NCD Target by 2025*" oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia telah menasaskan 9 indikator yang perlu dicapai termasuk indikator berkaitan merokok iaitu penurunan peratusan merokok sebanyak 30% menjelang tahun 2015. Bagi mencapai hasrat ini, Kementerian Kesihatan Malaysia perlu merangka 2 program utama dan salah satunya adalah program pencegahan bagi tujuan mencegah golongan bukan perokok daripada terjebak ke dalam masalah ini.

Menyedari hakikat ini, Kementerian Kesihatan Malaysia melalui Strategi Lautan Biru Kebangsaan (NBOS) telah menjalinkan kerjasama dengan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Kolej Uniti dan Fakulti Perkembangan Kanak-kanak, Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM) dalam pelaksanaan Pakej IMFree di sekolah rendah dan Pra Sekolah melalui sisipan dalam Tunas Doktor Muda.

Melalui Pakej ini, kanak-kanak dididik dengan kemahiran yang sesuai dan persepsi yang betul tentang bahaya serta kesan buruk tabiat merokok dan kemahiran menjaga diri daripada terdedah kepada asap rokok.

Akhir kata, saya merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang telah bekerjasama dalam pembangunan dan pelaksanaan program ini. Sumbangan dan komitmen semua amat dihargai dan diharapkan kerjasama baik ini dapat diteruskan pada masa akan datang.

Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah
Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia



PRAKATA

Assalamualaikum dan Salam Sejahtera

Saya mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada Kementerian Kesihatan Malaysia dengan usaha sama Bahagian Pengurusan Sekolah Harian, Kementerian Pendidikan Malaysia atas penerbitan Pakej IMFree ini. Matlamat program ini dilaksanakan adalah untuk mencapai generasi bebas amalan merokok menjelang tahun 2025.

Pakej IMFree ini adalah untuk panduan kepada Guru-guru dalam memastikan aktiviti IMFree dijalankan secara terancang dan menepati hasrat bagi melahirkan murid yang mempunyai jati diri untuk mengelakkan daripada terjebak dengan tabiat tidak sihat.

Penggunaan pakej ini di semua sekolah yang melaksanakan program IMFree akan membantu Kementerian Pendidikan Malaysia dan Kementerian Kesihatan Malaysia dalam pemantauan, penilaian dan penambahbaikan Program IMFree di sekolah rendah.

Saya berharap pakej akan digunakan sepenuhnya bagi memastikan pelaksanaan pengurusan program berjalan dengan sistematik dan melahirkan murid yang cemerlang dari segi akademik dan sahsiah diri.

Sekian, terima kasih.

Pengarah
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia



PELAKSANAAN PROGRAM IMFree

1.0 Latar Belakang Program

IMFree merupakan satu program pendidikan dan pencegahan amalan merokok dalam kalangan murid sekolah rendah (tahun 1 hingga tahun 6) berumur 7 tahun hingga 12 tahun di sekolah rendah bantuan penuh kerajaan (Sekolah Kebangsaan, Sekolah Jenis Kebangsaan (Cina), Sekolah Jenis Kebangsaan (Tamil)). Komponen IMFree juga dilaksanakan di prasekolah melalui sisipan dalam Program Tunas Doktor Muda di seluruh negara.

1.1 Penyataan Masalah

- 1.1.1 Prevalen merokok dalam kalangan remaja 18.2% (*Global Youth Tobacco Survey 2009-GYTS*).
- 1.1.2 Peningkatan peratus merokok dalam kalangan remaja wanita (*GYTS1:2003-4.2% / GYTS:2009-5.3%*).
- 1.1.3 Ancaman daripada industri rokok yang menasaskan remaja sebagai perokok baru.
- 1.1.4 Remaja mula berisiko cuba merokok bermula dari peringkat sekolah.
- 1.1.5 Pendidikan mengenai bahaya merokok dan asap rokok serta persepsi yang tepat tentang tabiat merokok perlu dipupuk semenjak kecil.

1.2 Tujuan Program

Murid yang lahir pada tahun 2009 dan ke atas kekal tidak merokok sepanjang hayat

1.3 Visi

Rakyat Malaysia bebas daripada merokok.

1.4 Matlamat

Mencapai generasi bebas amalan merokok menjelang tahun 2025.

1.5 Objektif

- 1.5.1 Memberi pengetahuan tentang bahaya merokok.
- 1.5.2 Memberi kemahiran untuk menyampaikan maklumat tentang bahaya merokok.
- 1.5.3 Melatih murid menjadi agen / pencetus / penyampai maklumat perubahan kepada rakan dan keluarga terhadap bahaya merokok.



2.0 Pelan Taktikal

2.1 Mesej 5 minit bahaya merokok/asap rokok semasa perhimpunan di sekolah

- 2.1.1 3 topik utama IMFree yang disampaikan dalam perhimpunan sekali sebulan melalui *booklet* seperti di bawah:
- Kenali apa itu rokok.
 - Kandungan racun dalam rokok.
 - Rokok merosakkan tubuh badan.

2.2 Program anti merokok sempena minggu / bulan PPDa

- Pameran IMFree.
- Pertandingan mewarna dan melukis IMFree.
- Pertandingan mendeklamasi sajak IMFree.
- Pertandingan bercerita IMFree.
- Pertandingan pakaian beragam.
- Pertandingan sudut IMFree peringkat daerah, negeri dan kebangsaan sempena Hari Tanpa Tembakau Sedunia.
- Anugerah Jurulatih Utama Guru dan Fasilitator Murid.

2.3 PPDa merentasi kurikulum

IMFree menjadi sisipan dalam pengajaran dan pembelajaran (PnP). Contoh dalam subjek Sains, Pendidikan Seni Visual, Bahasa Melayu, Bahasa Inggeris, Bahasa Cina (SJKC), Bahasa Tamil (SJKT), Matematik, Pendidikan Kesihatan, Pendidikan Islam, Pendidikan Muzik, Pendidikan Moral.

2.4 Kursus Kejurulatihan untuk Jurulatih Eksekutif (JE), Jurulatih Utama (JU), Fasilitator Murid IMFree

- JE akan diberi latihan sekali dalam setahun pada peringkat kebangsaan.
- JU akan dilatih oleh JE sekali dalam setahun pada peringkat negeri.
- Fasilitator dalam kalangan murid akan dipilih dan dilatih oleh JU pada peringkat sekolah.
- Jumlah JU dan Fasilitator Murid akan ditentukan oleh pihak sekolah.



2.5 Ruang IMFree dalam Bilik Sumber/Laluan PPDa/Bilik Doktor Muda

- 2.5.1 Carta Organisasi
- 2.5.2 Keratan Akhbar
- 2.5.3 Poster
- 2.5.4 Mural
- 2.5.5 Replika Rokok Gergasi
- 2.5.6 Permainan Interaktif
- 2.5.7 Ikon IMFree (ditetapkan oleh pengurusan sekolah)

2.6 Guru boleh merancang aktiviti IMFree mengikut kreativiti.

2.7 Unjuran Pelaksanaan (KPI/Jumlah Sekolah/Daerah/Murid) Jumlah Sekolah Rendah : 7760

Peringkat Negeri

TAHUN 1 (2017)	TAHUN 2 (2018)	TAHUN 3 (2019)	TAHUN 4 (2020)	TAHUN 5 (2021)	TAHUN 6 (2022)
2 Sekolah 1 Daerah	2 Sekolah 1 Daerah	2 Sekolah 1 Daerah	2 Sekolah 1 Daerah	2 Sekolah 1 Daerah	2 Sekolah 1 Daerah

Peringkat Kebangsaan

TAHUN 1 (2017)	TAHUN 2 (2018)	TAHUN 3 (2019)	TAHUN 4 (2020)	TAHUN 5 (2021)	TAHUN 6 (2022)
250 Sekolah	250 Sekolah	250 Sekolah	250 Sekolah	250 Sekolah	250 Sekolah

TAHUN 1 (2017)	TAHUN 2 (2018)	TAHUN 3 (2019)	TAHUN 4 (2020)	TAHUN 5 (2021)	TAHUN 6 (2022)
3.2% Kumulatif	6.4% Kumulatif	9.6% Kumulatif	12.8% Kumulatif	16% Kumulatif	19.2% Kumulatif

Projek Rintis

TAHUN 1 (2016)	TAHUN 2 (2017)	TAHUN 3 (2018)	TAHUN 4 (2019)	TAHUN 5 (2020)	TAHUN 6 (2021)
36	36	36	36	36	36



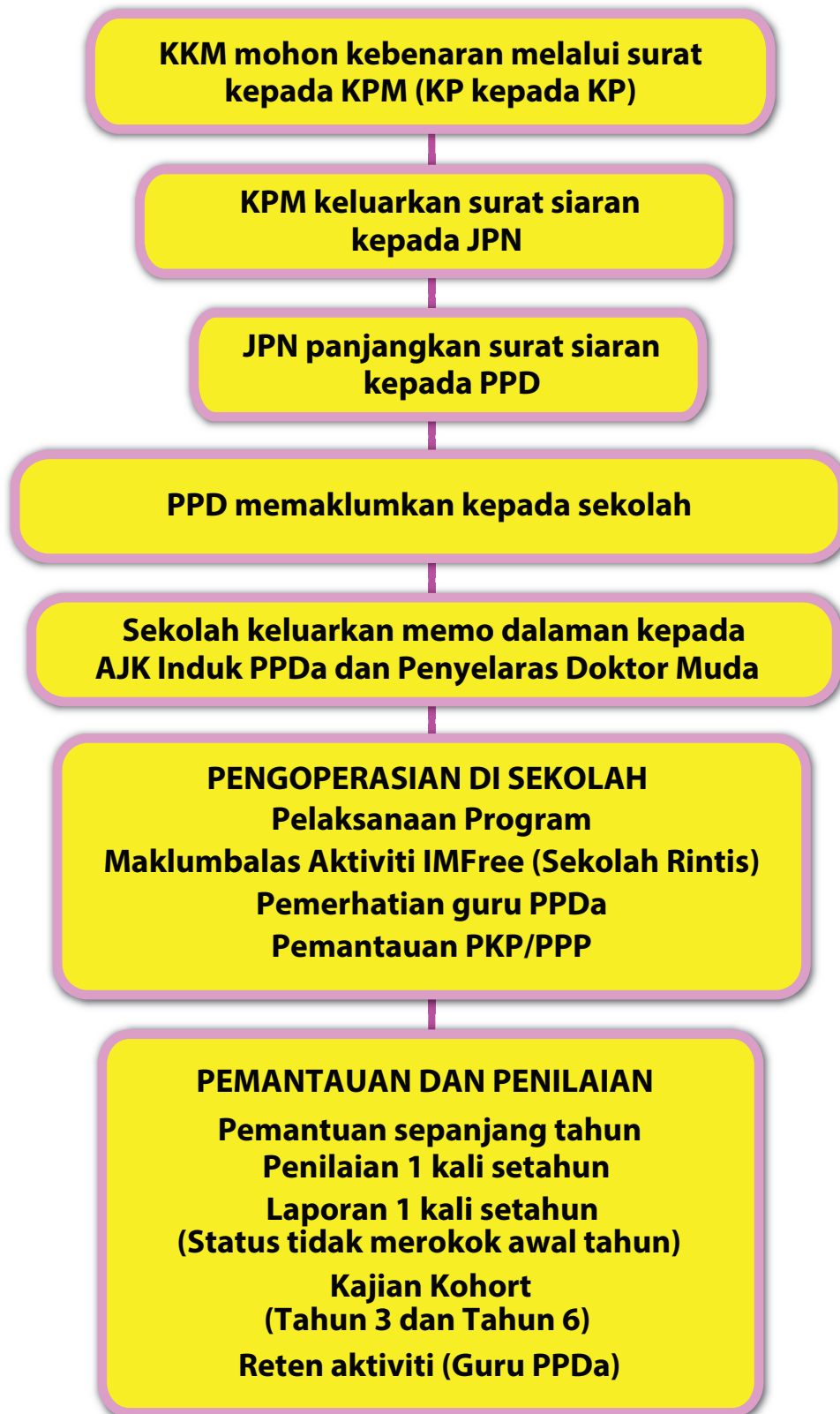
3.0 Pelan Tindakan/Pelan Pelaksanaan

OBJEKTIF	AKTIVITI	TEMPOH MASA	INDIKATOR	SASARAN	TINDAKAN
1. Memberi pengetahuan tentang bahaya rokok.	<ul style="list-style-type: none"> Kempen Media <ol style="list-style-type: none"> Produksi Bahan Siaran Media <i>Billboard</i> dalam kawasan sekolah <i>LED board</i> di tempat yang sedia ada 	April - September 2016	<ol style="list-style-type: none"> Bilangan produksi yang dihasilkan Bilangan <i>spot</i> Bilangan <i>billboard</i> Bilangan pendedahan 	<ol style="list-style-type: none"> 3 produksi Kempen Media (durasi 1 minit) Satu sekolah satu <i>billboard</i> 	KKM KKM KPM & KKM KKM
	<ul style="list-style-type: none"> Mesej 5 minit antimerokok semasa perhimpunan 	Januari - Oktober	<ol style="list-style-type: none"> Terbitan <i>Booklet</i> (Buku 5 minit IMFree) Bilangan sesi mesej 5 minit 	<ol style="list-style-type: none"> Bilangan bahan Bilangan tajuk 	KPM
	<ul style="list-style-type: none"> Program Anti merokok Minggu / bulan PPDa 	Mac-Julai	Bilangan Program	Sekali setahun	KPM
	<ul style="list-style-type: none"> PPDa Merentasi Kurikulum 	Sepanjang tahun	Bilangan Sisipan	5 Mata Pelajaran	KPM
	<ul style="list-style-type: none"> Produksi Bahan yang Sesuai dengan Kumpulan Sasar Siri Animasi (13) 	2016	Bilangan Siri Animasi	13 Siri Animasi	KKM
	<ul style="list-style-type: none"> Komik 	2016	Bilangan Terbitan Komik	Satu terbitan	KKM & Bahagian Teknologi Pendidikan (BTP) KPM
	<ul style="list-style-type: none"> Ikon (individu berpengaruh yang ditetapkan oleh pengurusan sekolah) 	2016	Bilangan Sesi bersama Ikon	Dua sesi setahun	KPM
	Bahan Pendidikan dan Promosi Kesihatan (IEC)	2015	<ol style="list-style-type: none"> Bilangan Bahan Bilangan Tajuk 	Aktiviti tahun 1 & 2	KKM



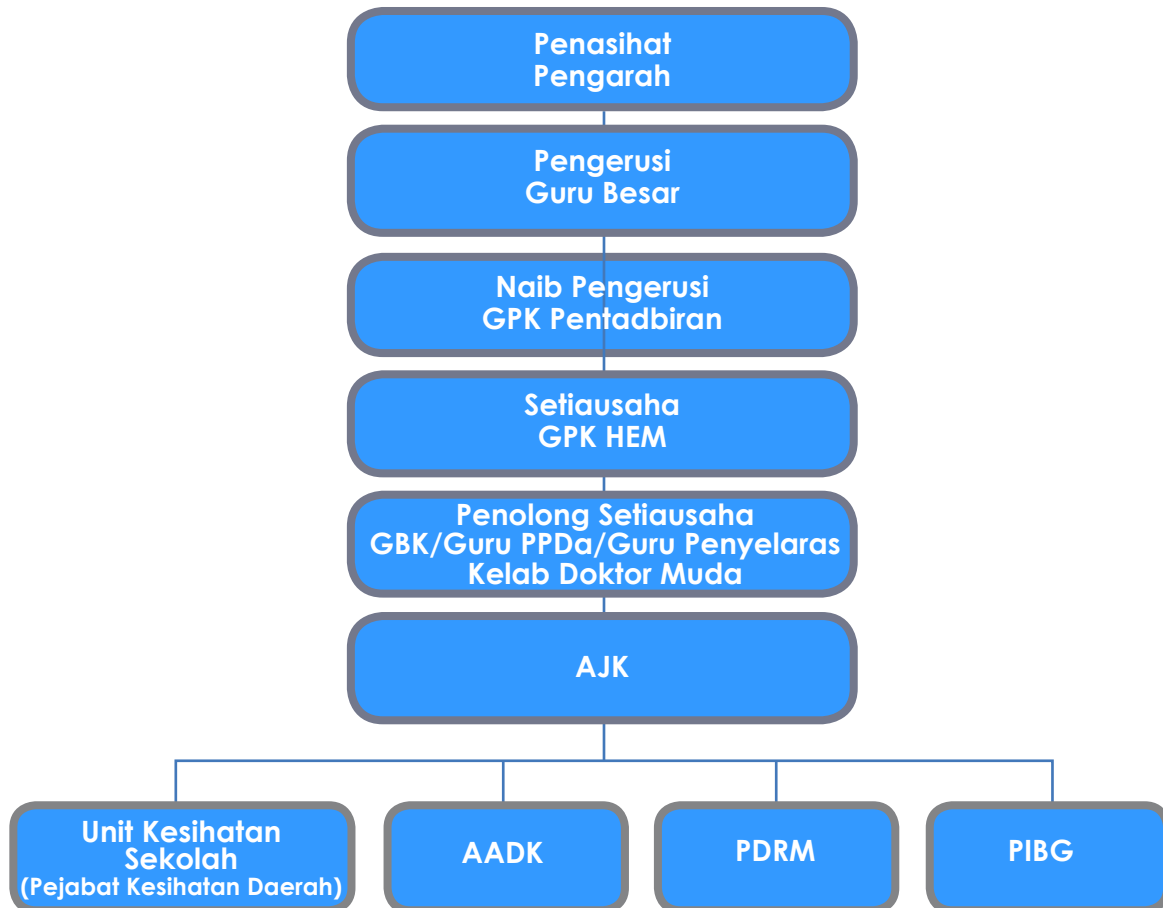
OBJEKTIF	AKTIVITI	TEMPOH MASA	INDIKATOR	SASARAN	TINDAKAN
2. Memberi kemahiran untuk menyampaikan maklumat tentang bahaya merokok.	Kursus Kejurulatihan untuk Jurulatih Eksekutif (JE), Jurulatih Utama (JU), Fasilitator Murid	November 2015 - April 2016	i. Bilangan Kursus (JE, JU dan Fasilitator Murid) ii. Bilangan	i. Sekali setahun bagi setiap kategori ii. JE (16x3=48) JU(32x4=128)	KKM
3. Melatih murid menjadi agen / pencetus / penyampai maklumat perubahan kepada rakan dan keluarga terhadap bahaya merokok. (Kaedah penggunaan buku log - mencatat aktiviti yang telah dilaksanakan).	Kaedah penggunaan buku log - melalui pemerhatian guru	Jun - Oktober 2016	Peratus murid yang berkongsi maklumat mengenai bahaya rokok	Pemilihan sekolah JPN (dua sekolah setiap negeri, dua kelas setiap sekolah)	KPM





6.0 Lantikan Jawatankuasa Induk (organisasi, surat lantikan jawatankuasa)

6.1 Carta Organisasi



7.0 Profil Murid yang Terlibat dalam Program (Kandungan Profil)

7.1 GBK/Guru PPDa (Rujuk Lampiran 1M 1)

8.0 Kerjasama/Perkongsian Pintar bersama Swasta (bentuk kerjasama dll)

8.1 Tajaan Aktiviti dan program

Sekolah digalakkan mewujudkan hubungan pintar dengan agensi swasta atau badan bukan kerajaan (NGO)



PENYEDIAAN KANDUNGAN BUKU LEMBARAN KERJA IMFree

Objektif Pembelajaran :

1. Murid Tahun 1 memahami akan bahaya tabiat merokok
2. Murid Tahun 1 melahirkan rasa takut dan benci kepada rokok
3. Murid Tahun 1 menjauhkan diri apabila berdepan dengan asap rokok

Skop : Rokok Bahaya !

Topik Utama bagi Skop :

1. Apa itu Rokok?
2. Mengapa seseorang itu merokok?
3. Perokok Pasif
4. Racun-racun di dalam rokok
5. Bahaya Rokok Kepada Tubuh Badan
6. Faedah Tidak Merokok



Tahun Satu	Tahun Dua	Tahun Tiga
<p>Apa itu Rokok?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rokok mengandungi daun tembakau. • Perokok membakar dan menyedut asap rokok melalui mulut. • Siapa itu perokok? • Rokok sangat berbahaya. • Rokok menyebabkan ketagihan. • Merokok membazirkan wang. 	<p>Apa itu Rokok?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rokok adalah tembakau yang dibalut dan dibakar. • Perokok menyedut asap rokok melalui mulut masuk ke dalam paru-paru. • Asap rokok sangat membahayakan kesihatan dan keselamatan. • Rokok menyebabkan ketagihan yang sukar dipulihkan. • Merokok tidak memberi apa-apa kebaikan kepada kita. • Merokok membazirkan wang. 	<p>Apa itu Rokok?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jenis-jenis rokok termasuk rokok biasa, rokok daun, curut, paip tembakau, shisha dan rokok elektronik. • Asap rokok sangat membahayakan kesihatan perokok dan orang di sekelilingnya. • Jangan cuba untuk merokok kerana ia akan menyebabkan ketagihan yang sukar dipulihkan. • Merokok tidak memberi apa-apa kebaikan kepada kita. • Merokok membazirkan wang.
<p>Mengapa Seseorang itu Merokok?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerana orang lain merokok. • Tidak tahu merokok sangat berbahaya. • Terpengaruh dengan promosi rokok yang sangat menarik. 	<p>Mengapa Seseorang itu Merokok?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingin mencuba. • Mengikut tingkah laku ibu bapa. • Pengaruh yang tidak baik daripada rakan-rakan. • Kurang pengetahuan tentang bahaya tabiat merokok. 	<p>Mengapa Seseorang itu Merokok?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingin nampak hebat dan dewasa. • Ingin mencuba tanpa mengetahui kesan buruknya. • Mengikut tingkah laku ibu bapa dan persekitaran. • Takut dipulaukan kerana dianggap tidak berani. • Terikut-ikut dengan idola. • Terpengaruh dengan iklan dan promosi rokok. • Berkemampuan untuk membeli rokok. • Mudah mendapat/ memperoleh bekalan rokok.



Tahun Satu	Tahun Dua	Tahun Tiga
<p>Perokok Pasif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kita akan mendapat bahaya daripada rokok jika menghidu asap rokok. • Jangan hidu sebarang asap rokok. • Jauhkan diri daripada orang yang merokok. • Hidu asap rokok akan menyebabkan batuk dan susah bernafas. 	<p>Perokok Pasif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jangan biarkan orang merokok berdekatan dengan kita. • Menghidu asap rokok boleh menyebabkan fungsi paru-paru terganggu. • Menghidu asap rokok boleh menyebabkan penyakit paru-paru. 	<p>Perokok Pasif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghidu asap rokok boleh mendatangkan pelbagai penyakit kepada diri sendiri. • Semakin lama kita menghidu asap rokok, semakin tinggi risiko untuk mendapat penyakit. • Jangan sesekali cuba menghisap rokok. • Asap rokok pasif boleh menyebabkan pelbagai jenis kanser.
<p>Kandungan Racun di dalam Rokok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penanggal cat • Ubat gegat • Pencuci lantai • Racun anai-anai • Ubat nyamuk 	<p>Kandungan Racun di dalam Rokok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahan api roket (<i>Methanol</i>) • Bahan pelarut (<i>Toluene</i>) • Bahan bateri kereta (<i>Cadmium</i>) • Pengawet mayat (<i>Formaldehyde</i>) • Bahan membuat jalan (<i>Tar</i>) 	<p>Kandungan Racun di dalam Rokok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahan api roket (<i>Methanol</i>) • Bahan pelarut (<i>Toluene</i>) • Bahan bateri kereta (<i>Cadmium</i>) • Pengawet mayat (<i>Formaldehyde</i>) • Bahan membuat jalan (<i>Tar</i>) • Penanggal cat (<i>Aceton</i>) • Racun yang digunakan dalam bilik gas (<i>Hukuman Mati</i>) • Bahan pembuat PVC (<i>Vinychchlorida</i>) • Bahan pemetik api (<i>Butane</i>) • Racun serangga dan asap (<i>Nikon</i>)



Tahun Satu	Tahun Dua	Tahun Tiga
<p>Bahaya Rokok pada Tubuh Badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nafas berbau. • Pakaian dan rambut busuk. • Gigi, jari dan mata kekuningan. • Ketagihan dan mengantuk. 	<p>Bahaya Rokok pada Tubuh Badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bibir kehitaman. • Muka tidak berseri. • Batuk-batuk dan sakit tekak. • Membahayakan diri dan orang lain. • Kematian mengejut. 	<p>Bahaya Rokok pada Tubuh Badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kulit tidak cantik. • Cepat menjadi tua. • Tekanan darah tinggi. • Gastrik/ulser. • Angin ahmar/ strok. • Sakit jantung.
<p>Faedah Tidak Merokok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebih sihat. • Elak penyakit. • Gigi putih. • Nafas segar. • Panjang umur. 	<p>Faedah Tidak Merokok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kulit lebih cantik. • Badan tidak berbau busuk. • Menjimatkan wang. • Keyakinan diri yang tinggi. 	<p>Faedah Tidak Merokok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebih segar. • Cemerlang akademik. • Lebih matang. • Berketerampilan. • Berkeyakinan diri. • Perawakan menarik. • Lebih cergas.



PEMANTAUAN DAN PENILAIAN

1.0 Matlamat Penilaian dan Pemantauan

Di akhir program IMFree murid mampu :

- 1.1 Tidak memulakan amalan merokok
- 1.2 Mempunyai pengetahuan untuk menjauhi tabiat merokok
- 1.3 Mengelakkan diri daripada asap rokok
- 1.4 Agen perubahan kepada rakan dan ahli keluarga



2.0 Pelan Tindakan Pemantauan

Objektif	Aktiviti	Masa	T/jawab	Kaedah	Lokasi	Instrumen	Indikator
a. Memastikan aktiviti IMFree dilaksanakan di sekolah	Laporan pelaksanaan aktiviti	3 kali setahun (Mac, Jun, Sep. dan Nov)	Guru PPDa	Laporan aktiviti sekolah	Sekolah	Borang laporan pelaksanaan aktiviti IMFree 1M2	Setiap Sekolah (≥ 2 Aktiviti sekolah setiap 3 bulan)
b. Memastikan pelaksanaan program IMFree yang dirancang tercapai	Melakukan penilaian / pemantauan pelaksanaan program IMFree di sekolah	Sekurang-kurangnya setiap 3 bulan sekali (Mac, Jun & September)	Pegawai PPDa Daerah	Pemerhatian	Sekolah	Senarai semak (1M3)	1 daerah kesihatan (PKD) 2 sekolah
c. Mendapatkan status merokok	Melakukan penilaian status merokok Melakukan saringan kecenderungan merokok	Sekali setahun (awal tahun) Februari	Guru kaunseling/ PPDa/guru penasihat Kelab Doktor Muda dan guru kelas	Isi sendiri / Tafsiran berpandu (Borang IM4)	Sekolah	Borang soal selidik secara berpandu (sebelum pelaksanaan rintis di 32 buah sekolah)	1 sekolah 1 laporan



Objektif	Aktiviti	Masa	T/jawab	Kaedah	Lokasi	Instrumen	Indikator
d. Mendapatkan maklumbalas Pelaksanaan Program IMFree	Mendapatkan maklum balas / pendapat guru-guru terhadap pakej pembelajaran program IMFree	Setiap tahun (Oktober/ November)	Pegawai Pendidikan Kesihatan	Maklumbalas Guru PPDA/ Guru yang melaksana aktiviti IMFree	Tempat sesuai	Borang maklumbalas 1M5	Modul bersesuaian Bahan Bantu Mengajar bersesuaian
e. Program IMFree dilaksanakan di sekolah	Membuat audit di sekolah IMFree	Sekali setahun	Ibupejabat KKM/KPM	Audit aktiviti	Sekolah (dipilih secara rawak)	Senarai semak (1M6)	≥ 5 sekolah di audit setiap tahun
f. Memastikan objektif mencegah murid daripada mula merokok tercapai	Analisis trend status merokok murid daripada Tahun 1 sehingga Tahun 6	Setelah murid melalui Program IMFree selama 6 tahun iaitu : • Tahun 1 • Tahun 3 • Tahun 6	i. Pasukan Kajian ii. KKM iii. KPM	Kajian	Sekolah	Soal Selidik	95% murid yang lahir tahun 2009 dan ke atas kekal berhasrat untuk tidak merokok setelah tamat Tahun 6



3.0 Borang Soal Selidik

- a) Maklumat Demografi
- b) Tingkah laku merokok (diri sendiri)
Tidak pernah merokok (*never smoke*)
Pernah cuba merokok (*have tried*)
Pernah merokok tapi telah berhenti (*Ex-smoker*)
Perokok (*current smoker*)
- c) Pendedahan kepada asap rokok
- Status merokok - ibu/bapa/penjaga
- Tidak pernah merokok (*never smoke*)
 - Pernah cuba merokok (*have tried*)
 - Pernah merokok tapi telah berhenti (*Ex-smoker*)
 - Perokok (*current smoker*)
- Status merokok rakan dan adikberadik
- Tidak pernah merokok (*never smoke*)
 - Pernah cuba merokok (*have tried*)
 - Pernah merokok tapi telah berhenti (*Ex-smoker*)
 - Perokok (*current smoker*)
- d) Faktor Risiko "Current and future intention to smoke"
- Keinginan untuk merokok (*smoking intention*)
 - Persekitaran yang mendedahkan diri kepada asap rokok (di rumah)
 - Status merokok ibu-bapa / adik-beradik
- e) Persepsi terhadap tabiat merokok
- f) Pengetahuan bahaya merokok dan asap rokok
- Pengetahuan terhadap bahaya merokok
 - Pengetahuan merokok menjejaskan pembelajaran
 - Soalan pengetahuan, sikap dan amalan yang sesuai



4.0 Senarai Semak Semasa Pemantauan di Sekolah

- Sudut IMFree (bilik sumber/laluan PPDa)
- Jawatankuasa pelaksana program IMFree
- Fail mesyuarat
- Takwim perancangan aktiviti tahunan / pelan pengajaran
- Anugerah pengiktirafan
- Senarai aktiviti dilaksanakan
- Bahan-bahan yang diperlukan oleh guru dalam melaksanakan program IMFree

5.0 “Expected Outcome”

- % murid kekal tidak merokok
- % murid tidak merokok
- % murid katakan tidak kepada rokok
- % murid mempunyai persepsi negatif terhadap tabiat merokok



6.0 Senarai Borang


Bil	Nama Borang	Kod Borang	Muka surat
1	Profil Murid IMFree	1M1	18
2	Laporan pelaksanaan aktiviti IMFree	1M2	19-20
3	Senarai Semak Pemantauan Program IMFree	1M3	21
4	Pemantuan Status IMFree	1M4	22
5	Maklumbalas pelaksanaan IMFree di sekolah	1M5	23
6.	Audit Pelaksanaan IMFree di sekolah	1M6	24



IM1

PROFIL MURID IMFree

GAMBAR



A BIODATA MURID

SEKOLAH	<input type="text"/>	TAHUN	<input type="text"/>
NAMA	<input type="text"/>	NO.MYKID	<input type="text"/>
KAUM	<input type="text"/>	JANTINA	<input type="text"/>
TINGGAL BERSAMA	<input type="text"/>	AGAMA	<input type="text"/>
ALAMAT	<input type="text"/> <input type="text"/>	NO.TEL	<input type="text"/>

B MAKLUMAT KELUARGA

NAMA BAPA / PENJAGA	<input type="text"/>	UMUR	<input type="text"/>
PEKERJAAN	<input type="text"/>	NO.KP	<input type="text"/>
PENDAPATAN KELUARGA	RM <input type="text"/>	NO.TELEFON	<input type="text"/>
BIL.AHLI KELUARGA	<input type="text"/>	BIL.BERSEKOLAH	<input type="text"/>



Laporan Pelaksanaan Aktiviti IMFree:

Sekolah: _____

1. Rekod aktiviti
Sila isi maklumat di ruang aktiviti yang dilaksanakan sahaja

Skop	Aktiviti	Tarikh Pelaksanaan	Kelas yang Terlibat	Bilangan Murid Terlibat	Pemerhatian Guru
Apa itu Rokok	Nyanyian lagu IMFree				
	Aktiviti suai padan 1				
	Kad Imbasan (Racun Dalam Rokok)				
Mengapa seseorang itu merokok?	Mari Mewarna (Apa Itu Rokok)				
	Nyanyian lagu IMFree & Program Cuma 5 min anti dadah (rokok)				
	Tayangan Video (<i>Dont Start</i>)				
Perokok Pasif	Sambung Titik Bernombor, Berhuruf dan Mewarna				
	Nyanyian lagu IMFree & Program Cuma 5 min anti dadah (rokok)				
	Kad imbasan (Asap Rokok Pasif)				
Kandungan Racun Dalam Rokok	Tayangan Video (Asap Rokok Sekunder (<i>Secondhand Smoke</i>))				
	Tayangan Video Asap rokok tertier (<i>Thirdhand Smoker</i>)				
	Aktiviti Suai Padan 2				
Kandungan Racun Dalam Rokok	Mari Mewarna (Asap Rokok Pasif)				
	- Nyanyian lagu IMFree & Program Cuma 5 min anti dadah (rokok)				
	Tayangan Video Animasi 2D (Racun Dalam Rokok)				



Skop	Aktiviti	Tarikh Pelaksanaan	Kelas yang Terlibat	Bilangan Murid Terlibat	Pemerhatian Guru
	Aktiviti Suai Padan 1 (Kandungan Racun Dalam Rokok)				
Bahaya Rokok Kepada Tubuh Badan	Nyanyian lagu IMFree & Program 5 minit anti dadah (rokok)				
	Bercerita menggunakan Buku Cerita : Buaya dan Sang Kancil				
	Aktiviti Suai Padan 2 (Kesan Merokok Kepada Kesihatan)				
	Mari Mewarna (Bahaya Rokok Kepada Tubuh Badan)				
	Papan Interaktif (Kenali Badan Perokok)				
	Jom Mengail				
Faedah Tidak Merokok	Nyanyian lagu IMFree & Program 5 minit anti dadah (rokok)				
	Tayangan Video Animasi Puppet : Usah Mulakan				
	Sambung Titik dan Mewarna				
	Dam Interaktif IMFree				
	Kad Kreatif dan Kad Penghargaan				
	Kad Imbasan 3 (Ceria Tanpa Rokok)				



**Senarai Semak Pemantauan Program IMFree
Oleh Penyelaras PPDA Daerah**

Sekolah :

Guru Penyelaras :

Bilangan Kelas:

Tahun 1:..... Bilangan Murid:.....

Tahun 2:..... Bilangan Murid:.....

Tahun 3:..... Bilangan Murid:.....

Jumlah Keseluruhan Murid Tahap 1 :

BIL	AKTIVITI	TINDAKAN	
		ADA	TIADA
1	Mesyuarat Jawatankuasa		
2	Takwim/Perancangan		
3	Fail Pengurusan		
4	Carta Organisasi		
5	Pakej Kit IMFree		
6	Bahan aktiviti IMFree		
7	Sudut IMFree		
8	Pengiktirafan Sekolah/Murid		
9	Inovasi dan kreativiti		
10	Laporan IMFree		

Ulasan :

.....

.....

Tandatangan Pemantau

(Nama/Jawatan/Cap)

.....

Tarikh:.....



Pemantauan Status Program IMFree

Bahagian A (Profil Murid)

1. Nama Sekolah :.....
2. Tahun :..... Jantina :.....
3. Tarikh Lahir :..... Bangsa :.....

Bahagian B

BIL	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya perokok		
2	Saya tidak pernah merokok		
3	Saya pernah merokok tapi telah berhenti		
4	Saya ingin merokok		
5	Salah seorang ahli keluarga saya seorang perokok		
6	Saya mempunyai kawan yang merokok		
7	Saya selalu terbau asap rokok		
8	Saya pernah membeli rokok		
9	Saya tahu merokok itu merbahaya		
10	Saya yakin tidak akan merokok		

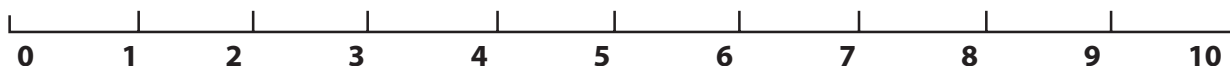


Maklumbalas Pelaksanaan Program IMFree Di Sekolah

Bahagian A (Profil Guru)

- 1 Nama Sekolah :.....
- 2 Jawatan :.....

Bahagian B . Sila nyatakan tahap kepuasan anda (skala 0 hingga 10) mengenai perkara berikut.



Bahagian B

BIL	PERNYATAAN	SKOR
1.	Saya diberi latihan yang mencukupi untuk program IMFree	
2.	Kit IMFree sesuai digunakan untuk murid	
3.	Kit IMFree yang dibekalkan mencukupi	
4.	Kit IMFree yang dibekalkan lengkap (rujuk senarai semak)	
5.	Saya mempunyai masa untuk melaksanakan aktiviti IMFree	
6.	Saya dapat laksanakan aktiviti mengikut masa yang ditentukan dalam modul	
7.	Aktiviti IMFree mudah dilaksanakan	
8.	Aktiviti IMFree boleh dilaksanakan sebagai sisipan	
9.	Peruntukan Program IMFree mencukupi (Kewangan)	
10.	Program IMFree sangat baik dan perlu diteruskan	

Ulasan :

.....

.....

Tandatangan Pemantau

.....

(Nama/Jawatan/Cap)

Tarikh:.....



AUDIT PELAKSANAAN IMFree DI SEKOLAH

Nama Sekolah :

Negeri :

Tarikh penyeliaan :

BIL	PERKARA	YA	TIDAK	CATATAN
1.0	Organisasi/pengurusan Program IMFree di sekolah			
1.1	Mewujudkan jawatankuasa Program IMFree di sekolah			
1.2	Mengadakan mesyuarat penyelarasan sekurang-kurangnya 2 kali setahun			
1.3	Mempunyai laporan pelaksanaan aktiviti Program IMFree			
1.4	Melantik pengawai penyelarasan Program IMFree di sekolah			
2.0	Bahan Kit Pembelajaran Program IMFree			
2.1	Berada dalam keadaan baik dan sempurna			
2.2	Bahan adalah mencukupi			
2.3	Bahan diletak/disimpan di tempat yang sesuai			
2.4	Terdapat rekod penggunaan/peminjaman bahan			
3.0	Pelaksanaan Aktiviti untuk Program IMFree			
3.1	Terdapat perancangan aktiviti IMFree			
3.2	Terdapat rekod pelaksanaan aktiviti IMFree			
3.3	Terdapat penglibatan bersama dari pihak luar seperti Pejabat Kesihatan, agensi anti - dadah dll			
3.4	Terdapat sudut informasi tentang tembakau dan tabiat merokok			
3.5	Sekolah telah menerima pengiktirafan sebagai 'sekolah bebas rokok'			
3.6	Sekolah mempunyai inovasi sendiri untuk melaksanakan program IMFree			



4.0	Latihan			
4.1	Guru telah menerima latihan/taklimat cara melaksanakan program IMFree			

Senarai keperluan :

1. _____
2. _____
3. _____

Cadangan :

Anggota yang diselia

Nama : _____

Jawatan : _____

Tandatangan : _____

Pegawai Penyelia

Nama : _____

Jawatan : _____

Tandatangan : _____



Senarai Penyumbang

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Bahagian Pendidikan Kesihatan

1. En. Munshi Bin Abdullah
Ketua Penolong Pengarah
2. Pn. Rosnani Binti Kassim
Penolong Pengarah Kanan
3. Pn. Shareza Binti Mardan
Ketua Jururawat
4. En. Amiruddin Bin Abd Razak
Penolong Pengarah Kanan
5. En. Mohd Razif Bin Zakaria
Penolong Pengarah Kanan
6. En. Mohd Haazik Bin Mohamed
Penolong Pengarah
7. Cik Azila Binti Azmi
Ketua Penolong Pengarah
8. Nurul Ain Diana Bnti Abu Talib
Pegawai Penerangan

Bahagian Kawalan Penyakit

1. Dr. Christopher Eugene
Ketua Penolong Pengarah Kanan
2. Dr. Nizam Baharom
Ketua Penolong Pengarah Kanan
Unit Kawalan Tembakau & FCTC

Bahagian Perkembangan Kesihatan Pergigian

1. Dr. Sharol Lail bin Sujak
Timbalan Pengarah



Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

1. Dr. Saidatul Norbaya Binti Buang
Ketua Penolong Pengarah Kanan
2. Dr. Aizuniza Binti Abdullah
Ketua Penolong Pengarah Kanan

Jabatan Kesihatan Negeri

1. Pn. Rebecca Soh Mui Foong
Ketua Penolong Pengarah Kanan
Jabatan Kesihatan Negeri Melaka
2. Dr. Elnie Melson
Penolong Pengarah Kanan
Jabatan Kesihatan Negeri Labuan
3. Pn Irene Faridah Binti Ismail
Penolong Pengarah Kanan
Pejabat Kesihatan Daerah Batu Pahat
4. En. Mohd Iznaz Bin Zakaria
Penolong Pengarah Kanan
Jabatan Kesihatan Negeri Selangor
5. En. Mohd Zaidi Bin Abdul Lateh
Pengarah Penolong Kanan
Jabatan Kesihatan Negeri Kedah
6. En. Hairullida Bin Suhaili
Penolong Pengarah
Jabatan Kesihatan Negeri Perak

Institut/Hospital/Universiti

1. Dr. Lydia Mason Lionel
Pakar Kesihatan Awam (Pergigian)
Klinik Pergigian Kelana Jaya
2. Dr. Maziah Binti Ahmad Marzuki
Pensyarah
Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia
3. Dr. Siti Nur Binti Yaacob
Pensyarah Kanan
Department of Human Development & Family Studies
Faculty of Human Ecology
Universiti Putra Malaysia



Bahagian Pengurusan Sekolah Harian

1. Ph. Hajah Jahleha Binti Yusof
Penolong Pengarah
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
2. En. Burhanuddin Bin Disa
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)

Jabatan Pendidikan Negeri

1. En. Mohd Jamil Bin Othman
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Pulau Pinang
2. En. Amran Bin Zakaria
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Kedah
3. En. Mohd Idrus Bin Hj. Arifin
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Selangor
4. En. Ismail Bin Mohd Noor
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur
5. Cik Norlela Binti Jonid
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Melaka
6. En. Mazlan Bin Awang
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Terengganu



7. En. Abdullah Sani Bin Hj Abdul Rahman
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Pahang
8. En. Nasir Bin Salem
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak
9. En. Salim Bin Daim
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Kelantan
10. En. Mulub Bin Mohd Yusof
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Negeri Sembilan
11. En. Mustaffa Bin Ibrahim
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Johor
12. En. Jauhan Awi
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Sabah
13. En. Wan Muhammad Azan Bin Wan Jaafar
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Pahang
14. En. Rusli Bin Rashid
Ketua Unit
Pendidikan Pencegahan Dadah (PPDa)
Jabatan Pendidikan Negeri Perlis





Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
dengan kerjasama
Kementerian Pendidikan Malaysia
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my