MOH/K/DID/19.26(BK)

PAKEJ HePiLI

INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI

PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)



HePiLI
HEALTH PROMOTION IN LEARNING INSTITUTIONS

PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)
SISWA SIHAT SISWA CERGAS

Health Promotion in Learning Institutions
Promosi Kesihatan di Institusi Pendidikan



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

© KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan pada tahun 2025 oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan

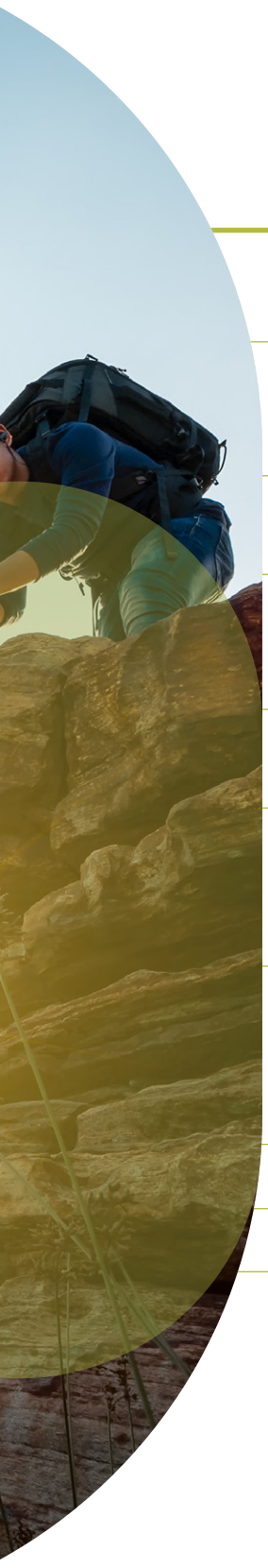
Semua hak cipta terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh didapatkan semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/ atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia.

eISBN 978-629-94321-9-7

9 786299 432197

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1-3, Blok E10, Kompleks E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 Putrajaya





KANDUNGAN

Bil.	Perkara	Muka Surat
1.	**Garis Panduan Pelaksanaan Program Siswa Sihat (PROSIS) di Institusi Pendidikan Tinggi**	1
2.	**Skop 1 : Penampilan Diri** • Unit 1 | Kosmetik dan Ubat • Unit 2 | Kesihatan Pergigian	8
3.	**Skop 2 : Kebersihan Persekitaran** • Unit 1 | Hero Kebersihan	18
4.	**Skop 3 : Makan Sihat dan Selamat** • Unit 1 | Pemakanan Sihat • Unit 2 | Makanan Selamat	24
5.	**Skop 4 : Aktiviti Fizikal** • Unit 1 | Jom Aktif	35
6.	**Skop 5 : Minda Sihat** • Unit 1 | *My Mind* • Unit 2 | Kemahiran Daya Tindak • Unit 3 | Komunikasi Berkesan	40
7.	**Skop 6 : Tingkah Laku Berisiko** • Unit 1 | Katakan Tidak Kepada Rokok/Vape • Unit 2 | Hindari Alkohol • Unit 3 | Perhubungan yang Selamat	50
8.	**Projek/ Aktiviti Program Siswa Sihat (PROSIS)**	58
9.	**Ahli Jawatankuasa Teknikal**	66



GARIS PANDUAN

PELAKSANAAN PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS) DI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI

PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)

SISWA SIHAT SISWA CERGAS

1.0 TUJUAN

Garis Panduan ini adalah dokumen rujukan bagi pelaksanaan Program Siswa Sihat (PROSIS) di Institusi Pendidikan Tinggi.

Garis Panduan ini terpakai untuk Institusi Pendidikan Tinggi di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia dan Kementerian Pendidikan Tinggi.

2.0 PENGENALAN

PROSIS merupakan program anjuran Kementerian Kesihatan Malaysia dengan kerjasama Kementerian Pendidikan Malaysia dan Kementerian Pendidikan Tinggi yang dilaksanakan dengan matlamat untuk meningkatkan literasi kesihatan dan memberi kemahiran kesihatan kepada pelajar Institusi Pendidikan Tinggi yang akan bertindak sebagai pembimbing rakan sebaya dalam pembudayaan hidup sihat.

Pelaksanaan PROSIS berkonsepkan "Dari Siswa, Melalui Siswa, Untuk Siswa" telah dilaksanakan sejak tahun 2011 yang mensasarkan pelajar Institusi Pendidikan Tinggi berumur 18 tahun dan ke atas.

3.0 RASIONAL

3.1 Selaras dengan Pelan Strategik Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS), pelaksanaan PROSIS di Institusi Pendidikan Tinggi menyokong hasrat Kerajaan ke arah melahirkan rakyat Malaysia yang sihat sejahtera menerusi pembudayaan hidup sihat seterusnya mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit (NCD).

3.2 Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023: Penyakit Tidak Berjangkit menunjukkan lebih daripada setengah juta atau 2.5% dewasa di Malaysia menghidapi empat (4) jenis penyakit tidak berjangkit iaitu kencing manis, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan obesiti;

3.3 Dapatan NHMS 2023 juga menunjukkan sejumlah 54.4% dewasa di Malaysia mempunyai masalah berat badan berlebihan dan obesiti pada tahun 2023;

3.4 Sementara itu, 29.9% dewasa di Malaysia tidak aktif secara fizikal dan 49.9% dewasa di Malaysia mengamalkan gaya hidup sedentari.

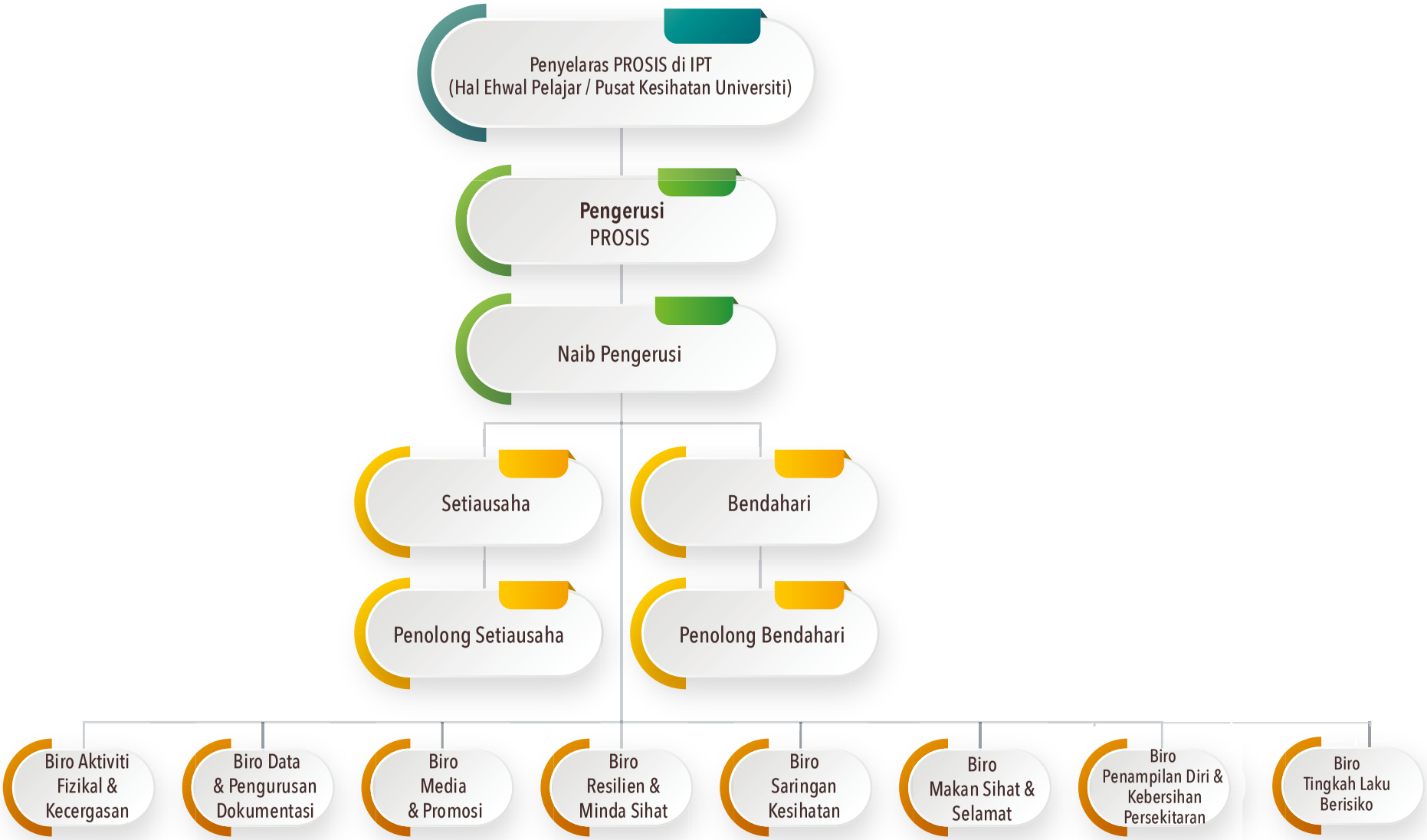
4.0 TADBIR URUS PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS) DI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI

4.1 PELAKSANAAN PROSIS DI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI

Pelaksanaan PROSIS di Institusi Pendidikan Tinggi adalah di bawah Hal Ehwal Pelajar (HEP) atau Pusat Kesihatan Universiti.

Pelaksanaan aktiviti PROSIS di kampus juga adalah di bawah tanggungjawab Hal Ehwal Pelajar (HEP) atau Pusat Kesihatan Universiti dengan kerjasama Majlis Perwakilan Pelajar atau Kesatuan Mahasiswa dan kolej-kolej di kampus.

4.2 CARTA ORGANISASI JAWATANKUASA PROSIS DI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI



4.3 PELANTIKAN PENYELARAS PROSIS DI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI

Pelaksanaan PROSIS di Institusi Pendidikan Tinggi hendaklah diselaras dan dipantau oleh Hal Ehwal Pelajar (HEP) atau Pusat Kesihatan Universiti.

4.4 TANGGUNGJAWAB JAWATANKUASA PROSIS DI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI

i. Merancang aktiviti tahunan PROSIS.

ii. Membina upaya dan memperkasa ahli-ahli PROSIS dan rakan sebaya dalam pembudayaan hidup sihat.

iii. Melaksanakan aktiviti pembudayaan hidup sihat.

iv. Menyebar luas maklumat kesihatan kepada komuniti kampus menerusi platform media dan bersemuka.

v. Mewujudkan persekitaran menyokong kepada pembudayaan hidup sihat.

vi. Menyediakan laporan aktiviti PROSIS selepas aktiviti selesai dilaksanakan.

vii. Menjalin kolaborasi strategik dengan Jabatan Kesihatan Negeri / Pejabat Kesihatan Daerah / Klinik Kesihatan / agensi swasta dan lain-lain yang berkaitan.

5.0 KAEDAH PELAKSANAAN

5.1 PELAKSANAAN AKTIVITI PROSIS DI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI

a) **Aktiviti Berterusan**
Jawatankuasa PROSIS perlu melaksanakan aktiviti kesihatan secara berterusan bagi memperkasa rakan sebaya di kampus bagi membudayakan hidup sihat.

Antara aktiviti secara berterusan yang boleh dilaksanakan adalah seperti berikut:

i. 10,000 Langkah

ii. Cari dan Musnah

iii. Minda Sihat

iv. Kafeteria Sihat

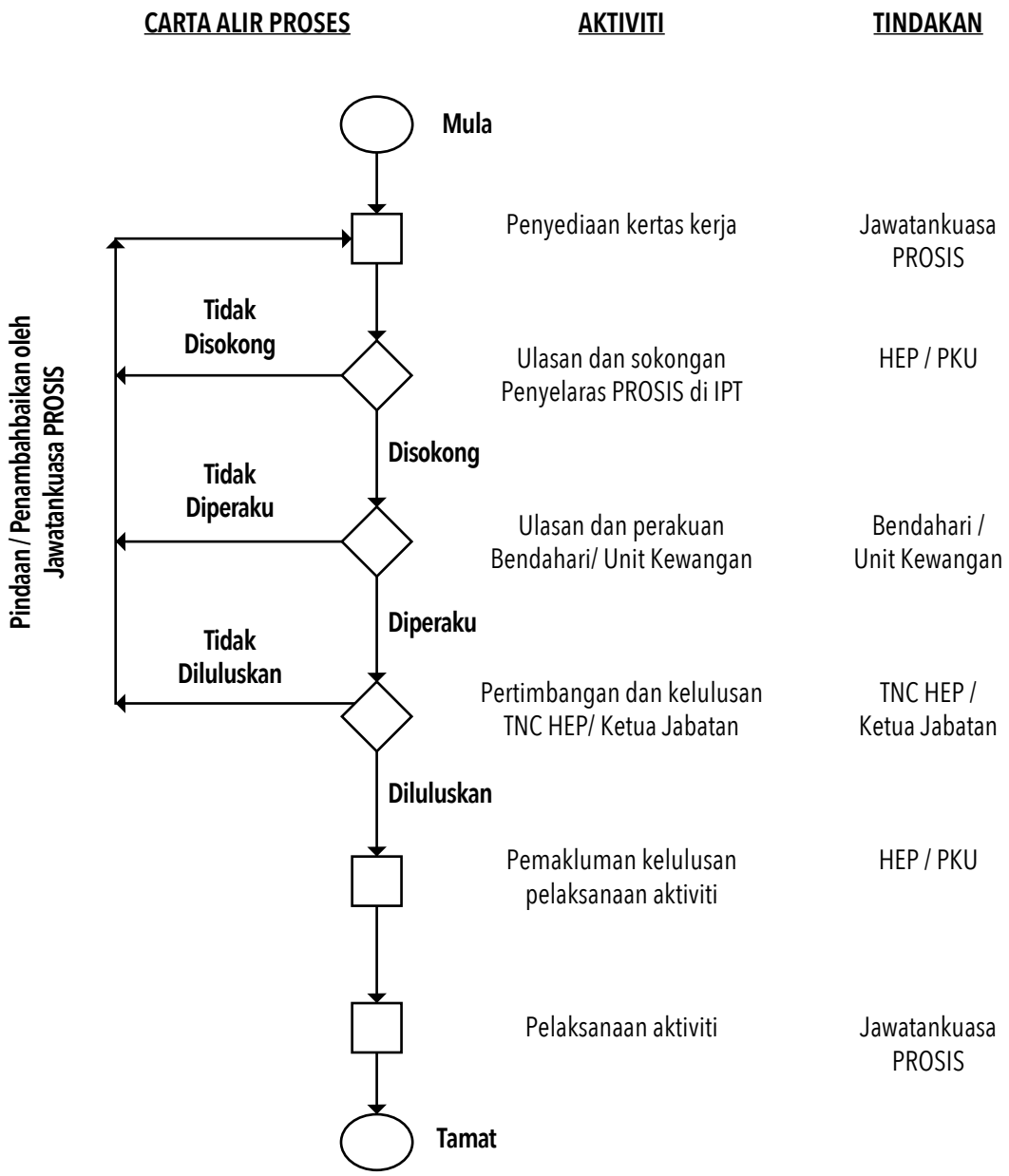
v. Lain-lain aktiviti pembudayaan hidup sihat.

b) **Aktiviti *One-off***
Jawatankuasa PROSIS perlu melaksanakan sekurang-kurangnya dua (2) aktiviti PROSIS secara *one-off* setiap tahun yang meliputi perancangan, pelaksanaan dan pelaporan aktiviti dari semasa ke semasa.

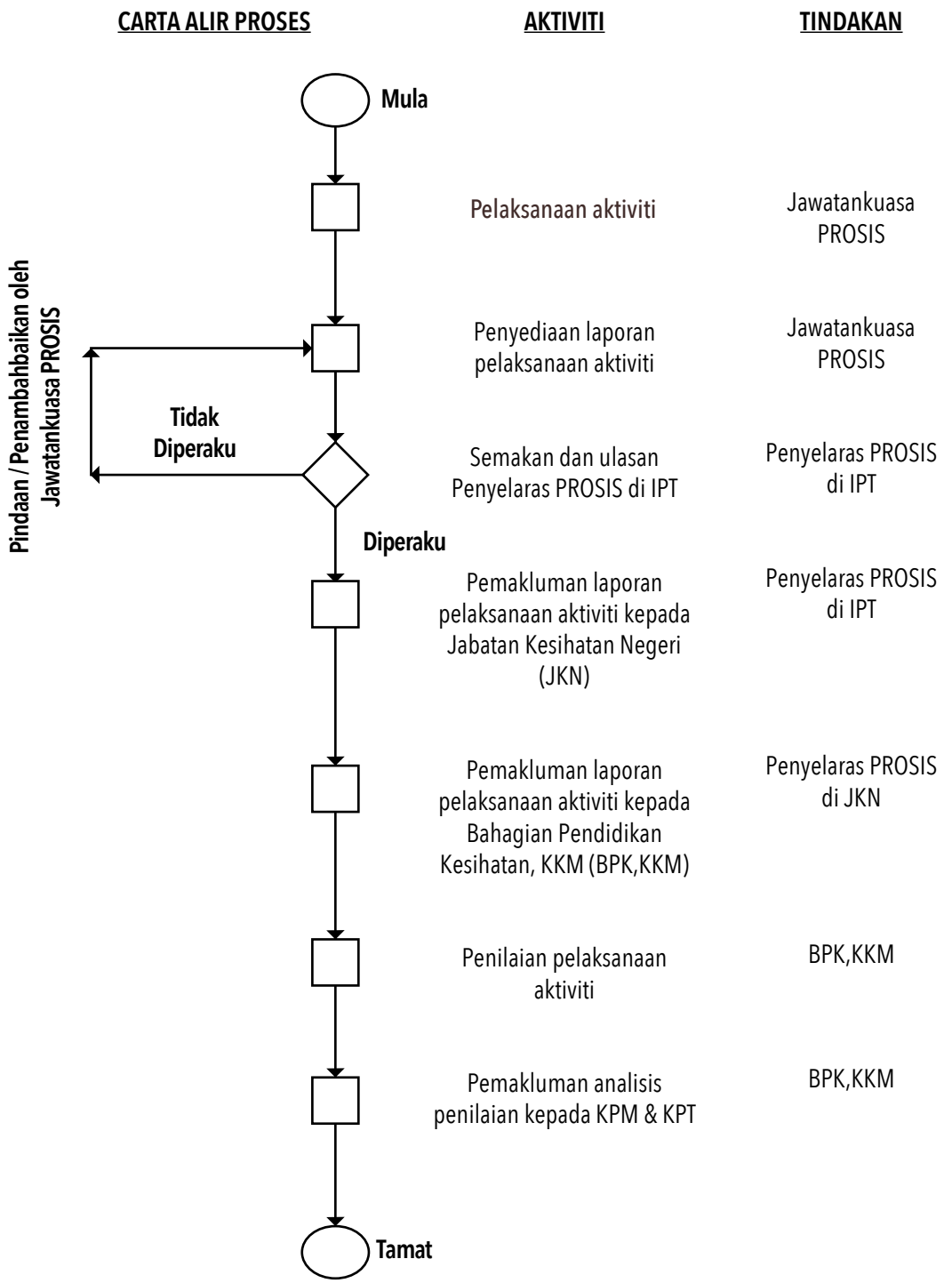
Jawatankuasa PROSIS boleh melaksanakan aktiviti *one-off* di Institusi Pendidikan Tinggi bersempena hari khas kesihatan seperti berikut (tidak terhad kepada senarai ini):

		Hari Khas Kesihatan	Tarikh
1.		One Hour Malaysia Clean Up	Setiap hari Sabtu minggu keempat setiap bulan
2.		Hari Kesihatan Mulut/ Oral	20 Mac
3.		Hari Aktiviti Fizikal Sedunia (WOPAD)	6 April
4.		Hari Kesihatan Sedunia	7 April
5.		Bulan Pemakanan	Bulan April
6.		Hari Tanpa Tembakau	31 Mei
7.		Hari Keselamatan Makanan Sedunia	7 Jun
8.		Hari Denggi ASEAN Sedunia	15 Jun
9.		Bulan Malaysia Sihat Sejahtera	Sepanjang bulan September
10.		Hari Farmasi Sedunia	25 September
11.		Hari Kesihatan Mental Sedunia	10 Oktober
12.		Hari AIDS Sedunia	1 Disember

5.2 CARTA ALIR PELAKSANAAN AKTIVITI PROSIS DI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI



5.3 CARTA ALIR PELAPORAN PELAKSANAAN AKTIVITI PROSIS DI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI



5.4 BAHAN RUJUKAN

Pelaksanaan aktiviti PROSIS di Institusi Pendidikan Tinggi berdasarkan Pakej HePiLI Institusi Pendidikan Tinggi PROSIS yang merangkumi enam (6) skop kesihatan seperti berikut:

i. Penampilan Diri

ii. Kebersihan Persekitaran

iii. Makan Sihat dan Selamat

iv. Aktiviti Fizikal

v. Minda Sihat

vi. Tingkah Laku Berisiko

5.5 PERUNTUKAN AKTA / SURAT PEKELILING IKHTISAS BERKAITAN

i. Akta Institusi-Institusi Pelajaran (Tatatertib) 1976 [Akta 174]: IPGM, Kolej Komuniti, Politeknik & Kolej Matrikulasi

ii. Akta Universiti & Kolej Universiti 1971 [Akta 30]: Universiti Awam

iii. Akta Institusi Pendidikan Tinggi Swasta 1996 [Akta 555]: Institusi Pendidikan Tinggi Swasta

6.0 PEMAKAIAN

Garis Panduan ini tertakluk kepada kesesuaian tatacara institusi pendidikan masing-masing.

7.0 RUJUKAN

Sebarang pertanyaan berkenaan pelaksanaan PROSIS di **Institusi Pendidikan Tinggi** sila hubungi:

i. **Sektor Promosi Kesihatan di Institusi Pendidikan (HePiLI)**
Cawangan Kesejahteraan Populasi
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
No. Telefon: 03 – 8883 4515 / 4558
Emel: hepili@moh.gov.my

ii. **Cawangan Promosi/Pendidikan Kesihatan**
Jabatan Kesihatan Negeri

iii. **Unit Promosi/ Pendidikan Kesihatan**
Pejabat Kesihatan Daerah/ Kawasan/ Bahagian



SKOP 1
PENAMPILAN DIRI

UNIT 1: KOSMETIK DAN UBAT

PENGENALAN:

Unit ini memberi pendedahan kepada pelajar mengenai kepentingan penggunaan kosmetik dan ubat yang selamat.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:

1. Menjelaskan bahaya penggunaan kosmetik dan ubat yang tidak selamat.
2. Membezakan kosmetik dan ubat yang selamat dan tidak selamat.



KANDUNGAN:

1. **Kenal Pasti Kosmetik yang Selamat**

a) **Notifikasi Kosmetik**

Produk kosmetik dikawal di bawah Akta Jualan Dadah 1952 dan Peraturan-peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984.

Proses pengisytiharan maklumat produk kosmetik kepada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) melalui Bahagian Regulatori Farmasi Negara (*National Pharmaceutical Regulatory Agency*, NPRA) oleh syarikat yang bertanggungjawab sebelum mengilang, mengedar, mengimport atau menjual produk di pasaran Malaysia.

Produk kosmetik bernotifikasi dengan NPRA akan diberikan nombor notifikasi. Nombor notifikasi kosmetik bermula dengan NOT diikuti dengan 9-digit dan diakhiri dengan huruf K. **Contoh: NOT123456789K.** Tempoh sah adalah selama 2 tahun.

Nombor notifikasi NOT ini tidak wajib untuk dipamerkan pada produk. Semakan NOT boleh dibuat melalui *Product Search* di laman web rasmi NPRA (https://npra.gov.my) atau melalui carian senarai kosmetik bernotifikasi di aplikasi NPRA *Product Status*.



b) **Tip Pembelian Kosmetik yang Selamat**



2. Kenal Pasti Ubat yang Selamat

a) **Ciri-ciri Ubat Berdaftar**

Semua produk farmaseutikal termasuk suplemen kesihatan dan ubat-ubatan tradisional perlu berdaftar dengan Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD), Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) sebelum dipasarkan di Malaysia.

2 ciri ubat berdaftar dengan KKM :

i. **Mempunyai Nombor Pendaftaran MAL**

Nombor pendaftaran produk dimulakan dengan MAL diikuti dengan 8 digit dan diakhiri dengan huruf A, B, X, T atau N.

MAL23456789A :	Ubat terkawal
MAL34567891B :	Produk semula jadi dengan tuntutan terapeutik
MAL12345678X :	Ubat am (OTC)
MAL34567891T :	Produk semula jadi (ubat tradisional dan homeopati)
MAL12345678N :	Suplemen kesihatan

ii. **Label Keselamatan Hologram**

Semua ubat perlu mempunyai label keselamatan hologram Farmatag™ yang tulen. Semakan status pendaftaran ubat boleh dibuat melalui laman web rasmi NPRA (https://npra.gov.my) atau melalui aplikasi NPRA *Product Status*.

b) Tip Pembelian Ubat yang Selamat



Pastikan ubat berdaftar dengan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Pastikan ubat mempunyai nombor pendaftaran MAL dan label keselamatan hologram Farmatag™.

Kenal pasti premis perniagaan fizikal yang sah.

Tidak membeli ubat terkawal secara dalam talian.

Elak membeli ubat melalui laman sosial atau daripada penjual luar negara.

Pastikan iklan ubat mempunyai nombor kelulusan KKLIU daripada Lembaga Iklan Ubat (LIU).

Tidak terpedaya dengan iklan yang mengandungi tuntutan yang melampau.

Sekiranya terdapat sebarang pertanyaan berkaitan ubat-ubatan, rujuk doktor atau ahli farmasi.

c) Tip Pengurusan Ubat yang Betul

Tip pengurusan ubat yang betul melalui Amalan Konsep 5B:

1 **Pengguna** ubat yang BETUL

- Pastikan ubat diambil oleh pengguna yang betul seperti yang dinyatakan pada label ubat.
- Ubat tidak boleh dikongsi. Walaupun mempunyai penyakit yang sama, keperluan ubat adalah berbeza bagi setiap pesakit.

2 **Ubat** yang BETUL

- Pastikan ubat yang diambil adalah bagi indikasi atau tujuan rawatan yang betul seperti yang diarahkan oleh ahli farmasi atau doktor.

3 **Dos** ubat yang BETUL

- Pastikan dos ubat yang diambil adalah seperti yang diarahkan.
- Menggandakan atau mengurangkan dos tanpa nasihat ahli farmasi atau doktor akan mengganggu keberkesanan rawatan seterusnya membahayakan kesihatan.

4 **Cara pengambilan** yang BETUL

- Pastikan ubat diambil dengan cara yang betul seperti diarahkan.
- Cara pengambilan ubat yang salah akan menyebabkan kegagalan rawatan.

5 **Masa** yang BETUL

- Pastikan ubat diambil mengikut masa yang diarahkan.
- Pengambilan ubat pada masa yang tidak tepat akan mengganggu keberkesanan.

d) Tip Penyimpanan Ubat yang Betul

Cara penyimpanan ubat yang betul adalah penting bagi mengelak ubat tersebut rosak. Antara perkara yang perlu diberi perhatian dalam penyimpanan ubat adalah:



e) **Bahaya Penggunaan Kosmetik Beracun dan Ubat yang Tidak Selamat**

Jenis produk	Bahan yang dicampur palsu	Kesan Sampingan
Krim Pemutih dan Anti jerawat	Mengandungi merkuri, *hydroquinone* dan *tretinoin*.	• Kemerahan pada kulit. • Kulit menjadi sensitif pada cahaya dan iritasi kulit. • Peningkatan risiko kanser kulit. • Kecacatan janin. • Kerosakan organ dalaman seperti buah pinggang dan jantung.
Pil Kurus	Mengandungi *sibutramine*.	• Kering mulut dan tekak. • Sukar untuk tidur. • Peningkatan risiko serangan jantung.
Ubat Kuat	Mengandungi sildenafil dan tadalafil.	• Sakit kepala. • Penglihatan menjadi kabur. • Peningkatan risiko serangan jantung.
Ubat Sasa (Sado)	Mengandungi steroid anabolik (steroid buatan yang bertindak seperti hormon lelaki).	• Penipisan kulit. • Tulang menjadi rapuh. • Peningkatan risiko terhadap jangkitan disebabkan imuniti badan berkurang. • Peningkatan tekanan darah. • Kerosakan buah pinggang.



PENGENALAN:

Unit ini menerangkan mengenai kepentingan menjaga kebersihan mulut menerusi amalan pemeriksaan mulut kendiri.

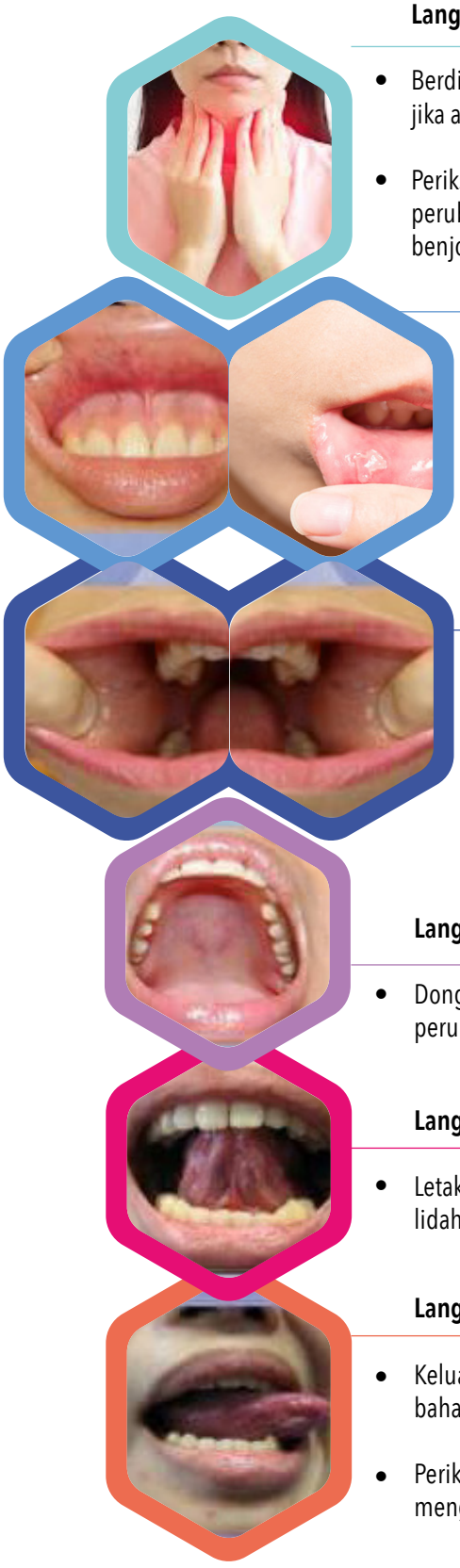
OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:

1. Mengetahui enam langkah pemeriksaan mulut kendiri.
2. Mengenal pasti pengamal pergigian berlesen.

KANDUNGAN:

1. Langkah-langkah Pemeriksaan Mulut Kendiri



Langkah 1

- Berdiri di hadapan cermin di bawah cahaya yang terang. Tanggalkan gigi palsu jika ada.
- Periksa muka dan leher anda untuk mengesan tanda bengkak, luka atau perubahan warna. Tekan bahagian leher untuk mengesan tanda sakit atau benjolan.

Langkah 2

- Periksa bibir anda dengan teliti untuk mengesan sebarang perubahan warna, tekstur dan kelainan permukaan tisu.
- Tarik bibir atas dan periksa untuk mengesan ulser atau perubahan warna.
- Ulangi untuk bibir bawah.

Langkah 3

- Tarik pipi kanan dan periksa bahagian pipi dengan menyeluruh.
- Dengan menggunakan jari telunjuk di dalam bahagian dalam pipi dan ibu jari di luar pipi, picit perlahan-lahan untuk mengesan sebarang kelainan.
- Ulangi untuk pipi kiri.

Langkah 4

- Dongak kepala, buka mulut dan periksa bahagian lelangit. Perhatikan sebarang perubahan atau benjolan.

Langkah 5

- Letakkan hujung lidah di lelangit. Periksa lantai mulut dan bahagian bawah lidah.

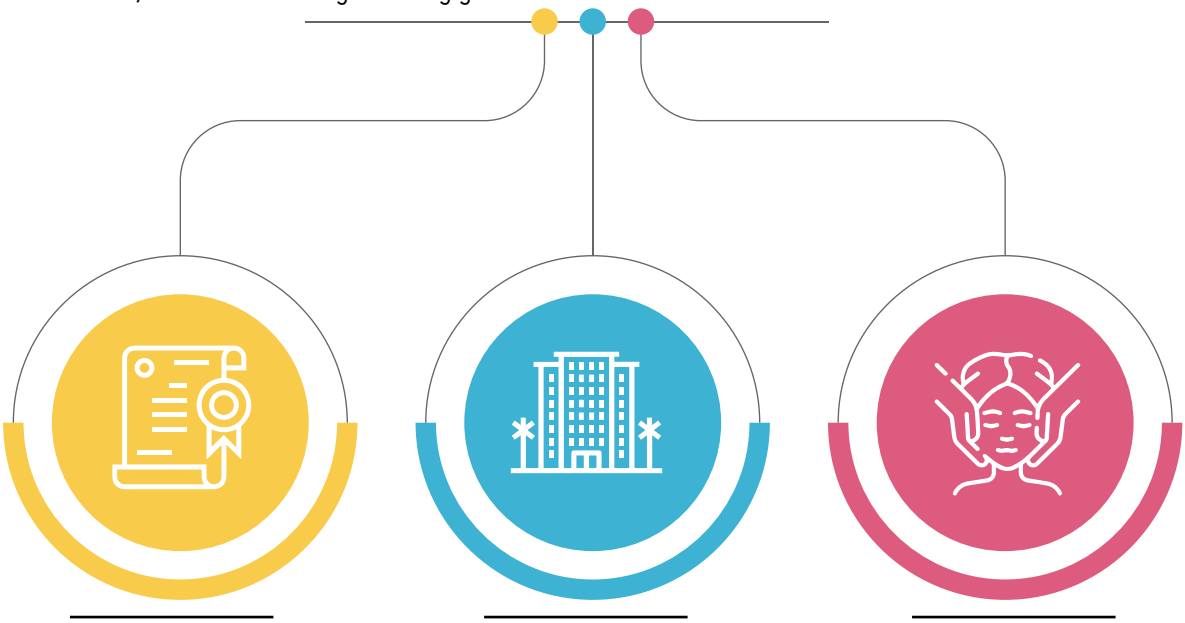
Langkah 6

- Keluarkan lidah dan perhatikan sebarang perubahan warna dan tekstur di bahagian lidah.
- Periksa dan picit bahagian tepi kanan, tepi kiri dan hujung lidah untuk mengesan sebarang benjolan.

2. Pengamal Pergigian Berlesen

Status sah pengamal pergigian boleh disemak di laman web rasmi Malaysian Healthcare Practitioners' System (MHPS) : https://mhps.moh.gov.my/SEARCH/

a) Ciri-ciri Pengamal Pergigian Tidak Berlesen



TIDAK mempunyai sijil pengamal pergigian yang dikeluarkan oleh Majlis Pergigian Malaysia.

Menawarkan servis **BUKAN** di premis kesihatan (Contoh: melakukan perkhidmatan seperti di hotel, rumah persendirian, dan butik kecantikan).

Proses rawatan yang **TIDAK** menjaga kebersihan dan pengawalan jangkitan silang.





SKOP 2
KEBERSIHAN PERSEKITARAN

SKOP 2
KEBERSIHAN PERSEKITARAN

UNIT 1: HERO KEBERSIHAN

PENGENALAN:

Unit ini menerangkan mengenai peranan dan tanggungjawab terhadap penjagaan kebersihan di persekitaran kampus, kawasan kediaman dan tempat awam.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:

1. Menerangkan langkah-langkah pencegahan demam denggi.



KANDUNGAN:

1. Langkah-langkah Pencegahan Demam Denggi

1 Melakukan aktiviti cari dan musnah tempat pembiakan nyamuk *Aedes* secara kendiri sekurang-kurangnya 10 minit seminggu.

2 Melaksanakan aktiviti gotong-royong bersama komuniti perumahan dan institusi pendidikan sekurang-kurangnya sekali sebulan pada setiap hari Sabtu minggu keempat menerusi program **One Hour Malaysia Clean Up.**



3 Pemeriksaan tempat pembiakan nyamuk *Aedes:*

Dalam rumah/ kampus

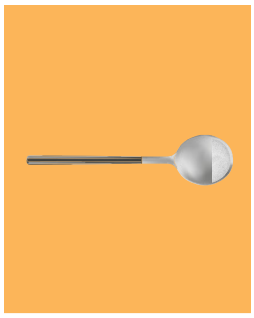
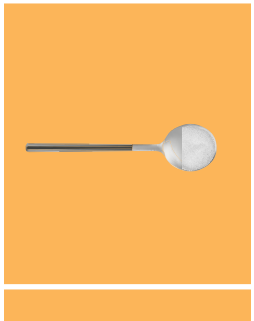
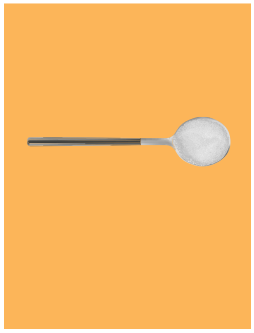


Luar rumah/ kampus



a) Aktiviti Memusnahkan Pembiakan Jentik-jentik (*Larvaciding*)

i. Cara Penggunaan Bahan Pembunuh Jentik-jentik Jenis Paket

Anggaran Dos	Pandangan Atas	Pandangan Sisi	Lokasi Penggunaan
0.5 gram bahan pembunuh jentik-jentik jenis paket suku sudu teh.			• Alas pasu bunga • Bekas berus mangkuk tandas • Bekas minuman haiwan peliharaan
1 gram bahan pembunuh jentik-jentik jenis paket separuh sudu teh.			• Tangki simbah 9L • Pasu bunga hiasan dalam rumah • Perangkap lantai • Tayar terpakai
2 gram bahan pembunuh jentik-jentik jenis paket penuh separas rata sudu teh.			• Kon pembahagi jalan 

- Letakkan bahan pembunuh jentik-jentik ke dalam sudu mengikut ukuran dalam label.
- Tabur bahan pembunuh jentik-jentik dalam bekas/ kawasan takungan air yang hendak dirawat.

KEKERAPAN PENGGUNAAN

- Kawasan dalam rumah : 3 bulan.
- Kawasan luar rumah : 2 bulan untuk kawasan tidak terdedah kepada hujan dan panas.
  : 1 bulan untuk kawasan terdedah kepada hujan dan panas.

ii. Cara Penggunaan Bahan Pembunuh Jentik-jentik Jenis Paket 20 Gram *(Sachet)*

Jenis Takungan Air	Gambar	Dos	Sukatan
Tangki simbah: 9 liter		1 gram bahan pembunuh jentik- jentik jenis paket.	Separuh sudu teh.
Kolah mandi: 190 liter		22 gram bahan pembunuh jentik- jentik jenis paket.	1 *sachet* (paket 20 gram) + separuh sudu teh.
Tong simpanan air: 200 liter		20 gram bahan pembunuh jentik- jentik jenis paket.	1 *sachet* (paket 20 gram).
Baldi: 30 liter		3.35 gram bahan pembunuh jentik- jentik jenis paket.	1 sudu teh penuh separas rata + separuh sudu teh + suku sudu teh.
Tangki air: 568 liter		63 gram bahan pembunuh jentik- jentik jenis paket.	3 *sachet* (paket 20 gram) + 1 sudu teh penuh separas rata + separuh sudu teh.
Tong air: 160 liter		16 gram bahan pembunuh jentik- jentik jenis paket.	

iii. Cara Penggunaan Bahan Pembunuh Jentik-jentik Jenis Kapsul 1 gram

Sukatan Dos	Tempat Penggunaan	Saranan Penggunaan
1 kapsul untuk 10 liter air	• Lubang pada batang pokok. • Perangkap lantai *(gully trap)*. • Kanvas yang menakung air. • Pam tandas yang rosak. • Bumbung rata yang menakung air. • Tapak pembinaan (peralatan yang rosak).	• Ulangi penggunaan 3 bulan sekali (dalam bangunan). • Ulangi penggunaan 1 bulan sekali (luar bangunan).
10 kapsul untuk 100 liter air	• Tangki SPAH (Sistem Penuaian Air Hujan) yang tidak bertutup rapat atau terdapat lubang untuk nyamuk bertelur. • Palung hujan / saluran air hujan *(rain gutter)*.	• Ulangi penggunaan setiap minggu pada musim hujan.





SKOP 3
MAKAN SIHAT DAN SELAMAT

SKOP 3
MAKAN SIHAT DAN SELAMAT

UNIT 1: PEMAKANAN SIHAT

PENGENALAN:

Unit ini menerangkan mengenai amalan pemakanan sihat menerusi Pinggan Sihat Malaysia (suku-suku separuh), saranan pengambilan gula dalam makanan dan minuman dan kepentingan pengambilan air kosong.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:

1. Memahami konsep Pinggan Sihat Malaysia (suku-suku separuh) dan langkah-langkah merancang hidangan sihat.
2. Mengetahui saranan pengambilan gula dalam makanan dan minuman.
3. Menerangkan kepentingan pengambilan air kosong.



KANDUNGAN:

1. Konsep Pinggan Sihat Malaysia (Suku-suku Separuh)

01 Alat visual yang menunjukkan jumlah makanan bagi setiap kumpulan makanan yang harus dimakan dalam sesuatu hidangan agar mencapai diet yang seimbang dan sihat.

02 Alat komunikasi yang lebih berkesan untuk menterjemahkan saranan dalam Panduan Diet Malaysia dan Piramid Makanan Malaysia.

03 Gambaran yang mudah dalam hidangan untuk :

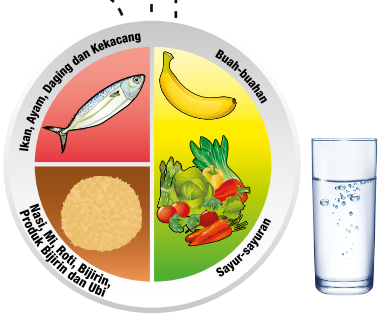
i. Membantu dalam meningkatkan pengambilan buah dan sayur.

ii. Mengawal sukatan nasi, mi, roti dan bijirin.

iii. Memastikan pengambilan ikan, ayam, daging dan legum yang mencukupi.

iv. Menggalakkan pengambilan air kosong.

v. Memastikan hidangan rendah lemak, gula dan garam sejajar dengan Panduan Diet Malaysia.



a) 5 Mesej Utama Pinggan Sihat Malaysia



Mesej 1 — Makan 3 hidangan utama yang sihat dalam sehari.

Mesej 2 — Makan 1 hingga 2 snek yang sihat antara waktu makan jika perlu.

Mesej 3 — Makan sekurang-kurangnya separuh bijirin penuh daripada jumlah pengambilan bijirin.

Mesej 4 — Makan hidangan tidak bergoreng dan tanpa santan setiap hari.

Mesej 5 — Makan makanan yang dimasak di rumah lebih kerap.

b) Langkah-langkah Merancang Hidangan Menggunakan Pinggan Sihat Malaysia



2. Saranan Pengambilan Gula dalam Makanan dan Minuman

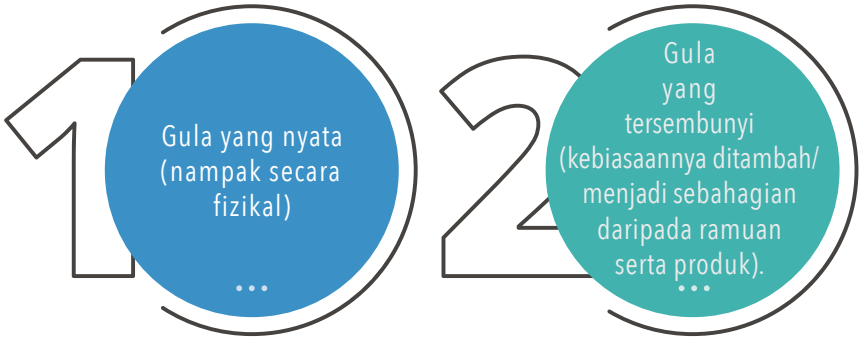
Gula adalah sejenis karbohidrat yang membekalkan tenaga dan digunakan bagi memberi rasa manis kepada makanan dan minuman.

Pengambilan gula secara berlebihan akan:

- Meningkatkan risiko masalah kesihatan seperti berlebihan berat badan, obesiti serta karies gigi.
- Meningkatkan risiko penyakit tidak berjangkit (NCD) termasuk diabetes, hipertensi dan sakit jantung.

a) **Gula Ada Di Mana?**

Gula terbahagi kepada 2 iaitu:



Contoh-contoh gula :

i. **Gula yang nyata**



ii. **Gula yang tersembunyi**



b) Hadkan Pengambilan Gula Dalam Makanan dan Minuman



3. Pengambilan Air Kosong

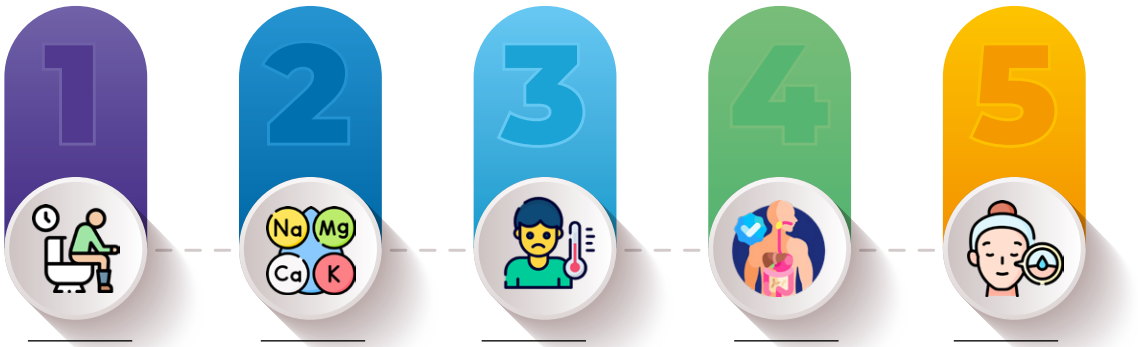


Air sangat penting untuk keperluan tubuh manusia bagi mengekalkan status hidrasi tubuh dan mengelakkan simptom dehidrasi.

Sumber air kosong boleh didapati daripada:

- Air masak
- Air mineral
- Air minuman
- Air beralkali
- *Reverse osmosis* (RO) *water*
- *Oxygenated water*

a) Kepentingan Pengambilan Air Kosong



1. Membantu dalam proses perkumuhan dan mencegah sembelit.
2. Mengangkut nutrien ke tubuh.
3. Mengawal atur suhu badan.
4. Melindungi organ dan tisu tubuh.
5. Menjaga kelembapan kulit.

b) Saranan Tingkatkan Pengambilan Air Kosong

Minum 6 hingga 8 gelas (bersamaan 1.5 hingga 2.0 liter) air kosong setiap hari.



1. Bawa bekal air kosong ke kelas/ kuliah.
2. Minum 1 hingga 2 gelas air kosong semasa waktu hidangan utama dan antara waktu makan utama.
3. Minum air kosong setiap masa walaupun tidak dahaga.
4. Minum 2 gelas tambahan air kosong semasa melakukan aktiviti fizikal atau dalam persekitaran yang panas dan lembap.

UNIT 2: MAKANAN SELAMAT

PENGENALAN:

Unit ini menerangkan mengenai amalan penyediaan dan pemilihan makanan yang selamat.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:

1. Menyatakan amalan penyediaan dan pemilihan makanan yang selamat (3M).
2. Memahami kepentingan memerhati dan memilih sebelum membeli produk makanan.



KANDUNGAN:

1. Amalan Penyediaan dan Pemilihan Makanan yang Selamat (3M)

Budaya **3M** merupakan akronim kepada **M**engamal, **M**emilih dan **M**elaksana aspek tertentu yang dapat mempengaruhi tingkah laku dalam amalan berkaitan kebersihan dan keselamatan makanan.

a) Mengamalkan M.A.S.A.K

Mengamalkan M.AS.A.K merupakan kunci keselamatan makanan bagi mengelak keracunan dan pencemaran makanan semasa memilih dan menyediakan makanan.





b) Memilih M.B.C

Memilih M.B.C merupakan amalan memilih produk makanan yang selamat melalui pengenalan logo kualiti dan keselamatan makanan oleh KKM. Ia penting dalam membantu pengguna mengenal pasti logo pada label makanan yang diiktiraf oleh KKM. M.B.C adalah akronim kepada:



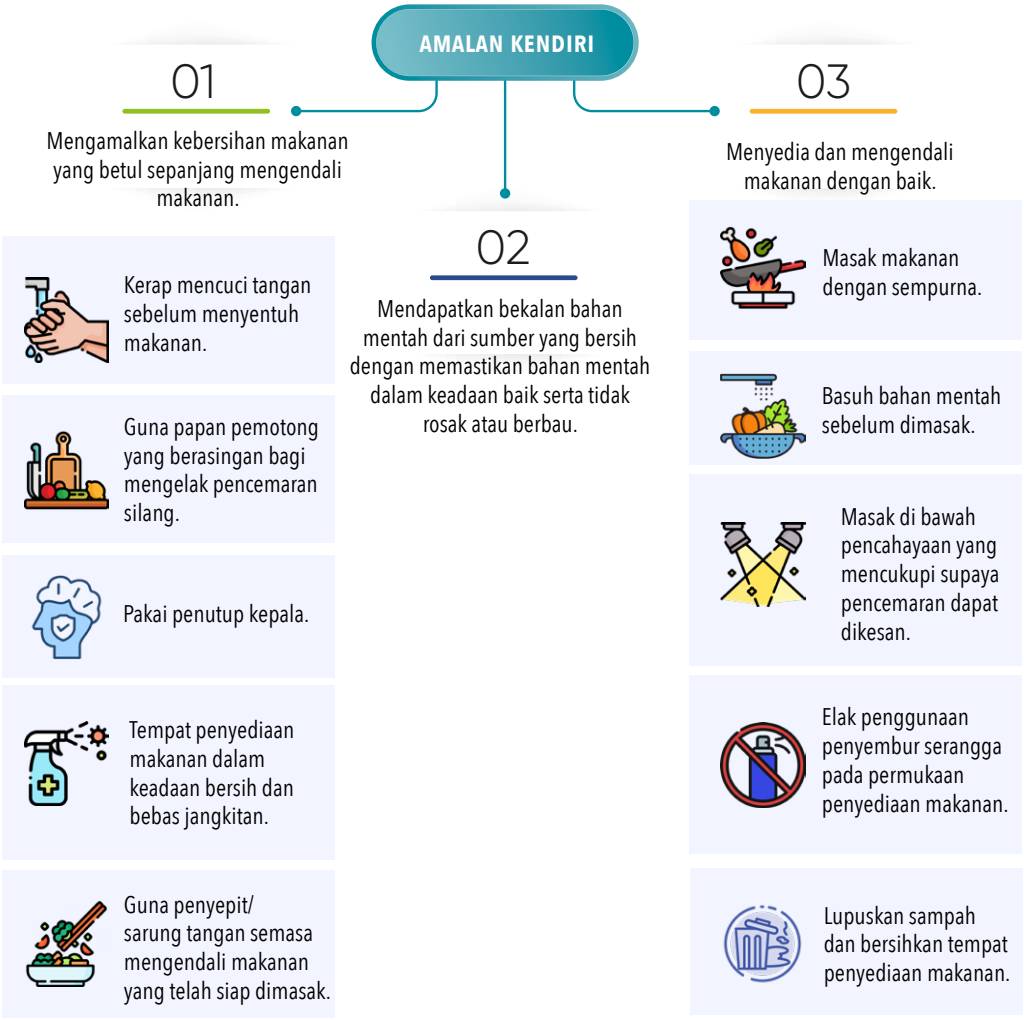
MeSTI (Makanan Selamat Tanggungjawab Industri)

BeSS (Bersih dan Selamat)

Trust My Catering

c) Melaksana dan Membudayakan Pemeriksaan Sendiri

Sebagai pengguna, amalan kendiri merupakan amalan yang baik bagi mengawal kebersihan, kualiti dan keselamatan makanan.



2. Kepentingan Perhati dan Pilih Sebelum Membeli Produk Makanan (Panduan Membaca Label)

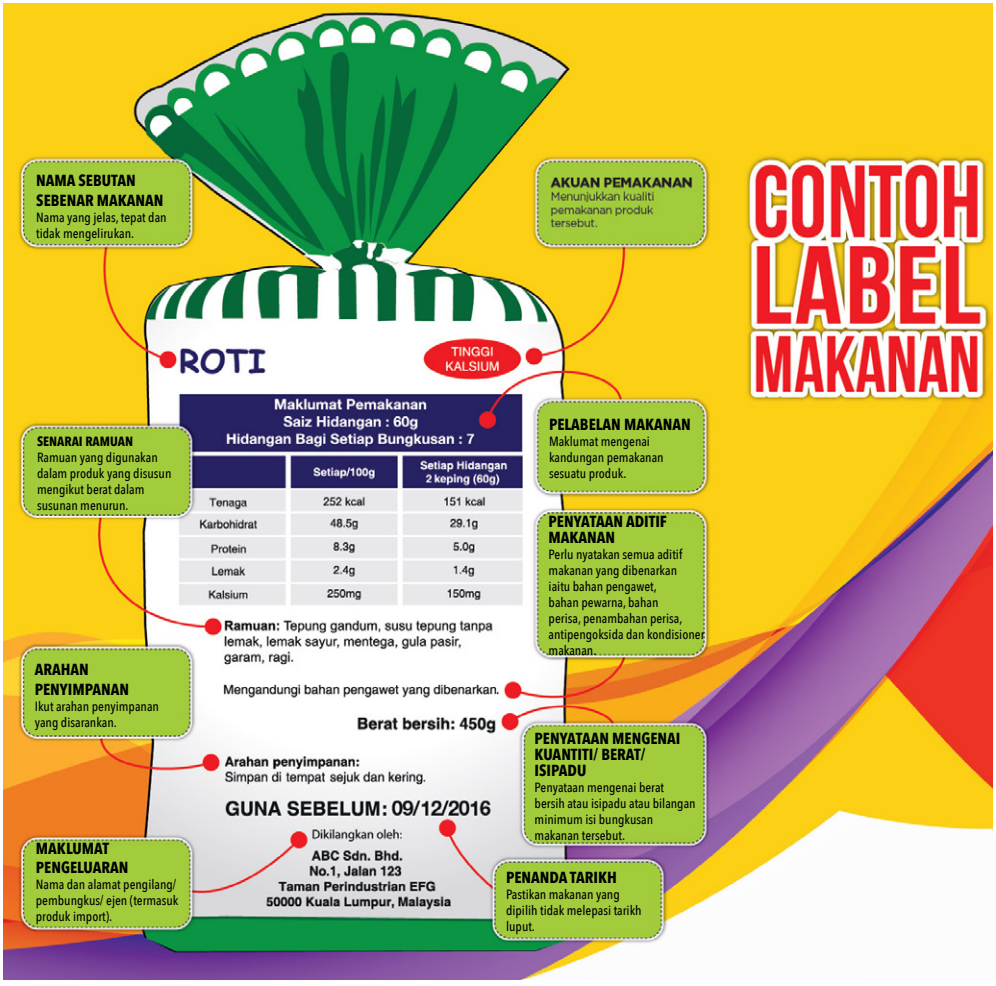
PERHATI DAN PILIH

Label makanan meliputi apa-apa jenama, tanda, bahan bergambar atau lain-lain pemerihalan yang bertulis atau bercetak pada sesuatu bungkusan makanan.

Label makanan berfungsi sebagai pelengkap hiasan pembungkus makanan dan membantu membuat pilihan pemakanan yang bijak.

Label makanan boleh membezakan kandungan pemakanan antara jenama - jenama dan mengetahui tahap kandungan nutrien.

Antara maklumat yang boleh didapati pada label makanan yang membantu untuk pemilihan makanan ialah:



Nutrition Facts

Serving Size	Box (g)
8 Serving per container	
Amount per serving	
Calories	125
	% Daily Value*
Total Fat	127 mg 0.4%
Saturates	12 mg 58.2%
Salt	81 mg 15.5%
Trans fat	69 mg 1.5%
Sodium	324 mg 5.4%
Protein	20 mg 6.12%
Cholesterol	11 mg 5.6%
Protein 0g	25 mg 4 .3%

Calories:

Total Fat	Less than
Sat Fat	Less than
Cholesterol	Less than
Sodium	Less than
Total carbohydrate	

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Panel maklumat pemakanan.

Akuan pemakanan.

Senarai ramuan.

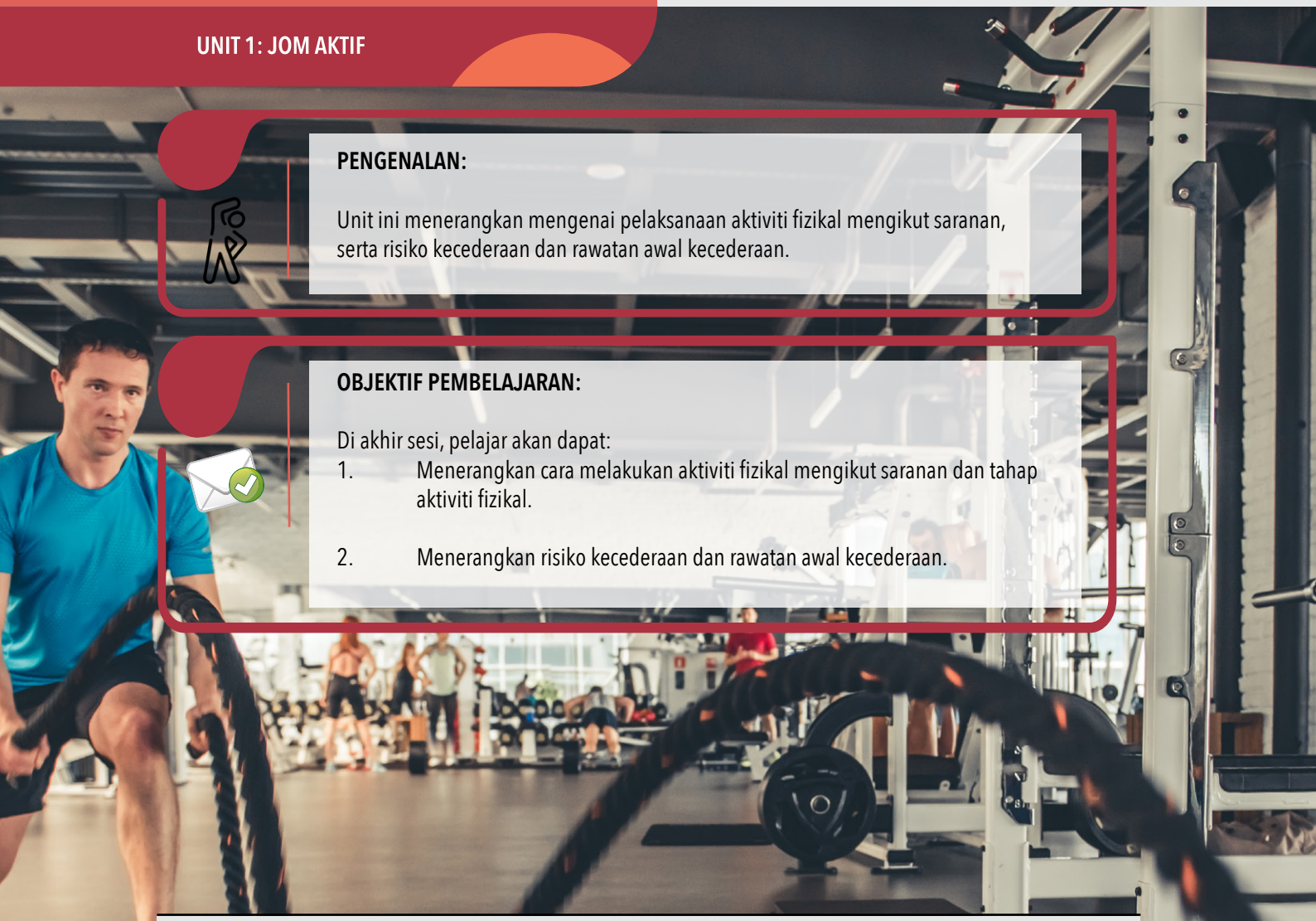
Penandaan tarikh.

Informasi mengenai pengilang atau pengeluar.



SKOP 4
AKTIVITI FIZIKAL

UNIT 1: JOM AKTIF



PENGENALAN:

Unit ini menerangkan mengenai pelaksanaan aktiviti fizikal mengikut saranan, serta risiko kecederaan dan rawatan awal kecederaan.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:

1. Menerangkan cara melakukan aktiviti fizikal mengikut saranan dan tahap aktiviti fizikal.

2. Menerangkan risiko kecederaan dan rawatan awal kecederaan.

KANDUNGAN:

1. **Tahap Aktiviti Fizikal/Senaman Mengikut Saranan**

Tahap aktiviti fizikal merujuk kepada kadar aktif individu dalam melakukan aktiviti fizikal atau senaman. Ini melibatkan jumlah aktiviti fizikal yang dilakukan, intensiti atau kekerapan senaman, serta jumlah masa yang dihabiskan untuk bergerak atau bersenam setiap hari atau setiap minggu.

Tahap aktiviti fizikal yang mencukupi penting untuk kesihatan fizikal dan mental yang baik. Pelaksanaan aktiviti fizikal yang mencukupi mengikut tahap yang disarankan dapat membantu meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan keseluruhan kesejahteraan kesihatan.

Tahap aktiviti fizikal		
Rendah	**Sederhana**	**Tinggi**
Berjalan santai	Berjalan cepat	Aktiviti yang mengeluarkan lebih banyak tenaga dan melibatkan latihan dengan intensiti yang tinggi seperti :
Membersihkan rumah	Berenang	Berlari
atau melakukan pekerjaan rumah yang tidak memerlukan banyak usaha fizikal.	Berbasikal	Angkat berat
	atau melakukan senaman ringan seperti yoga atau *pilates*.	atau melakukan senaman kardiovaskular dengan intensiti yang tinggi.

a) **Saranan Aktiviti Fizikal Malaysia**

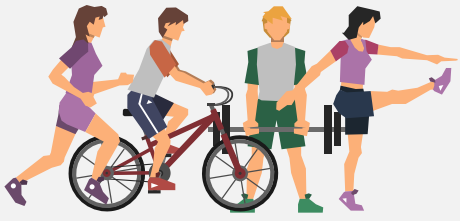
Amalan hidup aktif memberi banyak faedah kepada kesihatan fizikal dan mental individu. Saranan aktiviti fizikal mengikut kategori adalah seperti berikut:

Kanak-kanak dan remaja
(5 - 17 tahun)





Dewasa
(18 tahun dan ke atas)





b) Pengiraan Kadar Nadi Maksimum (KNM)



Kadar Nadi	Penerangan
Rendah	Kadar nadi berada dalam julat sekitar 50% hingga 60% daripada kadar nadi maksimum individu. Sebagai permulaan, mulakan senaman seperti berjalan santai atau senaman ringan.
Sederhana	Kadar nadi berada dalam julat sekitar 60% hingga 70% daripada kadar nadi maksimum individu. Aktiviti senaman aerobik tahap sederhana, seperti berjalan pantas, berbasikal, atau senaman kardiovaskular di mana individu masih boleh bercakap tetapi sudah berasa sedikit sesak nafas.
Tinggi	Kadar nadi berada dalam julat sekitar 70% hingga 85% daripada kadar nadi maksimum individu. Senaman kardiovaskular tahap tinggi seperti berlari laju, berenang atau melakukan latihan litar berintensiti tinggi. Pada tahap ini, individu mungkin berasa sukar untuk bercakap dan bernafas dengan laju.

KNM = (220 - umur)

Contoh: Untuk individu yang berumur 30 tahun, pengiraan kadar nadi maksimum adalah 220 - 30 = 190 denyutan per minit.

KNM = (220 - 30)
= 190 denyutan per minit

c) **Apa itu sedentari?**

Sedentari adalah amalan cara hidup tidak aktif secara berterusan seperti duduk atau baring terlalu lama (melebihi 2 jam). Salah satu cara untuk menangani sedentari adalah dengan melakukan *X-BREAK*.



2. Risiko Kecederaan dan Rawatan Awal Kecederaan

Teknik "RICE" adalah pendekatan umum yang digunakan untuk merawat cedera ringan atau pembengkakan akibat kecederaan, terutamanya dalam konteks kecederaan sukan.

"RICE" merujuk kepada langkah-langkah yang perlu diambil:



SKOP 5

MINDA SIHAT



UNIT 1: MY MIND

PENGENALAN:

Unit ini menerangkan mengenai tanda-tanda awal masalah kesihatan mental dan perkhidmatan/ bantuan yang boleh didapati untuk mengatasi stres.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:

1. Mengenal pasti tanda-tanda awal masalah kesihatan mental.
2. Mengetahui perkhidmatan/ bantuan sokongan untuk mengatasi stres.

KANDUNGAN:

1. Kesihatan Mental, Masalah Kesihatan Mental dan Penyakit Mental

Kesihatan Mental

Keadaan di mana individu menyedari potensinya, boleh berdaya tindak terhadap stres kehidupan seharian, boleh bekerja dengan produktif, dan boleh menyumbang kepada masyarakat.



Masalah Kesihatan Mental

Apabila individu mengalami gangguan emosi atau perasaan yang boleh menyebabkan fungsi kehidupan seharian tidak mencapai tahap optima.



Penyakit Mental

Penyakit yang melibatkan gangguan pada fungsi otak dan menyebabkan gangguan ketara dalam pemikiran, perasaan dan tingkah laku. Gangguan ini menyebabkan seseorang tidak mampu untuk menghadapi cabaran kehidupan seharian.



a) Tanda-tanda Awal Masalah Kesihatan Mental



Fizikal

- Kering mulut
- Gementar
- Sakit kepala
- Masalah tidur
- Cepat letih
- Lenguh badan
- Jantung berdebar-debar
- Sakit perut
- Cirit-birit

- Gelisah
- Cepat marah
- Lemah semangat
- Bimbang
- Kurang daya tumpuan
- Mudah lupa
- Takut gagal
- Rendah diri
- Resah
- Bosan

Psikologi





Tingkah Laku

- Merokok berlebihan.
- Penyalahgunaan alkohol dan dadah.
- Masalah tabiat makan.
- Tingkah laku agresif, buli dan vandalisme.

b) Faktor Risiko dan Faktor Pelindung

- Ketidakpastian *(uncertainty)*.
- Kehilangan orang tersayang seperti kematian.
- Krisis kewangan.
- Kurang sokongan sosial (rumah dan tempat kerja).
- Adaptasi norma baru kehidupan.
- Keganasan & penderaan.

Faktor Risiko





Faktor Pelindung

- Kebolehan menangani stres kehidupan – resilien.
- Sokongan sosial.
- Hubungan kekeluargaan yang erat.
- Kestabilan ekonomi.
- Akses kepada perkhidmatan asas.
- Jaminan keselamatan.
- Asas agama dan kepercayaan.

2. *Seek for Help* – Perkhidmatan/ Bantuan Sokongan untuk Mengatasi Stres



UNIT 2: KEMAHIRAN DAYA TINDAK

PENGENALAN:

Unit ini memberi kemahiran pengurusan stres serta teknik relaksasi yang sesuai untuk diamalkan.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:

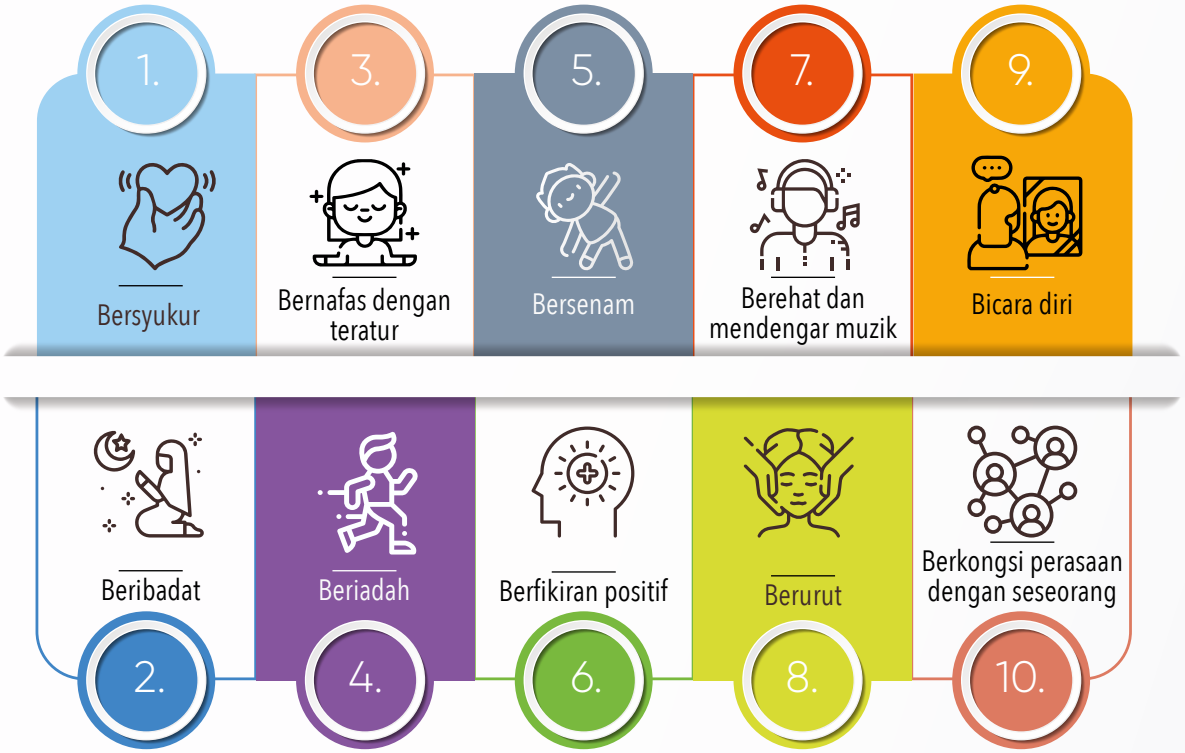
1. Mengetahui kemahiran pengurusan stres.
2. Mengamalkan teknik relaksasi yang sesuai.



KANDUNGAN:

1. Kemahiran Pengurusan Stres

a) Amalkan 10B



2. Teknik Relaksasi yang Sesuai

a) Teknik Pernafasan



b) Urutan bahu



Minta pasangan duduk dengan selesa, pejamkan mata dan fikirkan tentang sesuatu yang menenangkan. Berdiri di belakang dan letakkan tangan di atas bahu pasangan.



Letakkan ibu jari di bahagian tengkuk dan urut dengan perlahan hingga ke bahu dan kembali ke tengkuk. **Ulang 3 kali.**



Dengan menggunakan kedua-dua belah tangan, urut di bahagian bahu hingga ke bahagian atas lengan. **Ulang 3 kali.**



Gunakan ibu jari untuk mengurut bahagian tengkuk bermula dari bahagian bawah tengkuk ke luar menjauhi tulang belakang. **Ulang 3 kali.**



Urut bahagian bawah tengkuk dengan ibu jari menggunakan teknik memutar.



Letakkan satu tangan pada dahi pasangan dan satu lagi pada tangan di bahagian tengkuk. Dengan perlahan-lahan, putarkan kepala pasangan ke kanan dan kemudian ke kiri.



Gunakan jari-jemari untuk mengurut bahagian tengah dahi dan terus ke bahagian tepi dengan menggunakan teknik memutar. **Ulang 3 kali.**



Akhir sekali, letakkan kembali tangan di bahu pasangan.

SKOP 5
MINDA SIHAT

UNIT 3: KOMUNIKASI BERKESAN

PENGENALAN:

Unit ini memfokuskan kepada kemahiran berkomunikasi.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:
1. Mengetahui kepentingan komunikasi yang berkesan.
2. Mengetahui kemahiran untuk mendengar dan empati.

KANDUNGAN:

1. Kemahiran dan Kepentingan Komunikasi

a) Komunikasi yang berkesan



1. Mudah untuk saling memahami.
2. Mudah meluahkan perasaan kepada orang lain.
3. Rasa selesa dengan orang lain.
4. Mudah meminta pertolongan daripada orang lain.
5. Mampu menjalin perhubungan baharu / mudah mendapat kawan.

b) Kepentingan komunikasi



c) Kemahiran dan Kepentingan Mendengar



d) Kemahiran Empati

Empati merujuk kepada keupayaan individu memahami seseorang dari sudut pandangan orang tersebut. Manakala simpati pula merupakan perasaan belas kasihan, timbang rasa terhadap seseorang.

EMPATI	SIMPATI
	
"Saya rasa apa yang kamu rasa."	"Saya tahu apa yang kamu rasa."
Mampu memahami keadaan orang lain.	Hanya mengerti perasaan orang lain.
Bertindak atau memberi jalan untuk membantu menyelesaikan masalah.	Hanya memberikan sokongan namun tidak dengan tindakan.
Melibatkan kognitif (daya pemikiran) dan afektif (perasaan).	Melibatkan afektif (perasaan) sahaja.





SKOP 6

TINGKAH LAKU BERISIKO

UNIT 1: KATAKAN TIDAK KEPADA ROKOK/VAPE

PENGENALAN:

Unit ini memfokuskan kepada kemahiran menghindari tingkah laku merokok/ vape.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:

1. Mengetahui cara untuk menolak dan menangani pengaruh negatif.
2. Mengetahui cara untuk berhenti merokok/ vape.
3. Mengetahui perkhidmatan/ bantuan sokongan untuk berhenti merokok.

KANDUNGAN:

1. Cara Menyatakan Tidak Kepada Rokok/ Vape

a) **6 Teknik Penolakan yang Efektif**



2. Cara untuk Berhenti Merokok/ Vape

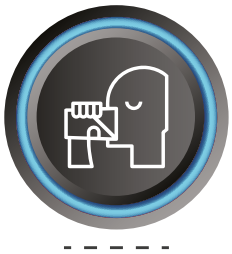
a) Petua 12M



Melengah-lengah



Menarik nafas panjang



Minum air



Menyibukkan diri



Mengelakkan diri



Menjauhkan diri



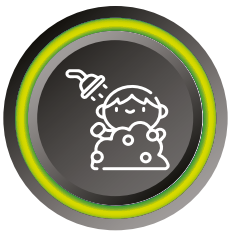
Mengunyah sesuatu



Meregangkan otot



Membasuh tangan selalu



Mandi dengan kerap



Memohon doa



Meditasi atau bersukan

3. Dapatkan Bantuan, Jom Berhenti Merokok – Perkhidmatan/ Bantuan Sokongan untuk Berhenti Merokok/ Vape



PENGENALAN:

Unit ini memberi kemahiran untuk mengatakan TIDAK kepada alkohol melalui teknik penolakan dan perkhidmatan runding cara yang disediakan bagi intervensi ketagihan alkohol.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:

1. Mengetahui keburukan pengambilan alkohol.
2. Mengetahui cara menyatakan TIDAK kepada alkohol.
3. Mengetahui perkhidmatan/ bantuan sokongan bagi intervensi ketagihan alkohol.

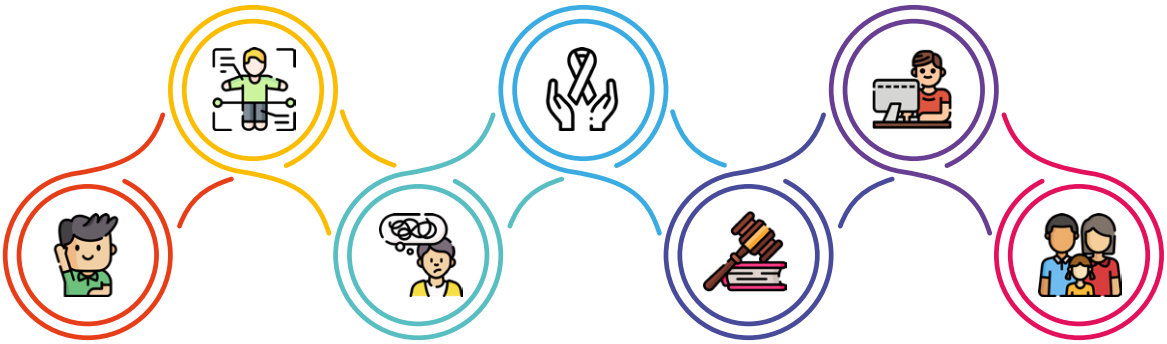
KANDUNGAN:

1. Keburukan Mengambil Alkohol

Masalah kesihatan badan (mabuk, gastrik, ulser perut, strok, gangguan jantung).

Kanser (kanser hati, pankreas).

Masalah di tempat kerja (letih lesu, kerap tidak hadir, hilang pekerjaan).



Kesan kepada pelajar (sukar memberi tumpuan, masalah pembelajaran, gangguan emosi).

Masalah kesihatan mental/psikiatri (murung, resah, ketagih).

Masalah berkaitan undang-undang (kemalangan jalan raya, keganasan).

Masalah keluarga (mengabaikan tanggungjawab, terpinggir, masalah kewangan).

2. Kemahiran Menyatakan TIDAK Kepada Alkohol

Katakan "Tidak!".

Gunakan perkataan **"TIDAK".**

01

Ulangi penolakan.

02

- Gunakan teknik pengulangan - ulangi perkataan **"TIDAK".**
- Memaklumkan kesan dan akibat jika situasi tidak berubah.

Cadangkan alternatif.

Cadangkan aktiviti lain yang sihat, menarik dan sesuai seperti bersukan, beriadah dah sebagainya.

03

Gunakan bahasa isyarat badan "Tidak!".

04

Menggunakan nada suara yang tegas dan ekspresi wajah yang serius.

Membina perhubungan (jika sesuai).

Berkomunikasi dengan tegas dan jujur.

05

Teknik *Thought Stopping*.

06

Menghentikan atau mengalihkan pemikiran dengan menggunakan isyarat tertentu seperti mengucapkan **"TIDAK"** secara mental atau fizikal.

3. Perkhidmatan/Bantuan Sokongan Berkaitan Alkohol

Mendapatkan bantuan runding cara hidup sihat dan intervensi ketagihan alkohol di:

01



Klinik Kesihatan *(One Stop Center for Addiction-OSCA)*



Hospital Kerajaan

02

PENGENALAN:

Unit ini membincangkan mengenai tingkah laku seksual yang selamat dan tidak selamat.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN:

Di akhir sesi, pelajar akan dapat:

1. Mengetahui kesan tingkah laku seksual yang tidak selamat.
2. Mengetahui cara menyatakan TIDAK kepada tingkah laku seksual tidak selamat.
3. Mengetahui cara mendapatkan bantuan runding cara berkaitan tingkah laku seksual.

KANDUNGAN:

1. Kesan Tingkah Laku Seksual Tidak Selamat

a) **Kesan Kesihatan**



Kehamilan:
Hubungan seksual boleh menyebabkan kehamilan di usia muda. Pelbagai kesan dan akibat akan dihadapi oleh individu yang hamil seperti kurang darah serta komplikasi kelahiran pramatang.

Masalah Mental :
Individu juga berisiko menghadapi masalah mental seperti kemurungan, tekanan dan stres untuk menjadi ibu bapa sekiranya belum bersedia.

Penyakit :
Hubungan seks secara rambang berisiko dijangkiti penyakit seperti HIV/ AIDS, Sifilis, Gonorea, *Chlamydia,* Herpes, HPV, *Pediculosis Pubis* dan Hepatitis.

b) Kesan Sosial (sekiranya hamil)

- Kesukaran dalam penjagaan bayi terutamanya dalam memberi tumpuan kepada pembelajaran.
- Kekangan terhadap sumber kewangan yang terhad.
- Mendapat kesan buruk akibat stigma masyarakat.

c) Kesan Perundangan

01



Boleh didakwa di bawah Seksyen 375 (g) Kanun Keseksaan hubungan seks dengan pasangan perempuan berumur di bawah 16 tahun sama ada secara rela atau tidak (kesalahan jenayah rogol).

Boleh didakwa dan dijatuhkan hukuman penjara (sehingga 20 tahun serta dikenakan sebatan).



02



2. Katakan TIDAK kepada Tingkah Laku Seksual yang Tidak Selamat

Suarakan hak anda kepada tingkah laku seksual yang tidak selamat dengan menggunakan 6 teknik penolakan yang efektif:

Katakan "Tidak!".

Gunakan perkataan **"TIDAK".**

01

Ulangi penolakan.

02

- Gunakan teknik pengulangan - ulangi perkataan **"TIDAK".**
- Memaklumkan kesan dan akibat jika situasi tidak berubah.

Cadangkan alternatif.

Cadangkan aktiviti lain yang sihat, menarik dan sesuai seperti bersukan, beriadah dah sebagainya.

03

Gunakan bahasa isyarat badan "Tidak!".

04

Menggunakan nada suara yang tegas dan ekspresi wajah yang serius.

Membina perhubungan (jika sesuai).

Berkomunikasi dengan tegas dan jujur.

05

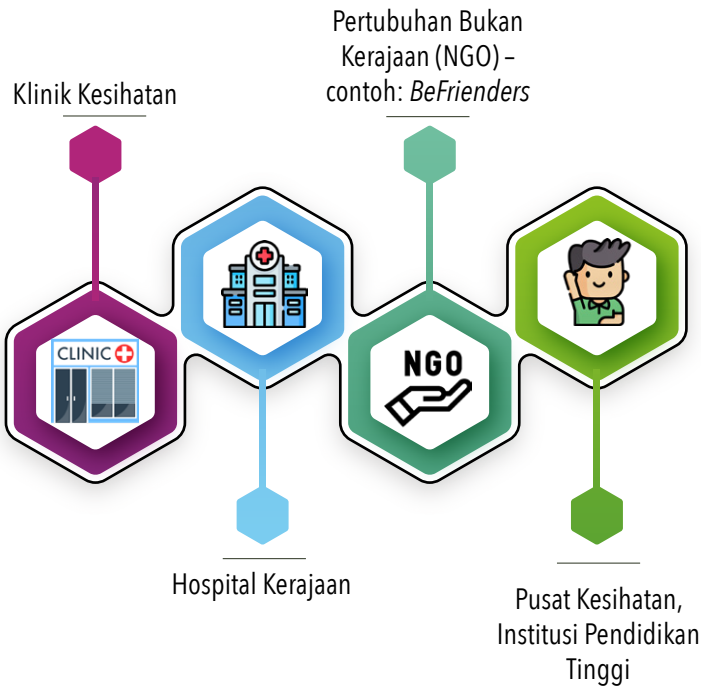
Contoh: Beritahu pasangan "Saya faham kehendak awak, tapi kita belum berkahwin"; "Saya tidak mahu mengadakan hubungan seks, tetapi saya masih mahu terus berkawan".

Teknik *Thought Stopping*.

06

Menghentikan atau mengalihkan pemikiran dengan menggunakan isyarat tertentu seperti mengucapkan **"TIDAK"** secara mental atau fizikal.

3. Perkhidmatan/Bantuan Runding Cara Tingkah Laku Seksual





PROJEK/AKTIVITI PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)

PROJEK/ AKTIVITI 1 : BMSS@IPT

Bulan Malaysia Sihat Sejahtera
Agenda Nasional Malaysia Sihat

BMSS@IPT : Bulan Malaysia Sihat Sejahtera (BMSS) merupakan inisiatif di bawah Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) dalam merealisasikan hasrat Kerajaan untuk melahirkan rakyat Malaysia yang sihat sejahtera menerusi pembudayaan hidup sihat dengan pendekatan *Whole of Nation*.

BMSS@IPT dicadangkan diadakan pada waktu yang khusus. Ia melibatkan empat (4) komponen seperti p*ocket talk, health zone, active zone* dan *wellness zone.* Aktiviti boleh dilaksanakan mengikut kesesuaian.

A. KAEDAH PELAKSANAAN

01 *Pocket talk*

1. *Best practice* (perkongsian projek/ inovasi/ intervensi/ aktiviti berteraskan kesihatan antara IPT)
2. Saranan aktiviti fizikal
3. Risiko kecederaan dan rawatan awal kecederaan (Demo R.I.C.E).
4. Forum/ ceramah/ taklimat/ *podcast*/ webinar kesihatan (berdasarkan skop modul)

02 *Health Zone*

1. Saringan kesihatan
2. Saringan kecergasan
3. Saringan minda sihat
4. Saringan ketagihan merokok/ vape

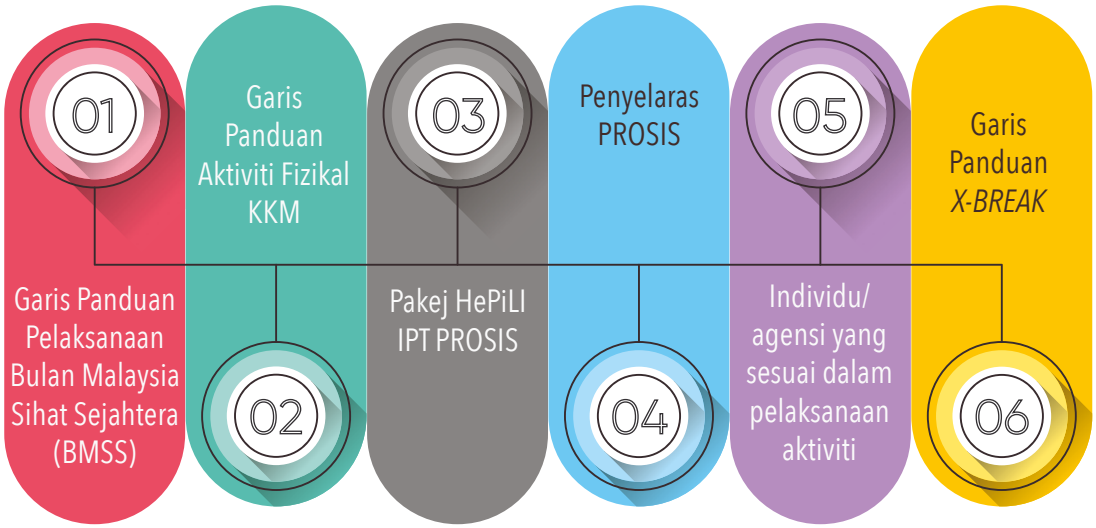
03 *Active Zone*

1. *Fitness challenge*
2. Permainan interaktif
3. Permainan virtual
4. Senamrobik
5. Sukan dan permainan
6. *X-BREAK*

04 *Wellness Zone*

1. *Wellness on Wheels (WoW)*
2. Demonstrasi sihat
3. *Grooming session*
4. Seni kreatif
5. Minda Sihat

B. SUMBER



C. MASA

Diadakan pada bulan September.
1 - 2 hari
(bergantung kepada keperluan IPT)

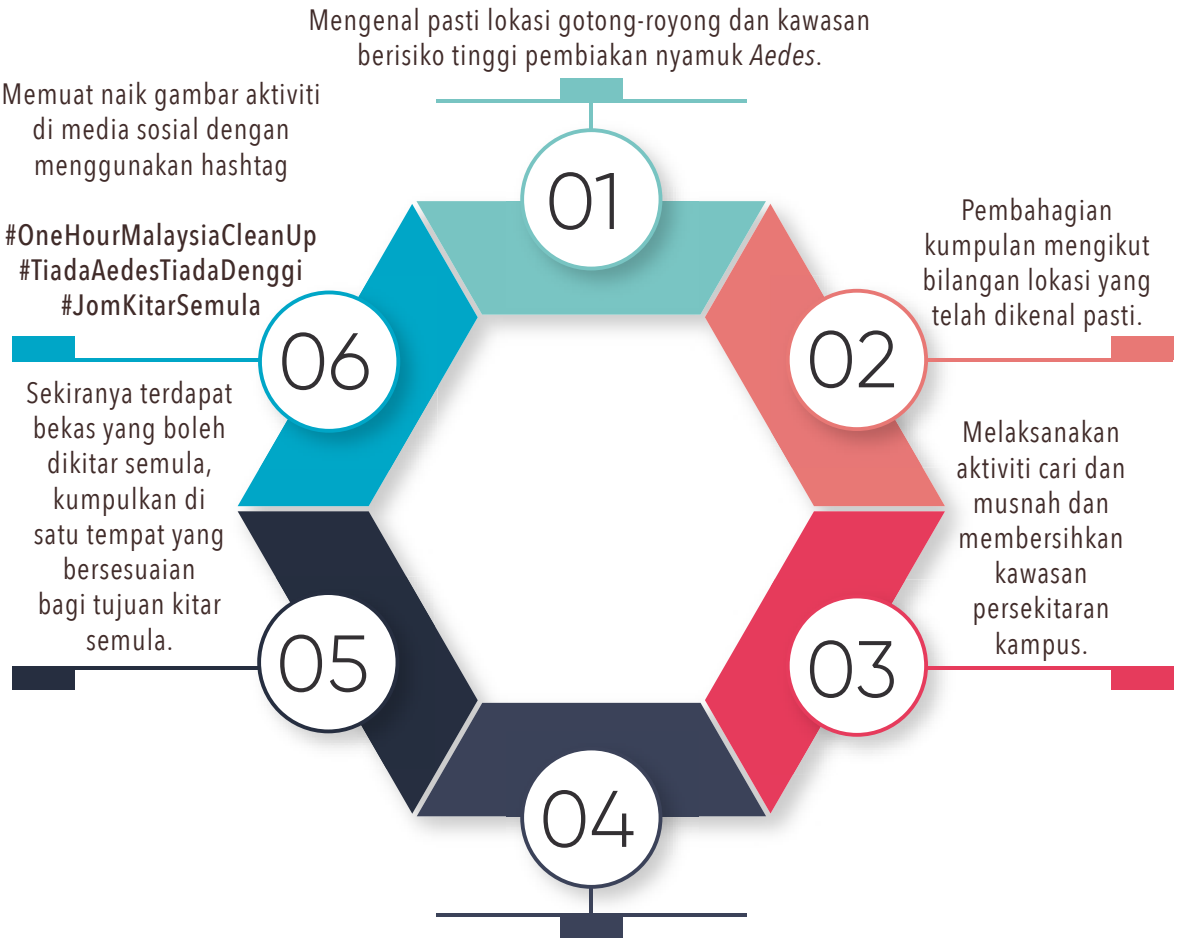
PROJEK/ AKTIVITI 2 : ONE HOUR MALAYSIA CLEAN UP

ONE HOUR MALAYSIA CLEAN UP

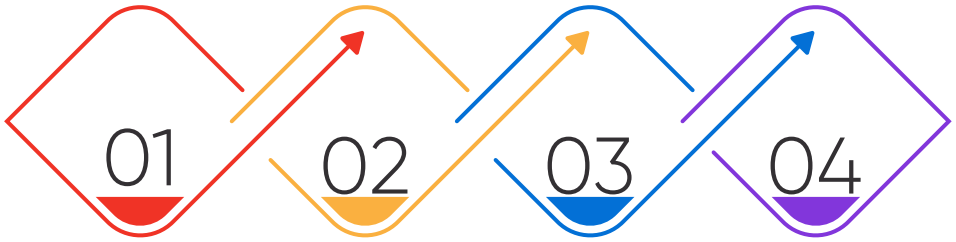
Projek One Hour Malaysia Clean Up dilaksanakan pada setiap hari Sabtu minggu keempat setiap bulan merangkumi empat (4) aktiviti utama iaitu:



A. KAEDAH PELAKSANAAN



B. SUMBER



Garis Panduan One Hour Malaysia Clean Up

Senarai semak Cari dan Musnah

Pelajar/ Komuniti kampus

Kewangan

Pautan: https://bit.ly/caridanmusnah

C. MASA

1 jam

PROJEK/ AKTIVITI 3 : PROJEK KHAS

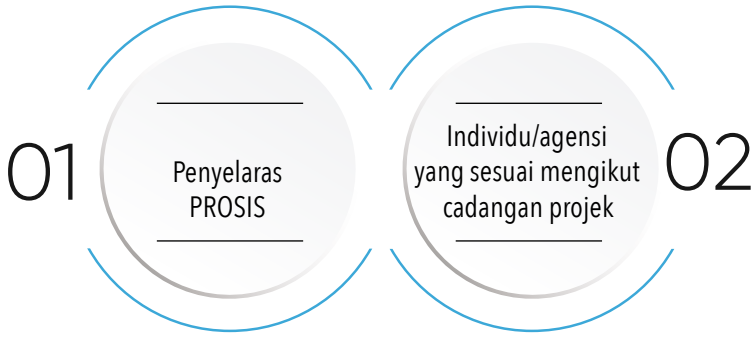
PROJEK KHAS

Projek khas merupakan aktiviti yang boleh meningkatkan literasi kesihatan dan perubahan tingkah laku dalam kalangan rakan sebaya, komuniti ataupun masyarakat setempat. Setiap projek khas perlu mempunyai indikator penilaian untuk mengukur impak kejayaan projek yang dilaksanakan.

A. KAEDAH PELAKSANAAN



B. **SUMBER**



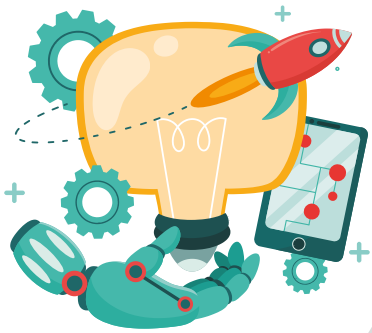
C. **MASA**

Mengikut kesesuaian projek

PROJEK/ AKTIVITI 4 : INOVASI

INOVASI

A. KAEDAH PELAKSANAAN



01 Mengenal pasti jenis inovasi yang boleh memenuhi kehendak dan keperluan komuniti kampus dalam pembudayaan hidup sihat seperti:

i. Bahan bantu mengajar
ii. Reka cipta
iii. Permainan

02 Inovasi boleh dihasilkan secara individu atau berkumpulan.

03 Inovasi yang dihasilkan perlu digunakan mengikut keperluan aktiviti.

B. SUMBER

01 Laman sesawang / media sosial yang berkaitan

02 Kewangan

03 Sumber manusia

04 Peralatan

C. MASA

Sepanjang tahun

SENARAI
AHLI JAWATANKUASA
TEKNIKAL KANDUNGAN

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

1. **DR. VANITHA A/P SUBRAMANIAM**
   Ketua Penolong Pengarah Kanan
   Bahagian Pendidikan Kesihatan

2. **DR. MOHD RAZIF BIN ZAKARIA**
   Ketua Penolong Pengarah
   Bahagian Pendidikan Kesihatan

3. **PN. NOOR HAZIQAH BINTI HAZLAN**
   Penolong Pengarah
   Bahagian Pendidikan Kesihatan

4. **DR. JAMALIAH BINTI OMAR**
   Timbalan Pengarah
   Program Kesihatan Pergigian

5. **DR. NOR AZRA BINTI HANAFFI**
   Ketua Penolong Pengarah
   Program Kesihatan Pergigian

6. **DR. MOHD NOOR ARIF BIN ADAM**
   Ketua Penolong Pengarah
   Program Kesihatan Pergigian

7. **DR. AMAL BINTI SHAMSUDIN**
   Ketua Penolong Pengarah Kanan
   Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

8. **PN. ATIKA MAHFUZA BINTI MAHBUB**
   Ketua Penolong Pengarah Kanan
   Bahagian Amalan & Perkembangan Farmasi

9. **PN. MAISARA BINTI ABD RAHMAN**
   Ketua Penolong Pengarah Kanan
   Bahagian Amalan & Perkembangan Farmasi

10. **EN. MOHD SHAHIRI BIN ABD GHAPAR**
    Ketua Penolong Pengarah Kanan
    Bahagian Amalan & Perkembangan Farmasi

11. **DR. NAZLINDA BINTI ABU JAZID JAVIS**
    Ketua Penolong Pengarah Kanan
    Bahagian Kawalan Penyakit

12. **PN. AZLINA BINTI ABDUL AZIZ**
    Penolong Pengarah Kanan
    Program Keselamatan dan Kualiti makanan

13. **PN. NOOR FAEZAH BINTI ABDUL JALIL**
    Penolong Pengarah
    Bahagian Pemakanan

14. **CIK NURUL HUSNA BINTI ABDUL RAHIM**
    Penolong Pengarah
    Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan (NCEMH)

15. **PN. HASMUNY BINTI OSMAT**
    Ketua Penolong Pengarah
    Jabatan Kesihatan Negeri Perlis

16. **EN. ABD LAJID BIN ABU HASSAN**
    Ketua Penolong Pengarah
    Jabatan Kesihatan Negeri Johor

17. **PN. IRENE FARIDAH BINTI ISMAIL**
    Penolong Pengarah Kanan
    Pejabat Kesihatan Daerah Batu Pahat

18. **PN. NUR SYAZLIHANA BINTI HASNOL HADE**
    Penolong Pengarah Kanan
    Jabatan Kesihatan Negeri Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur & Putrajaya

19. **EN. MOHD AKRAM BIN AHMAD SABRI**
    Penolong Pengarah
    Jabatan Kesihatan Negeri Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur & Putrajaya

20. **PN. NUR HIDAYATUN FADILLAH BINTI MOHD NOR**
    Ketua Penolong Pengarah
    Bahagian Pendidikan Kesihatan

21. **EN. WAN MOHD HAKIM BIN WAN ISMAIL**
    Penolong Pengarah
    Bahagian Pendidikan Kesihatan

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI

1. **EN. MOHD IQBAL BIN MAKMOR**
   Penolong Pengarah Kanan
   Jabatan Pendidikan Tinggi

2. **EN. MOHD NAFIZI BIN NOSRI**
   Penolong Pengarah Kanan
   Jabatan Pendidikan Politeknik dan Kolej Komuniti

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

1. **PN. HASLINAZ BINTI HANAPI**
   Penolong Pengarah
   Institut Pendidikan Guru Malaysia

2. **EN. MOHD SALLEHUDDIN BIN ABU HASSAN**
   Penolong Pengarah
   Institut Pendidikan Guru Malaysia







KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

HePiLI
HEALTH PROMOTION IN LEARNING INSTITUTIONS

MyHEALTH for life
www.myhealth.moh.gov.my

infosihat@moh.gov.my | myhealth@moh.gov.my

Diterbitkan oleh :

BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

CETAKAN 2026