



*the simple things
are also the most
extraordinary things.*



Take 5

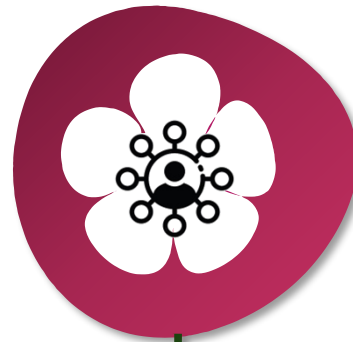
Ke Arah Kesejahteraan Mental & Fizikal

HIDUP BERSAMA-SAMA COVID-19: KANAK-KANAK & REMAJA

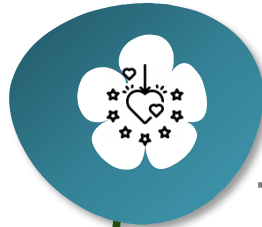
Gunasundari Marimuthu
Penolong Pengarah Kanan
Cawangan Kesejahteraan Populasi
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



Kekal Berhubung



Syukur



Aktifkan Diri



Teroka Minat



Beri



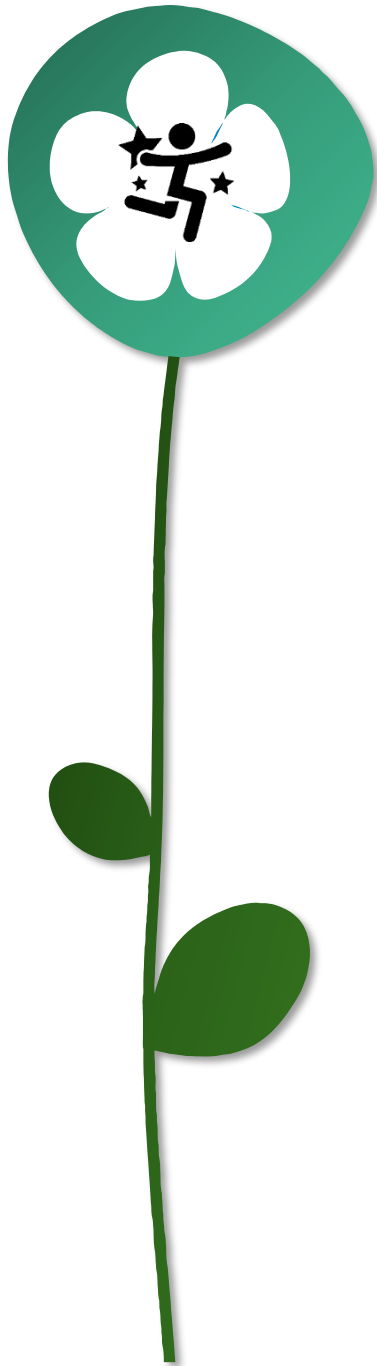
1. Kekal Berhubung

Eratkan rangkaian sosial yang sihat

Luangkan masa untuk kekal berhubung dengan keluarga, sahabat, guru atau jiran

- Makan bersama keluarga
- Bermain *board game* bersama keluarga
- Tanya khabar dan kongsi pengalaman harian dengan orang tersayang
- Berbual dengan kawan/ kawan lama
- Beri salam atau bertegur sapa dengan guru, jiran
- Bermain dengan haiwan peliharaan
- Luangkan masa bersama alam semulajadi
- Ikuti Facebook Group yang berfaedah mengikut minat





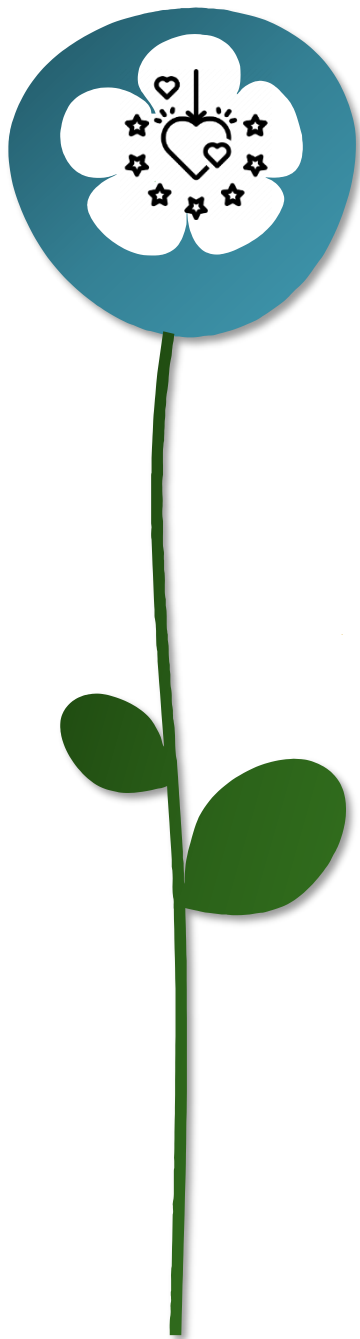
2. Aktifkan Diri

Tingkatkan kecergasan diri

Sentiasa aktif melakukan aktiviti fizikal yang digemari

- Beriadah bersama kawan/ keluarga
- Sertai kelab riadah atau sukan kegemaran
- Menari dengan musik kegemaran
- Sertai senaman *virtual*
- Berjalan/ berjoging/ berbasikal di taman
- Bersihkan kawasan rumah/ sekolah
- Berkebun





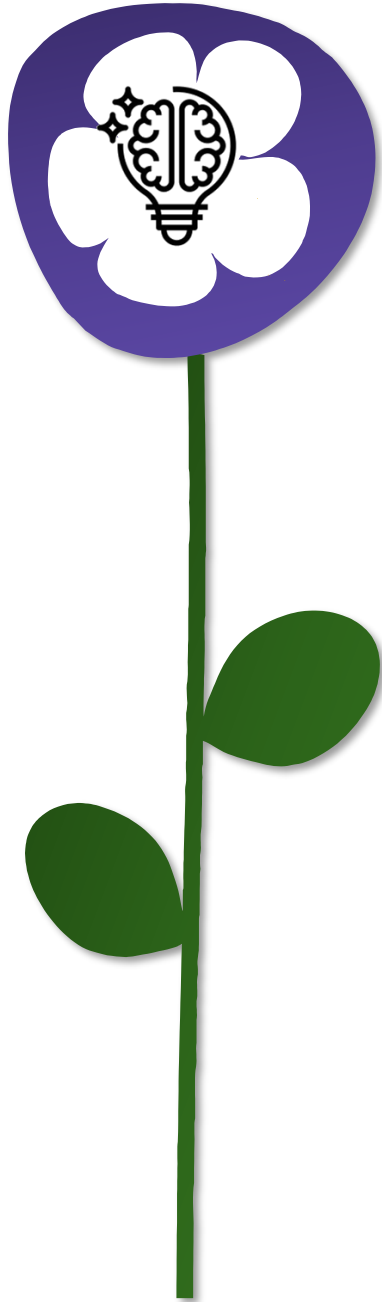
3. Syukur

Hargai nikmat kehidupan

Sedari nikmat yang ada di sekeliling

- Mulakan hari dengan kesyukuran
- Selalu ucapkan terima kasih
- Hargai budi baik orang lain
- Hargai makanan yang ada
- Hargai mereka yang beri inspirasi
- Renungi kebaikan yang ibu bapa lakukan
- Renungi kebaikan yang kawan lakukan
- Hargai alam





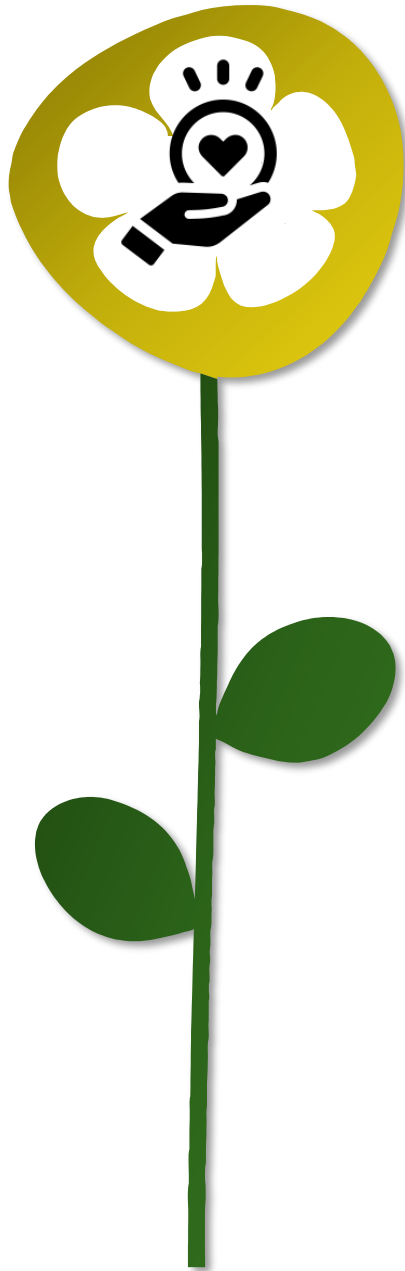
4. Teroka Minat

Tonjolkan bakat

Mempelajari ilmu dan meneroka kemahiran yang diminati

- Cuba teknik-teknik lukisan
- Belajar bahasa baru
- Belajar *software* baru
- Belajar bermain musik
- Cuba resepi masakan
- Belajar seni kraftangan
- Sertai aktiviti riadah seperti mendaki, go kart, yoga
- Kaji ilmu berkaitan haiwan atau tumbuhan
- Tulis cerita atau lagu
- Cuba aktiviti DIY
- Mulakan blog/ vlog





5. Beri

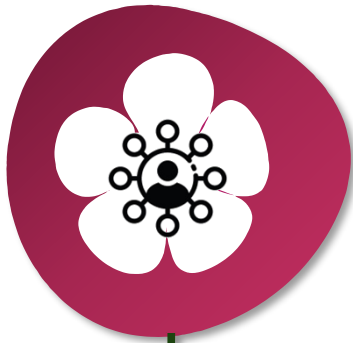
Kongsi kegembiraan

Berikan senyuman, pujian, penghargaan, masa, tenaga dan bantuan kepada orang lain

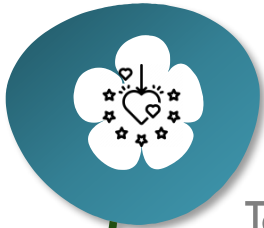
- Berikan senyuman, pujian
- Berikan kad ucapan
- Bantu orang tua
- Kongsi kata-kata semangat
- Bukakan pintu untuk orang lain
- Derma mainan lama
- Sertai aktiviti pengumpulan dana (*fundraiser*)
- Sertai aktiviti sukarelawan di sekolah/ IPT



Kekal
Berhubung



Syukur



Teroka
Minat



Aktifkan
Diri



Beri



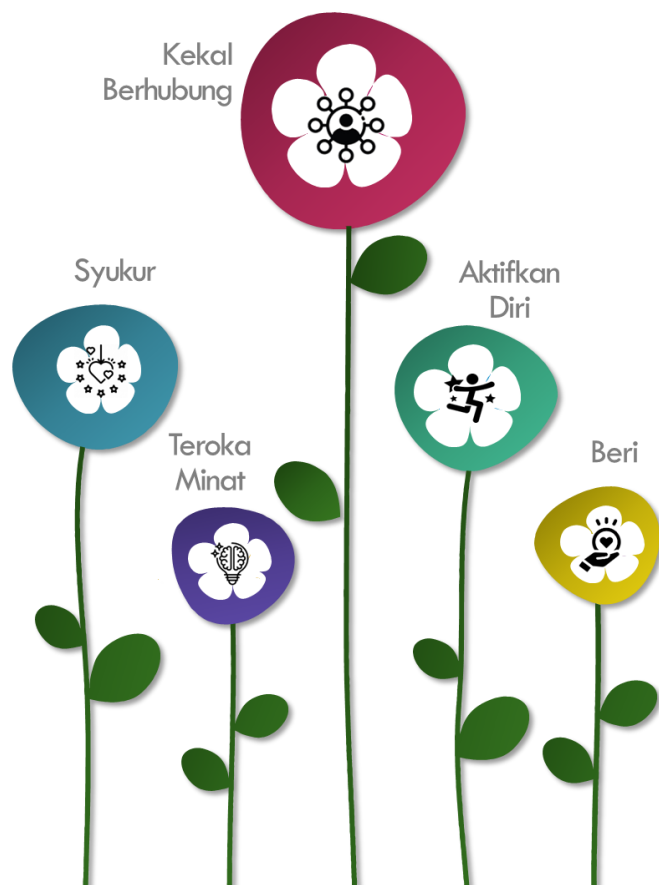
Kepentingan *Take 5* Untuk Kanak-kanak & Remaja

Membantu meningkatkan:

- i. keupayaan mengatasi tekanan dalam situasi sukar
- ii. kemahiran interpersonal & komunikasi
- iii. kepercayaan terhadap potensi diri
- iv. keupayaan menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan
- v. penghargaan diri dan persekitaran
- vi. berprestasi baik di sekolah/ institusi pendidikan
- vii. pengalaman bernilai dalam hidup

Kesejahteraan Mental & Fizikal Penting Untuk Membantu Meningkatkan Imuniti Badan

Terima kasih...



Take 5: Ke Arah Kesejahteraan Mental & Fizikal



**Ketahui Di Mana
Untuk Mendapatkan Bantuan
berkaitan Kesihatan Mental**



Talian Sokongan Psikososial
KKM-Mercy Malaysia:
**03-2935 9935 / 014-3223 392 /
011-6399 6482 / 011-6399 4236**
(8:00 pagi - 5:00 petang setiap hari)

Imbas Kod QR untuk
Senarai Talian Bantuan
atau layari :
www.moh.gov.my/anms



'Let's TALK' ke arah kesejahteraan mental.

Tell your problem to
someone you trust
(Kongsi masalah dengan
orang yang dipercayai)

Ask for help
(Minta bantuan)

Listen without judgement
(Dengar tanpa menghukum)

Know where to
(Tahu di mana
dapatkan bantuan)