

# PANDUAN KE ARAH KELUARGA SIHAT



Amalkan cara hidup sihat  
ke arah keluarga sihat dan sejahtera

# Keluarga sihat terdiri daripada ahli-ahli keluarga yang sihat dari segi fizikal, psikologi, sosial dan kerohanian

## Ciri-ciri keluarga sihat

- ❖ Menginap dalam rumah yang selamat dan sempurna.
- ❖ Mempunyai pendidikan yang sewajarnya/mencukupi.
- ❖ Mengamalkan cara hidup sihat seperti makan secara sihat, bersenam secara tetap, tidak merokok dan mengamalkan kesihatan pergigian yang baik.
- ❖ Mengamalkan kesihatan reproduktif dan seksual yang optima.
- ❖ Memupuk keselamatan emosi.
- ❖ Berkomunikasi dan berinteraksi secara positif.
- ❖ Menunaikan peranan dan tanggungjawab masing-masing.
- ❖ Beriadah bersama.
- ❖ Mempunyai sumber/pendapatan yang mencukupi.
- ❖ Mengamalkan nilai agama dan moral.
- ❖ Memupuk sokongan sosial.



# Kepentingan keluarga sihat

Keluarga sihat adalah asas bagi pembentukan sebuah negara yang sihat. Sebuah keluarga yang sihat dapat memenuhi fungsi-fungsi dari segi biologi, sosial dan psikologi secara optima, di samping mengutamakan kesihatan ahli-ahlinya dan masyarakat setempat.



# **Amalan keluarga sihat**

- ❖ **Makan secara sihat**
- ❖ **Bersenam selalu**
- ❖ **Mengamalkan kesihatan pergigian yang baik**
- ❖ **Menjauhi daripada merokok**
- ❖ **Mengamalkan kesihatan mental yang baik**
- ❖ **Mengamalkan kesihatan reproduktif dan seksual yang optima**
- ❖ **Memastikan rumah yang selamat**
- ❖ **Mengamalkan nilai agama dan moral**
- ❖ **Memupuk sokongan sosial**



# Makan secara sihat

## Pupuk amalan makan secara sihat bersama keluarga

- Mulakan hari anda dengan sarapan pagi.
- Sarapan pagi memberikan anda tenaga dan nutrien untuk membolehkan anda berfungsi sepanjang hari.
- Pastikan ahli keluarga anda makan mengikut waktunya.
- Makan snek hanya bila perlu. Pilihlah snek yang mengandungi kandungan lemak, gula dan garam yang rendah.



- Makan bersama boleh mengeratkan hubungan kekeluargaan dan mendidik ahli keluarga makan secara sihat.

**Ketika menyediakan hidangan keluarga, ambil perhatian terhadap keperluan pemakanan semua ahli keluarga terutama yang muda, yang tua dan juga mereka yang mempunyai keperluan pemakanan khas.**



## Gunakan garis panduan makan secara sihat

- Makan pelbagai jenis makanan.
- Makan lebih bijirin, kekacang, buah-buahan dan sayur-sayuran.



- Imbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti-aktiviti fizikal.
- Pilih makanan yang kurang kandungan lemak, kolesterol, garam dan gula.
- Minum sekurang-kurangnya 6 - 8 gelas air sehari.



- Sedia, hidang dan makan makanan yang bersih dan selamat.

## PIRAMID MAKANAN



Gunakan PIRAMID MAKANAN sebagai panduan pemakanan anda.

# Bersenam selalu

**Setiap ahli keluarga perlu bersenam - bukan sahaja ahli sukan. Anda akan mendapat faedah dari aktiviti fizikal dan senaman yang tetap.**

## **Faedah-faedah bersenam**

- Menjadi cergas.
- Mengawal berat badan.
- Membina stamina dan kekuatan.
- Meningkatkan kelenturan sendi, gerakan badan dan mencegah kecederaan.
- Memperkuatkan otot, tulang dan sendi.
- Meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan peredaran darah.
- Memperbaiki postur badan.
- Menyerikan wajah dan meningkatkan ketrampilan diri.
- Mengurangkan tekanan mental.
- Melambatkan proses penuaan seperti osteoporosis di kalangan wanita menapos.
- Meningkatkan interaksi dan hubungan kekeluargaan.



## Senaman bersama keluarga adalah menyeronokkan

- Libatkan ahli keluarga dan kawan-kawan bila melakukan senaman.
- Ketahuilah bahawa terdapat pelbagai senaman, permainan dan sukan di mana anda dan keluarga boleh lakukan bersama seperti:
  - Berjalan kaki.
  - Lompat tali.
  - Berbasikal.
  - Berjoging.
  - Berenang.
  - Bersenamrobik.
  - Bermain badminton.



Pilihlah permainan atau sukan yang digemari dan menggembirakan semua ahli keluarga.



## Tiada masa, tiada tempat untuk bersenam?

**Kebanyakan kita terlalu sibuk untuk bersenam. Walau bagaimanapun kita masih boleh menikmati cara hidup sihat yang cergas dengan mengamalkan petua-petua berikut:**

### **Semasa perjalanan ke tempat kerja**

- Sekiranya menggunakan lif, keluarlah 2 tingkat lebih awal dan seterusnya gunakan tangga.
- Turun LRT/bas satu perhentian lebih awal dan seterusnya berjalan ke pejabat.
- Sekiranya anda memandu ke pejabat, bersenamlah 15 minit sebelum ke pejabat.



### **Semasa di pejabat**

- Lakukan senaman ringan atau regangan selepas lama bekerja.
- Lebihkan penggunaan tangga dan kurangkan penggunaan lif.
- Lakukan senaman di waktu rehat semasa menghadiri mesyuarat panjang.
- Libatkan rakan sekerja untuk sesi bersenam semasa waktu rehat tengahari.

## Semasa di rumah

- Lakukan regangan atau senaman ringan semasa menonton televisyen.
- Ikut serta anak-anak anda ke taman permainan dan bersenam selepas waktu kerja.
- Berkebun adalah sejenis aktiviti fizikal yang baik.



## Semasa membeli-belah

- Letakkan kereta jauh sedikit dari tempat membeli belah kerana berjalan kaki ke tempat tersebut merupakan satu bentuk senaman yang baik untuk anda.

**Bersenamlah secara tetap sekurang-kurangnya tiga kali seminggu untuk 20 - 30 minit setiap kali.**



# Amalkan kesihatan pergigian yang baik



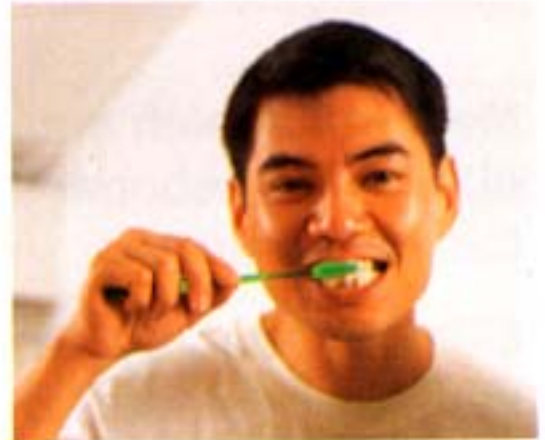
**Kesihatan pergigian yang baik bermaksud mempunyai set gigi penuh dan gusi sihat yang boleh berfungsi serta bebas dari masalah pergigian.**

**Kesihatan pergigian adalah penting untuk membolehkan seseorang:**

- Mengunyah makanan dengan sempurna bagi membantu proses penghadaman.
- Bercakap dengan jelas.
- Memberikan senyuman dan paras rupa menawan yang dapat meningkatkan keyakinan diri.
- Mencegah masalah pergigian seperti karies dan penyakit gusi.
- Memelihara gigi yang baik seumur hidup.



## Bagaimanakah keluarga dapat menjaga kesihatan pergigian yang baik?



- Setiap ahli keluarga seharusnya mengamalkan kesihatan pergigian yang baik semenjak usia muda.
- Berus gigi anda dengan berkesan untuk menanggalkan plak.
- Gunakan berus gigi yang sesuai dan ubat gigi berfluorida.
- Flos gigi anda selalu untuk membuang sisa makanan.
- Berkumur setiap kali selepas makan.
- Kurangkan gula dalam makanan dan minuman.
- Pilih makanan dan minuman yang kurang kandungan gula.
- Dapatkan pemeriksaan gigi secara tetap sekurang-kurangnya sekali setahun.





# Jauhi daripada merokok

**Merokok adalah amalan yang berbahaya dan telah dibuktikan sebagai salah satu penyebab utama kanser paru-paru.**

**Merokok juga boleh meningkatkan risiko:**

- Penyakit paru-paru kronik seperti bronkitis dan emfisema.
- Serangan sakit jantung.
- Atherosklerosis (penyempitan saluran darah).
- Penyakit darah tinggi dan strok (angin ahmar).
- Diabetes.
- Ulser dalam perut dan usus.
- Mati pucuk dan kemandulan.
- Osteoporosis (tulang rapuh).



**Merokok boleh menyebabkan:**

- Kerap batuk dan selsema.
- Mengurangkan stamina dan kekuatan fizikal.
- Gigi dan kuku menjadi kuning.
- Mulut berbau busuk dan muka berkedut pada usia lebih awal.



**Merokok memberi kesan buruk kepada keluarga dan orang sekeliling. Sebanyak 85% hingga 90% asap dari sebatang rokok yang dilepaskan ke udara akan disedut oleh orang di sekitar. Mereka juga akan mendapat:**

- Serangan sakit jantung.
- Kanser paru-paru.
- Memburukkan lagi penyakit yang sedia ada.
- Iritasi (gangguan) kepada mata, hidung dan tekak.



**Ibu mengandung yang merokok atau terdedah kepada asap rokok boleh menyebabkan bayi lahir tidak cukup bulan, rendah berat badan atau mati.**



**Kanak-kanak yang kerap terdedah kepada asap rokok akan:**

- Selalu mengalami batuk, selsema, jangkitan telinga, hidung dan tekak.
- Mengalami perkembangan paru-paru yang lambat.
- Berisiko mendapat serangan asma.



## Jadilah seorang yang tidak merokok

- Keluarga yang tidak merokok akan menjadi lebih sihat.
- Setiap ahli keluarga berhak menikmati udara yang bersih dan bebas dari asap rokok.
- Asap rokok mengandungi bahan beracun yang boleh menyebabkan kanser.
- Wang yang dibelanjakan untuk membeli rokok boleh digunakan untuk kebaikan ahli keluarga.
- Merokok adalah dilarang oleh kebanyakan agama.
- Lindungi keluarga anda di rumah. Jangan galakkan tetamu anda merokok dengan tidak menyediakan bekas abu rokok dan rokok di rumah.



## Bebaskan diri anda daripada merokok

### Kebaikan berhenti merokok

- Tubuh badan anda akan pulih kembali seperti sedia kala.
- Mengurangkan risiko serangan sakit jantung dan penyakit lain.
- Kesihatan orang yang anda sayangi tidak lagi terancam.



### Jika anda mahu berhenti merokok

- Buat keputusan untuk berhenti merokok dan maklumkan kepada ahli keluarga dan sahabat anda.
- Tetapkan bila hendak berhenti merokok.
- Buang semua rokok dan bekas abu rokok.
- Dapatkan sokongan ahli keluarga dan rakan.
- Bergaullah dengan rakan-rakan yang tidak merokok.
- Libatkan diri dalam kumpulan sokongan berhenti merokok.

**Belum terlewat jika anda ingin berhenti merokok.**




# Amalkan kesihatan mental yang baik

**Ahli keluarga yang mempunyai kesihatan mental yang baik sentiasa:**



## **Menerima satu sama lain**

- Menerima kekuatan dan kelemahan.
  - Saling hormat menghormati.
  - Bertolak ansur.
- 
- Mampu menerima kekecewaan.
  - Bersikap realistik.

## **Berasa selesa dengan orang lain**

- Saling percaya mempercayai.
- Bekerjasama.
- Bertanggungjawab.
- Memahami dan menerima perbezaan.
- Bina ikatan yang berkekalan.



## Mampu menghadapi cabaran hidup sebagai satu keluarga

- Tumpu perhatian dalam menyelesaikan masalah keluarga.
- Rancang masa depan.
- Terima pengetahuan dan pengalaman secara terbuka.
- Tentukan matlamat yang realistik.
- Buat keputusan bersama.



## Langkah-langkah ke arah kesihatan mental yang baik dalam keluarga

- Ketahuilah kekuatan dan kelemahan ahli.
- Tetapkan matlamat yang realistik.
- Berfikir secara positif.
- Berkongsi masalah.
- Belajar menyayangi diri.
- Bina ikatan kekeluargaan yang berkekalan.
- Berbuat baik, sayang menyayangi dan bersopan santun.
- Bersedia untuk menerima teguran.
- Rancang masa dengan baik.
- Luangkan masa untuk keluarga.
- Jarakkan perubahan dalam hidup.
- Amalkan nilai agama dan moral.



## Memupuk keselamatan emosi

Keselamatan emosi bermaksud mempercayai diri sendiri, berupaya berdikari dan mempunyai kestabilan emosi. Ini dibina dalam keluarga.

## Ciri-ciri seseorang yang mempunyai keselamatan emosi

- Tenang.
- Boleh mengawal diri.
- Yakin diri.
- Berdikari.
- Peka dan prihatin.
- Dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain.
- Berani untuk meminta bantuan.



## Cara-cara memupuk keselamatan emosi dalam keluarga

- Tunjukkan minat dan saling bertanya khabar serta mengambil bahagian dalam aktiviti keluarga.
- Tunjukkan kasih sayang secara fizikal seperti sentuhan dan pelukan.
- Berikan pujian dan penghormatan secara lisan dan bukan lisan seperti memuji kejayaan anak, meminta maaf bila bersalah dan murah dengan senyuman.
- Hormati hal-hal peribadi ahli keluarga seperti mengetuk pintu sebelum masuk atau meminta kebenaran menggunakan barang persendirian.
- Berikan ruang untuk memajukan potensi seperti belajar dari kesalahan, menerima ide baru dan bertolak ansur.
- Luangkan masa bersama-sama ahli keluarga seperti makan dan beriadah bersama.





# Amalkan kesihatan reproduktif yang baik

Kesihatan reproduktif adalah kesejahteraan fizikal, mental serta sosial dan bukan hanya ketiadaan penyakit berkaitan dengan sistem reproduktif serta proses dan fungsinya.



## Kepentingan kesihatan reproduktif yang baik dalam keluarga

- Untuk perkembangan keluarga sihat dan interaksi positif.
- Untuk mencegah kehamilan yang tidak dikehendaki, penyakit kelamin dan penderaan seks.
- Untuk memastikan hubungan seksual yang bertanggungjawab dan memuaskan antara pasangan.

## Bagaimana keluarga boleh membina kesihatan reproduktif yang baik?

- Suami/isteri mestilah secara aktif mendorong peningkatan tahap kesihatan pasangan masing-masing.
- Pasangan suami isteri sepatutnya saling hormat menghormati dan menjalin persefahaman untuk mencapai kepuasan hubungan seksual.
- Setiap kehamilan perlu dirancang, dikehendaki dan selamat.



- Setiap ahli keluarga seharusnya memastikan bahawa ibu yang hamil perlu menerima penjagaan kesihatan yang baik semasa hamil dan bersalin serta selepas bersalin.

- Ibu bapa seharusnya membimbing dan memupuk harga diri anak-anak serta menanam nilai-nilai murni khususnya



berhubung dengan tanggungjawab perilaku seks.

- Ibu bapa patut mengetahui bahawa anak remaja mempunyai keperluan reproduktif yang khusus.



- Ibu bapa mesti melindungi anak-anak mereka dari penderaan seksual.
- Setiap ahli keluarga seharusnya mengetahui bahawa tingkahlaku seksual yang berisiko boleh menyebabkan penyakit kelamin termasuk AIDS.



# Memastikan rumah yang selamat

Rumah yang selamat boleh mencegah kemalangan di kalangan ahli keluarga. Kemalangan kerap berlaku di dapur, bilik air dan ruang tamu, dan biasanya melibatkan kanak-kanak dan orang tua.

**Pastikan rumah anda selamat**

## Dapur

- Pastikan semua bahan kimia, ubat-ubatan dan benda-benda tajam seperti pisau, disimpan di tempat yang selamat dan tidak boleh dicapai oleh kanak-kanak.
- Pastikan alas meja tidak terjuntai dan tidak boleh ditarik.
- Pastikan lantai dapur kering.



## Bilik air

- Pastikan lantai bilik air tidak licin.
- Bahan-bahan pencuci disimpan di tempat khas yang tidak boleh dicapai oleh kanak-kanak.
- Semua bekas takungan air hendaklah sentiasa ditutup.

## Ruang tamu

- Pilih perabot yang tidak berbucu tajam dan bukan diperbuat daripada kaca.
- Susun atur perabot tidak menghalang pergerakan.
- Pastikan permaidani tidak mudah bergerak dan permukaan rata.
- Pastikan tiada barang seperti permainan, buku dan surat khabar bersepah di lantai.
- Tutup semua soket dinding dan pastikan tiada wayar yang terjuntai.





# Amalkan nilai agama dan moral

**Keluarga sihat dibina atas asas dan amalan agama yang kukuh, kasih sayang, hormat menghormati, persefahaman, tolak ansur dan tanggungjawab. Nilai agama dan moral adalah penting untuk kehidupan berkeluarga yang sejahtera.**

## **Bagaimana mengamalkan nilai agama dan moral dalam keluarga?**



- Tetapkan matlamat yang jelas sebelum berkahwin kerana ia adalah satu komitmen dan pelaburan sepanjang hayat.
  - Pilih pasangan hidup dengan bijaksana.
  - Lakukan perubahan dalam keluarga dengan bijaksana.
  - Hormati ibubapa anda kerana restu mereka menjamin keredaan Tuhan dalam kehidupan.
  - Hayati ajaran agama dan moral dalam kehidupan berkeluarga.
- Berkongsi tanggungjawab dan saling bekerjasama dalam keluarga.
  - Memperakui dan menghargai sumbangan ahli keluarga.
  - Jadikan diri anda sahabat dan contoh yang baik kepada keluarga anda.
  - Didiklah anak anda mengikut zamannya.
  - Amalkan kesederhanaan dalam kehidupan seharian.



**Jadikan rumah anda sebagai syurga yang penuh dengan kasih sayang dan kedamaian.**



# Memupuk sokongan sosial

**Keluarga sihat sentiasa prihatin dan bertanggungjawab terhadap kesejahteraan masyarakat. Masyarakat yang bertanggungjawab dan bersikap sivik bermula dari keluarga yang sihat.**

## **Amalan-amalan yang memupuk sokongan sosial**

- Membantu ahli keluarga dan kawan dalam kesusahan.
- Memupuk semangat kejiwaan.
- Bersama menyeru kepada kebaikan dan mencegah kejahatan dalam masyarakat.



- Menghargai dan tidak merosakkan harta awam.
- Setiap keluarga berperanan mengawasi ahli keluarga dari pengaruh negatif.
- Setiap keluarga turut berperanan mempengaruhi media massa ke arah lebih positif.

