



KEMPEL CARA HIDUP SIHAT 2003

SIHAT SEPANJANG HAYAT

MODUL Kemahiran Cara Hidup Sihat TIDAK MEROKOK



1. PENGENALAN

Wabak merokok di kalangan rakyat Malaysia kian meruncing. Ia bukan sahaja melanda orang dewasa malah telah menular ke peringkat remaja yang kebanyakannya masih di bangku sekolah. Berdasarkan hasil Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (National Health & Morbidity Survey) pada tahun 1995 prevalen merokok di kalangan remaja berumur 12 – 18 tahun pada tahun itu secara keseluruhan ialah 16.7%. Secara berasingan prevalen merokok di kalangan remaja lelaki ialah 30% dan remaja perempuan ialah 5%. Suatu kajian susulan yang dijalankan oleh Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2000, menunjukkan prevalen merokok di kalangan remaja ini telah meningkat kepada 18%. Peningkatan prevalen merokok di kalangan remaja daripada 16.7% pada tahun 1995 kepada 18% pada tahun 2000 adalah kerana peningkatan mendadak prevalen merokok di kalangan remaja perempuan daripada 5% kepada 8%.

Di Malaysia, setiap hari dianggarkan 50 – 60 remaja memulakan amalan merokok. 85% daripada remaja yang mula merokok ini akan menjadi perokok tetap kemudiannya. Daripada 8.3 juta kanak-kanak Malaysia, 20% akan merokok apabila dewasa dan sekurang-kurangnya 425,000 akan maut akibat penyakit berkaitan merokok.

Amalan merokok bukan sahaja membawa masalah kesihatan secara langsung malah mengakibatkan berbagai tingkahlaku yang tidak baik seperti ponteng sekolah, vandalisma, gangsterisma dan penyalahgunaan dadah. Kajian Samsuddin & Herman (1996) mendapati 99% penagih dadah di pusat serenti adalah perokok dan 95% penagih dadah di luar pusat serenti adalah perokok.

Jelas bahawa merokok merupakan langkah pertama kepada pelbagai masalah sosial dan juga kesihatan. Justeru itu, adalah menjadi tanggungjawab kita semua untuk memastikan generasi muda kita tidak memulakan langkah pertama ini.

2. KANDUNGAN MODUL

UNIT 1 : Merokok Adalah Amalan Yang Mesti Dielakkan

- 1.1 Merokok menyebabkan ketagihan
- 1.2 Merokok membawa padah yang buruk
- 1.3 Banyak kebaikan diperolehi dengan tidak merokok

UNIT 2 : Kenapa Remaja Mesti Tidak Merokok

- 2.1 Persepsi remaja yang salah tentang merokok
- 2.2 Merokok di kalangan remaja adalah satu kesalahan
- 2.3 Remaja seharusnya melindungi diri, ahli keluarga dan rakan daripada ancaman rokok

UNIT 3 : Banyak Faedah Akan Diperolehi Dengan Berhenti Merokok

- 3.1 Kebaikan tidak merokok
- 3.2 Perkhidmatan yang disediakan untuk membantu perokok berhenti amalan merokok

MEROKOK ADALAH SATU AMALAN YANG MESTI DIELAKKAN

1.1 Objektif Pembelajaran

Di akhir sesi kumpulan sasaran / pelajar akan memahami bahawa merokok adalah satu amalan yang mesti dielakkan.

1.2 Isi Kandungan

- a. Merokok menyebabkan ketagihan
- b. Merokok membawa padah yang buruk
- c. Kebaikan tidak merokok

1.3 Masa : 75 minit

1.4 Arahan Aktiviti : Pengajar / fasilitator mesti menjalankan aktiviti 1. Aktiviti 2 dan 3 adalah pilihan.

1.4.1 Aktiviti 1

- a. Pengajar / fasilitator mengedarkan CLK 1.1 (Set Induksi) kepada kumpulan sasaran / pelajar.
- b. Masa : 15 minit diberi kepada kumpulan sasaran / pelajar untuk menulis jawapan pada CLK 1.1
- c. Peserta diminta menyimpan CLK 1.1 masing-masing sehingga tamat sesi latihan berkenaan.
- d. Tayangan video
- e. Fasilitator memberi syarahan CT 1.1.(a), CT 1.1 (b) dan CT 1.1 (c)
- f. Fasilitator membincangkan jawapan bagi soalan-soalan di dalam CLK 1.1 (CT 1.2)
- g. Pengajar / fasilitator merumuskan sesi menggunakan CT 1.3

1.4.2 Aktiviti 2 - Teka Silangkata (Pilihan)

- a. Fasilitator akan edarkan CLK 1.2 kepada setiap kumpulan sasar/pelajar.
- b. Fasilitator akan memberi arahan berikut:-
 - Masa : 30 minit diberi untuk menjawab.
 - Pelajar dibenarkan berbincang bersama rakan atau merujuk kepada nota.
 - Jawapan hendaklah diberi dengan mengisi petak-petak kosong dalam teka silangkata.
- c. Setelah tamat masa yang diperuntukkan, pengajar / fasilitator arahkan pelajar untuk bertukar-tukar kertas jawapan sesama mereka.
- d. Fasilitator akan memberi jawapan yang betul (CT 1.4).

1.4.3 Aktiviti 3 - Main peranan “Merokok Membawa Padah Yang Buruk” (Pilihan)

1.4.3.1 Objektif : Memperkasa (empower) seorang anak untuk melarang ayah merokok melalui ibunya.

1.4.3.2 Masa : 30 minit

1.4.3.3 Setting : Bilik Darjah

Arahan :

- a. CT 1.5 (Main Peranan) ditunjukkan kepada kumpulan sasar / pelajar.
- b. Perbincangan bersama pelajar berkenaan senario yang dilakukan dengan merujuk kepada Kad Peranan CT 1.6 (10 minit).
- c. Kumpulan sasar / pelajar dibahagi kepada kumpulan kecil
- d. Mereka diminta melakonkan senario tersebut (10 minit).
- e. Pengajar / fasilitator akan membuat pemerhatian terhadap main peranan yang dijalankan dengan menggunakan Panduan Menilai Keberkesanan Main Peranan 1.6 (Aktiviti 3)
- f. Pengajar / fasilitator merumuskan bahawa amalan merokok membawa padah yang buruk dan ahli keluarga akan membantu ahli lain untuk berhenti merokok

PERINGATAN :

- a. Pilih pelakon watak secara sukarela. Sekiranya tiada, fasilitator menggunakan budi bicara untuk memilih pelakon.
 - b. Pelakon watak diingatkan mengenai peranan sementara yang mereka lakonkan dan tidak terbawa-bawa dengan watak tersebut. (melalui proses “role” dan “de role”)
 - c. Pastikan pemerhati mengambil bahagian dengan perbincangan.
- * “role” - peserta melakonkan watak tertentu untuk sementara.
- “de-role” - penatar membantu peserta kembali kepada diri asalnya.

1.5 Panduan Menilai Keberkesanan Main Peranan (Aktiviti 3) Merokok membawa padah yang buruk

- i. Menunjukkan kefahaman yang betul mengenai bahaya merokok semasa ia meluahkan hasratnya kepada ibu.
- ii. Memperlihatkan kesungguhannya untuk menyakinkan ibu mengenai bahaya merokok melalui :
 - gerak geri badan
 - mimik muka
 - bercakap dengan penuh perasaan
- iii. Ibu mendengar dengan teliti dan dapat memahami kata-kata anaknya
- iv. Ibu terharu dengan penjelasan tentang bahaya merokok yang ada hubungkait dengan bapa Mei Ling

1.6 Alat Bantu Mengajar

- CLK 1.1 - Lembaran Kerja Set Induksi
- MMU
- Pita Video
- Transparensi CT 1.1(a), CT 1.1 (b), CT 1.1 (c), CT 1.2, CT 1.3, CT 1.4, CT 1.5, CT 1.6
- OHP/Slaid projector
- Pemain VCD/TV
- Model kandungan rokok
- Poster Anatomi Manusia (Poster Asap Maut)
- Model Smoking Sam
- 1 set slaid berkenaan aspek-aspek bahaya merokok
- CLK 1.2 (a) dan CLK 1.2 (b) - Teka silangkata merokok



CT 1.1 (a)

Merokok adalah Amalan Yang Mesti Dielakkan ROKOK DAN KETAGIHAN

Rokok Mengandungi Nikotin

Nikotin

- Sejenis dadah yang menyebabkan ketagihan
- Nikotin bertindak terhadap otak - merangsang dan menimbulkan keseronokan

Putaran Ketagihan



Merokok : Apa Padahnya?

- i. Merokok adalah langkah pertama ke arah:
 - a. Penyalahgunaan dadah
 - b. Meminum alkohol (arak)
- ii. Masalah disiplin sekolah
 - a. Ponteng
 - b. Vandalisa
 - c. Gangsterisma
- iii. Menjejaskan prestasi akademik
- iv. Stamina menurun dan kurang minat dalam aktiviti sekolah
- v. Menjejaskan penampilan diri

• Selekeh	• Comot	• Nafas berbau
• Gigi kuning	• Batuk-batuk	• Memencilkan diri
- vi. Mengidap penyakit-penyakit akut
 - Penyakit gusi
 - Jangkitan saluran pernafasan
- vii. Mengidap penyakit-penyakit kronik

• Kanser paru-paru	• Penyakit jantung iskemia
• COPD (enfisima & bronkitis)	• Kanser pundi kencing
• Kanser kerongkong	• Artherosclerosis
• Kanser mulut & tekak	• Ulser peptik
• Kanser esophagus	• Kanser pancreas
• Strok	• Pneumonia
• Crohn's disease	
- viii. Mempercepatkan proses penuaan

• Kelihatan tua	- Kulit cepat berkedut
	- Rambut cepat beruban
- ix. Pendek umur
(secara purata, perokok kehilangan 20-22 tahun jangka hayat biasa)





Tidak Merokok : Banyak Kebaikannya

- Lebih segar
- Matang
- Berketerampilan
- Keyakinan diri tinggi
- Perawakan yang menarik
- Kecemerlangan akademik
- Lebih cergas dan berstamina
- Sihat dan terhindar daripada pelbagai risiko penyakit
- Sentiasa disenangi orang lain
- Lebih wang saku dan berjimat cermat
- Sentiasa ceria



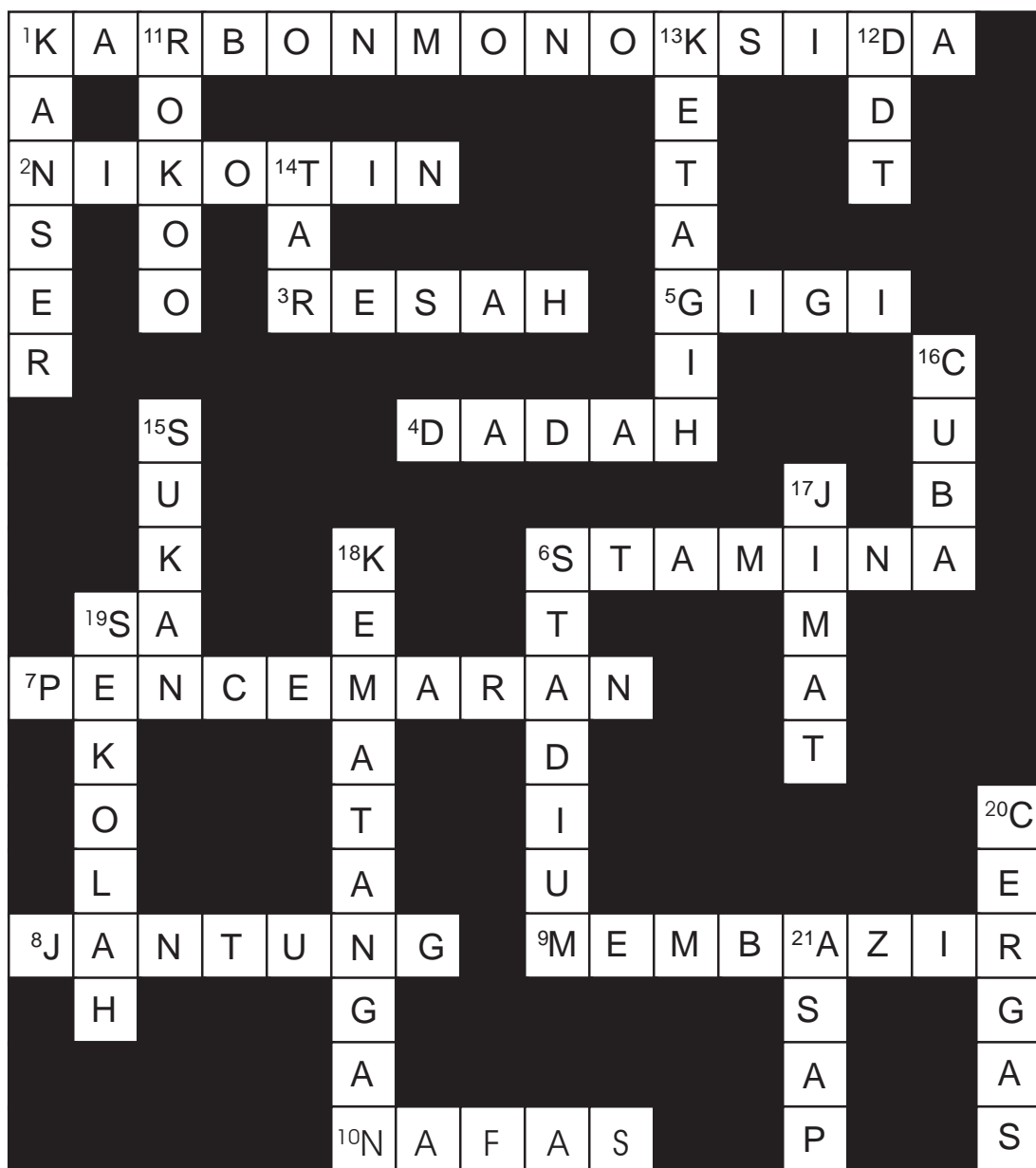
CT 1.3





MEROKOK

Teka Silangkata





Tak ada tapi - Tapi bagi saya Saya TIDAK MAHU merokok.



1

Adakah merokok itu baik?
Sila beri sebab



2

Adakah baik jika orang
lain merokok?
(Ibu, bapa, abang, kakak,
adik, kawan)



Saya berbangga
kerana
tidak merokok



3

Kenapa remaja suka
merokok?



4

Bagaimana hendak
berhenti merokok?



CT 1.3



1. Merokok
menyebabkan
ketagihan

2. Merokok
membawa
padah yang
buruk

3. Kebaikan
tidak
merokok



CT 1.4

MEROKOK

Teka Silangkata

¹ K	A	¹¹ R	B	O	N	M	O	N	O	¹³ K	S	I	¹² D	A		
A		O								E			D			
² N	I	K	O	¹⁴ T	I	N				T			T			
S		O		A						A						
E		O		³ R	E	S	A	H		⁵ G	I	G	I			
R										I					¹⁶ C	
		¹⁵ S					⁴ D	A	D	A	H				U	
		U											¹⁷ J		B	
		K			¹⁸ K				⁶ S	T	A	M	I	N	A	
	¹⁹ S	A			E				T				M			
⁷ P	E	N	C	E	M	A	R	A	N				A			
	K				A				D				T			
	O				T				I						²⁰ C	
	L				A				U						E	
⁸ J	A	N	T	U	N	G			⁹ M	E	M	B	²¹ A	Z	I	R
	H				G								S			G
					A								A			A
					¹⁰ N	A	F	A	S				P			S



Aktiviti 3 : Main Peranan (30 minit)

Senario

Watak* : Ibu - Puan Chong
: Anak - Mei Ling

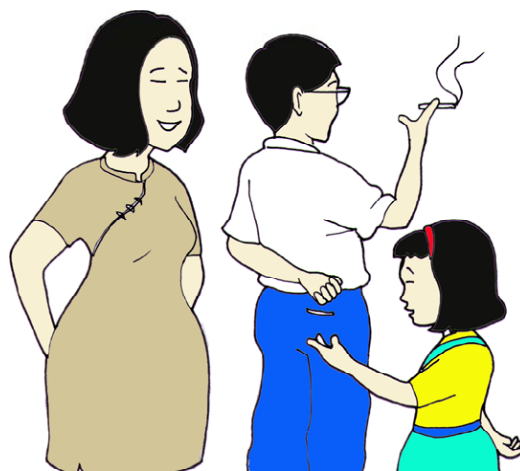
Encik Chong adalah seorang yang kuat merokok. Dia mempunyai seorang anak perempuan, Mei Ling, berumur 11 tahun dan belajar di darjah lima.

Mei Ling telah menghadiri satu sesi program "Anti-Merokok" yang dianjurkan oleh Jabatan Kesihatan di sekolahnya.

Keluarga ini tidak tahu akan kesan merokok. Tetapi selepas Mei Ling menghadiri dan mendengar sesi program "Anti-Merokok", dia sedar bahawa bapanya sedang membahayakan kesihatan diri serta ahli keluarga.

Mei Ling membuat keputusan untuk menegur bapanya supaya berhenti merokok, tetapi ia tidak berani untuk memberitahu kemudaratan merokok kepada bapanya secara langsung.

Oleh yang demikian, ia ingin menyampaikan hasratnya melalui ibunya.



Mei Ling : "Ibu, pagi tadi saya telah menghadiri sesi pameran dan ceramah mengenai bahaya merokok. Dalam pameran tersebut ada menunjukkan gambar-gambar yang menerangkan mengenai akibat merokok dan kakitangan kesihatan ada menyebut bahawa merokok boleh mendatangkan banyak masalah kesihatan seperti kanser".

Ibu : "Oh, begitu bahaya merokok. Jadi bapa kamu dalam keadaan membahayakan dirinya dan keluarga. Perkara ini tidak boleh dibiarkan begitu sahaja.

Mei Ling : "Dalam ceramah tersebut ada diberitahu cara-cara dan perkhidmatan yang sediada untuk berhenti merokok tetapi emak, Mei Ling takut untuk memberitahu perkara ini terus terang kepada ayah. Lebih baik emak sahaja yang memberitahu ayah".

Fasilitator akan memudahcarakan perbincangan mengenai main peranan atas. Tanya kepada peserta komen mereka tentang kedua-dua peranan.



CT 1.6

KAD PERANAN

MEI LING

Adalah seorang pelajar yang berumur 11 tahun. Merupakan seorang pelajar yang sederhana tetapi peka dengan persekitaran. Beliau amat menyayangi kedua-dua ibu-bapa. Merupakan seorang anak yang sentiasa mendengar nasihat ibu-bapa.

PUAN CHONG

Seorang suri rumah tangga yang aktif dan merupakan seorang komunikator yang baik. Beliau amat menyayangi Mei Ling dan merupakan seorang ibu dan isteri yang amat bertanggungjawab terhadap keluarga.



Tak ada tapi - Tapi bagi saya Saya TIDAK MAHU merokok.



Adakah merokok itu baik?
Sila beri sebab



Adakah baik jika orang lain merokok?
(Ibu, bapa, abang, kakak, adik, kawan)



Saya berbangga kerana tidak merokok



Kenapa remaja suka merokok?



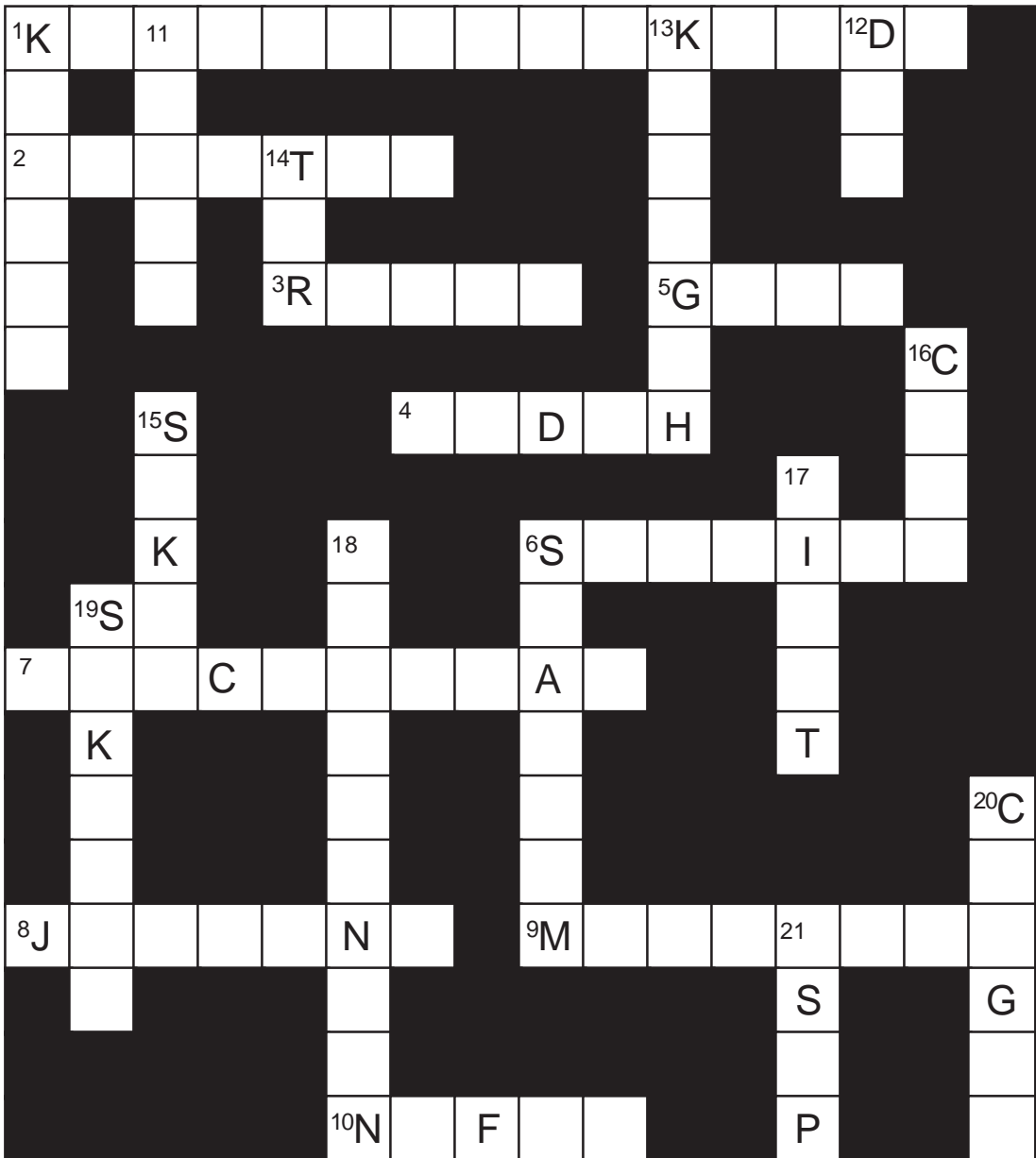
Bagaimana hendak berhenti merokok?



CLK 1.2 (a)

MEROKOK

Teka Silangkata





CLK 1.2 (b)

Melintang

1. Sejenis gas berbahaya yang dikeluarkan oleh asap rokok.
2. Amalan merokok menjadi satu ketagihan akibat dadah ini yang terdapat di dalam rokok.
3. Perokok yang ketagihan merokok akan sentiasa
4. Amalan merokok boleh menyebabkan perokok terjebak dengan gejala ini.
5. Merokok boleh menyebabkan menjadi kuning.
6. Kurang merupakan salah satu ciri seorang yang sudah lama.
7. Merokok juga boleh menyebabkan udara.
8. Merokok boleh mengakibatkan sakit
9. Merokok juga boleh kan wang.
10. Perokok juga mempunyai yang busuk.

Menegak

1. Penyakit kronik ini adalah salah satu daripada 40 jenis penyakit yang dikaitkan dengan asap rokok.
6. Tempat bersukan yang dilarang merokok.
11. Jangan terpengaruh dengan iklan pengeluar produk ini.
12. Bahan penyebab kanser yang terdapat di dalam rokok.
13. Nikotin menyebabkan perokok
14. Bahan kimia bahaya di dalam rokok yang digunakan dalam pembinaan jalanraya.
15. Ahli remaja yang tidak merokok lebih cemerlang.
16. Jangan sekali-kali merokok.
17. Jauhi rokok, wang.
18. Merokok tidak pernah melambangkan
19. Merokok melanggar peraturan
20. Hidup lebih tanpa rokok.
21. rokok mencemarkan udara.

KENAPA REMAJA MESTI TIDAK MEROKOK

2.1 Objektif Pembelajaran

Pada akhir sesi para peserta akan dapat menghuraikan tentang :

- a. Persepsi sebenar tentang merokok
- b. Merokok di kalangan remaja adalah salah di sisi undang-undang
- c. Dapat membuat keputusan untuk tidak merokok dan melindungi diri daripada ancaman merokok

2.2 Isi Kandungan

- a. Salah persepsi dan fakta sebenar tentang tabiat merokok
- b. Undang-undang dan hukum
 - Peraturan 8A
 - Peraturan 10 (i)
- c. Remaja seharusnya melindungi daripada ancaman merokok

2.3 Masa : 75 minit (1 1/4 jam)

2.4 Arahan : Aktiviti 1 dan 2 adalah wajib. Pilih salah satu daripada aktiviti 3 dan 4.

Aktiviti 1 - 40 minit

- a. Kumpulan sasaran / pelajar bincang dalam kumpulan kecil tentang persepsi tabiat merokok.
- b. Hasil perbincangan dibentangkan kepada kumpulan besar.
- c. Pengajar / fasilitator membuat rumusan berdasarkan fakta-fakta sebenar tentang tabiat merokok (CT 2.1).

Aktiviti 2 - 5 minit

- a. Beri taklimat tentang undang-undang dan hukum (CT 2.2)

Aktiviti 3 - 30 minit

- a. CT 2.3 (Main Peranan) ditayangkan kepada kumpulan sasaran / pelajar
- b. Berbincang berkenaan senario yang dilakukan dengan merujuk kepada Kad Peranan CT 2.4

- c. Kumpulan sasaran / pelajar dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- d. Mereka melaksanakan skenario tersebut.
- e. Pengajar / fasilitator akan membuat pemerhatian terhadap main peranan yang dijalankan dengan menggunakan Panduan Menilai Keberkesanan Main Peranan (Aktiviti 3).
- f. Penjelasan dan rumusan pengajar / fasilitator (10 minit) CT 2.5

PERINGATAN :

- a. Pilih pelakon watak secara sukarela. Sekiranya tiada, fasilitator menggunakan budi bicara untuk memilih pelakon.
- b. Pelakon watak diingatkan mengenai peranan sementara yang mereka lakonkan dan tidak terbawa-bawa dengan watak tersebut. (melalui proses "role" dan "de role")
- c. Pastikan pemerhati mengambil bahagian dengan perbincangan.
 - * "role" - peserta melaksanakan watak tertentu untuk sementara.
 - "de-role" - penatar membantu peserta kembali kepada diri asalnya.

Aktiviti 4 - 10 minit

Katakan "TIDAK" Kepada Rokok

- a. Aktiviti ini diadakan untuk topik "Bagaimana hendak katakan TIDAK MEROKOK.
- b. Peserta dikehendaki mengisi ruang kosong (dialog box) dengan kata-kata (dialog) yang jitu dan kreatif (CLK 2.1).
- c. Tugas ini disimpan untuk sesi perbincangan selepas sesi syarahan berkenaan (10 minit)

2.5 Panduan Menilai Keberkesanan Main Peranan (Aktiviti 3)

Katakan TIDAK kepada ROKOK

Ali

- i. Komunikasi verbal\
 - *menolak ajakan*
- ii. Dapat memberi penjelasan kenapa ia menolak
- iii. Komunikasi non-verbal
 - *gerak geri tangan*
 - *mimik muka*

Samy

- iv. Memujuk Ali untuk merokok
 - *gerak geri badan*
 - *secara lisan*
- v. Kedua-dua pihak dapat memahami dan menerima bahawa rokok adalah bahaya / tidak baik untuk mereka.

2.6 Alat Bantu Mengajar

- MMU
- CT 2.1, CT 2.2, CT 2.3, CT 2.4 dan CT 2.5
- Transparensi & Pen
- OHP/LCD
- Slaid & Projektor
- CLK 2.1 - Dialog Box Kosong



CT 2.1

Salah Persepsi dan Fakta Sebenar Tabiat Merokok

Persepsi remaja yang salah tentang merokok	Fakta sebenar tentang merokok
<ul style="list-style-type: none">• Merokok melambangkan kedewasaan• Dengan merokok seseorang itu mudah mendapat kawan• Merokok merupakan sumber ilham• Merokok melambangkan kehebatan (macho) bagi lelaki dan bergaya (trendy) untuk perempuan• Merokok boleh mengekalkan kelangsingan badan	<ul style="list-style-type: none">• Ramai remaja yang tidak merokok didapati lebih matang dan dewasa. Remaja yang merokok sebenarnya kurang yakin pada diri sendiri• Apa guna mendapat kawan sekiranya tidak baik. Dengan tidak merokok remaja akan mendapat ramai kawan yang baik kerana majoriti remaja adalah tidak merokok• Merokok sebenarnya tidak mencetuskan ilham tetapi hanya sekadar meredakan ketagihan. Ketagihan inilah yang menyebabkan seseorang itu tidak dapat berfikir secara produktif• Imej macho dan trendy ini sebenarnya adalah ciptaan palsu yang diketengahkan oleh pengeluar rokok melalui iklan. Fakta yang sebenar adalah sebaliknya iaitu perokok sebenarnya kelihatan lebih selekeh, nampak tua dan nafas berbau• Merokok bukannya cara untuk mengekalkan kelangsingan badan. Cara yang betul iaitu dengan bersenam dan mengamalkan cara pemakanan yang sihat. Ia bukan sahaja lebih berkesan tetapi lebih berpanjangan. Malah remaja akan menjadi lebih sihat dan terhindar daripada berbagai jenis penyakit seperti sakit jantung dan kanser



CT 2.2



- a. Di bawah Peraturan 8A Kawalan Hasil Tembakau (1997), adalah menjadi satu kesalahan bagi remaja yang berumur 18 tahun ke bawah untuk merokok, membeli atau memiliki sebarang hasil tembakau.

- b. Remaja-remaja yang didapati bersalah di bawah peraturan ini, boleh dikenakan kompaun sehingga RM 1000.00



CT 2.3

Main Peranan Katakan “TIDAK” kepada ROKOK

Senario

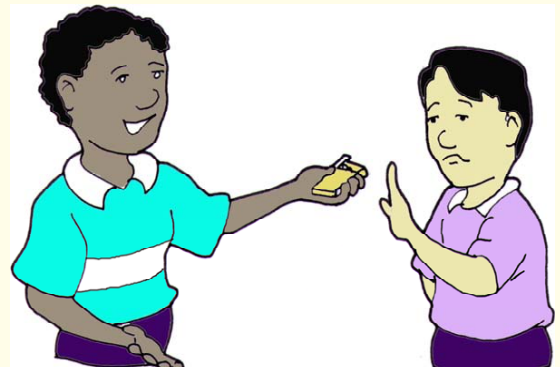
Watak* : Ali
 : Samy

Ali seorang murid Darjah Enam. Kawan baik Ali yang bernama Samy belajar di kelas yang sama. Mereka sentiasa bermain dan belajar bersama-sama. Suatu hari, apabila mereka berdua sedang pulang ke rumah, Samy mengambil sesuatu daripada begnya sambil bertanya,

Samy : “Ali kenalkah benda ini?”
(sambil menunjukkan sebatang rokok).

Ali : “Sudah tentu saya kenal”.

Samy : “Kalau begitu, mari kita cuba.”



Ali menolak ajakan Samy untuk merokok dengan alasan-alasan :

- Bahaya-bahaya merokok dan kesalahan undang-undang yang berkaitan seperti dalam Aktiviti 2

Fasilitator/Pengajar akan memudahkan perbincangan mengenai main peranan di atas. Tanya kepada pelajar tentang komen mereka tentang kedua-dua peranan.

* Nama watak-watak boleh diubah. Kad peranan disertakan



KAD PERANAN

ALI

Adalah seorang pelajar yang rajin dan sentiasa mematuhi arahan ibu bapa. Beliau juga merupakan seorang pelajar yang mempunyai keperibadian dan pendirian yang tinggi. Beliau juga mempunyai pengetahuan yang baik dari segi kesihatan mahupun perundangan mengenai bahaya-bahaya merokok.

SAMY

Merupakan seorang pelajar yang sederhana dan mempunyai ramai kawan. Bapa beliau adalah seorang perokok. Samy juga merupakan seorang pelajar yang suka mencuba sesuatu yang baru dan amat stabil dengan pendiriannya.

Bagaimana hendak menyatakan “TIDAK”

Apabila seseorang mengajak untuk merokok, anda boleh

- i. Katakan **TAK NAK**, terima kasih
- ii. Beri alasan **TAK NAK**, saya mahu ke perpustakaan
- iii. Jauhi dari situasi itu
Menyatakan **TAK NAK** dan terus berjalan dari situ
- iv. Ubah tajuk perbualan **TAK NAK**, lebih baik kita bermain bola
- v. Katakan TIDAK berulang kali
**TAK NAK,
TAK NAK,
TAK NAK,
TAK NAK.**





CLK 2.1

Saya ada rokok, mari kita merokok



Jangan takut, awak boleh cuba



FAEDAH BERHENTI MEROKOK

3.1 Objektif Pembelajaran

Pada akhir sesi para peserta akan memahami bahawa banyak faedah akan diperolehi jika berhenti merokok.

3.2 Isi Kandungan

- a. Kebaikan berhenti merokok
 - fisiologi
 - psiko sosial
 - ekonomi
- b. Perkhidmatan yang disediakan untuk membantu perokok berhenti amalan merokok (Klinik Berhenti Merokok)

3.3 Masa : 1 jam

3.4 Aktiviti

Aktiviti 1 - 45 minit)

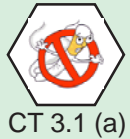
- a. Beri syarahan CT 3.1 (a), CT 3.1 (b) dan CT 3.1 (c)
- b. Membuat demonstrasi kesan asap rokok menggunakan model Smoking Sam.
- d. Menayangkan video

Aktiviti 2 - 60 minit (Pilihan)

- a. Bawa murid ke Klinik Berhenti Merokok jika dirasakan perlu.

3.5 Alat Bantu Mengajar

- MMU
- Risalah
- Pita Video "Cara Berhenti Merokok - 8M"
- Model Smoking Sam



Merokok Adalah Amalan Yang Mesti Dielakkan

Kebaikan Berhenti Merokok

Fisiologi :

- Selepas beberapa jam berhenti merokok - sistem darah akan mulai bersih dari nikotin
- Dalam masa 2-3 hari, hasil sampingan nikotin akan lenyap daripada tubuh
- Selepas 6 jam, nadi akan menjadi perlahan ke paras yang biasa (normal), tekanan darah juga turut menurun sedikit
- Selepas 24 jam, karbon monoksida akan mula lenyap daripada tubuh, membolehkan lebih banyak oksigen diserap oleh sel darah merah
- Selepas 2 hari, deria rasa dan deria menghidu akan pulih seperti sedia kala. Selera makan akan bertambah.
- Selepas beberapa minggu, silia dalam saluran pernafasan akan kembali pulih untuk membersihkan segala kotoran yang terdapat dalam saluran tersebut.
- Selepas 2 bulan, peredaran darah keseluruh tubuh terutama di bahagian periferi seperti jejari tangan dan kaki akan kembali normal.
- Selepas setahun, risiko kepada pelbagai jenis penyakit berkaitan dengan asap rokok akan berkurangan pada kadar separuh.



Merokok Adalah Amalan Yang Mesti Dielakkan

Kebaikan Berhenti Merokok

Psiko-sosial:

- Terlepas daripada belenggu ketagihan
- Keyakinan pada diri akan meningkat
- Prestasi sekolah sama ada akademik mahupun kokorikulum akan meningkat
- Kehidupan akan lebih ceria
- Kelihatan lebih tampan dan kemas
- Terbentuk imej yang lebih matang dan bergaya
- Menjadi contoh teladan yang baik kepada seisi keluarga dan juga rakan taulan
- Tidak lagi dipinggirkan oleh rakan-rakan lain yang kebanyakan tidak merokok



CT 3.1 (c)

Merokok Adalah Amalan Yang Mesti Dielakkan

Kebaikan Berhenti Merokok

Ekonomi :

Banyak wang dapat dijimati :

Bil. Batang Rokok	10	20	30	40
Kos rokok sehari (RM)	2.50	5.00	7.50	10.00
Satu Minggu (RM)	17.50	35.00	52.50	70.00
Satu Bulan (RM)	75.00	150.00	225.00	300.00
Satu Tahun (RM)	900.00	1800.00	2700.00	3600.00
5 Tahun (RM)	4500.00	9000.00	13500.00	18000.00
10 Tahun (RM)	9000.00	18000.00	27000.00	36000.00

- Dengan berhenti merokok, perbelanjaan mendapatkan rawatan penyakit akibat merokok akan dapat dijimati

Dapatkan bantuan untuk berhenti merokok daripada :

- Klinik berhenti merokok
- Kaedah kaunseling
- Rawatan gentian nikotin
- Nasihat daripada guru kaunselor di sekolah

HIDUP SIHAT TANPA ROKOK



Diterbitkan oleh

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
Disember 2002/20,000