



Kempen Cara Hidup Sihat 2003

Manual Mesej Utama dan Sokongan

Sihat Sepanjang Hayat



Disediakan oleh
Kumpulan Kerja Kebangsaan, Kempen Cara Hidup Sihat 2003
Kementerian Kesihatan Malaysia

KANDUNGAN

- 1. Pengenalan**
- 2. Penggunaan Manual Mesej Utama dan Sokongan**
- 3. Cara Hidup Sihat**
- 4. Makan Secara Sihat**
- 5. Aktiviti Fizikal**
- 6. Tidak Merokok**
- 7. Menangani Stres**

1. PENGENALAN

1.1 Kempen Cara Hidup Sihat 1991 – 2002

Kempen Cara Hidup Sihat Kementerian Kesihatan Malaysia telah dimulakan pada tahun 1991 atas kesedaran bahawa cara hidup memainkan peranan penting dalam kesihatan dan penyakit. Kempen ini telah dilancarkan pada 25 Mei 1991 dengan tema pertamanya penyakit-penyakit kardiovaskular.

Objektif jangka pendek dan sederhana kempen ini adalah:-

- a. Untuk meningkatkan kesedaran dan pengetahuan masyarakat Malaysia tentang penyakit-penyakit yang berkaitan dengan cara hidup yang tidak sihat dan
- b. Untuk menggalakkan mereka mengamalkan amalan-amalan dan cara hidup yang mempromosikan kesihatan.

Manakala objektif jangka panjang adalah hasil daripada perubahan-perubahan di atas dapat mengurangkan kadar morbiditi dan mortaliti penyakit yang berkaitan dengan cara hidup.

Kempen Cara Hidup Sihat telah dilaksanakan dalam 2 fasa yang mana setiap satunya berjalan dalam tempoh 6 tahun dengan satu tema setiap tahun. Fasa 1 (1991 – 1996) lebih fokus kepada tema-tema yang berasaskan penyakit seperti :-

<u>Tema</u>	<u>Tahun</u>
Penyakit Kardivaskular	1991
Pencegahan dan Kawalan AIDS/STD	1992
Kebersihan Makanan	1993
Promosi Kesihatan Kanak-Kanak	1994
Kanser	1995
Diabetes	1996

Bagi setiap tema, faktor-faktor risiko berkaitan cara hidup seperti pemakanan yang tidak sihat, kurang aktiviti fizikal, merokok dan stres menjadi mesej utama yang disampaikan kepada masyarakat umum.

Fasa ke 2 kempen ini pula lebih memberi penekanan terhadap tingkahlaku tertentu yang mana dapat memberi kesan jangka panjang terhadap cara hidup. Pendekatan ini adalah untuk memberi pengetahuan dan untuk menambahkan kemahiran rakyat dalam mengamalkan tingkahlaku-tingkahlaku yang sihat. Tema-tema untuk fasa ini adalah :-

<u>Tema</u>	<u>Tahun</u>
Promosi Pemakanan Sihat	1997
Promosi Senaman dan Kecergasan Fizikal	1998
Promosi Keselamatan dan Pencegahan Kecederaan	1999
Promosi Kesihatan Mental	2000
Promosi Keluarga Sihat	2001
Promosi Persekitaran Sihat	2002

1.2 Kempen Cara Hidup Sihat 2003

Kempen Cara Hidup Sihat yang berjalan sekarang akan berakhir pada penghujung tahun 2002 dengan tema “Promosi Persekitaran Sihat” akan diteruskan dengan tujuan mempromosi tingkahlaku yang sihat agar rakyat Malaysia dapat mencapai tahap kesihatan yang lebih baik.

Di bawah tema umum “Sihat Sepanjang hayat”, fokus akan diberikan kepada 4 elemen asas yang berkaitan dan penting dengan konsep cara hidup sihat iaitu :-

- i. Makan secara sihat
- ii. Senaman dan Kecergasan Fizikal
- iii. Tidak Merokok
- iv. Menangani Stres

Tema “Sihat Sepanjang Hayat” akan menjadi tema umum untuk kempen di tahun-tahun seterusnya. “Sihat Sepanjang Hayat” menggambarkan penekanan dan fokus kempen terhadap amalan-amalan yang boleh dipraktikkan oleh rakyat Malaysia untuk mempromosikan kesihatan mereka. Tema ini juga menegaskan konsep yang jelas dalam promosi kesihatan bahawa masyarakat boleh diperkasa untuk mengambil tindakan terhadap penentu-penentu kesihatan. Setiap tahun, kempen ini akan memfokus kepada satu ‘setting’ tertentu beserta warganya.

1.3 PENGGUNAAN MANUAL MESEJ UTAMA DAN SOKONGAN

Manual ini mengandungi 2 bahagian : mesej utama dan sokongan serta maklumat sokongan tentang cara hidup sihat dan 4 elemen Kempen Cara Hidup Sihat 2003 iaitu :

- Bahagian 1 : Cara Hidup Sihat
- Bahagian 2 : Makan Secara Sihat
- Bahagian 3 : Aktiviti Fizikal
- Bahagian 4 : Tidak Merokok
- Bahagian 5 : Menangani Stres

Setiap mesej utama mengandungi mesej penting berkaitan sesuatu topik. Mesej sokongan pula menghuraikan dengan lebih lanjut maksud mesej utama, sementara maklumat sokongan menjelaskan dan menerangkan dengan lebih terperinci dan mendalam tentang mesej sokongan.

Manual mesej utama dan sokongan ini merupakan bahan rujukan dan boleh digunakan sebagai panduan oleh kakitangan Kementerian Kesihatan Malaysia atau agensi-agensi lain dalam menjalankan aktiviti-aktiviti pendidikan kesihatan seperti ceramah, perbincangan atau dialog.

Bahagian 1



Cara Hidup Sihat

CARA HIDUP SIHAT

MESEJ UTAMA

1. *Cara hidup sihat dapat meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan anda.*

1. CARA HIDUP SIHAT DAPAT MENINGKATKAN KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN ANDA

1.1 Cara hidup sihat adalah corak biasa tingkahlaku manusia yang boleh mempengaruhi kesihatan seseorang

Cara hidup seseorang individu atau kumpulan masyarakat adalah corak kehidupan, tingkahlaku dan tabiat yang menjadi kebiasaan mereka atau dipilih oleh mereka (Collins Cobuild Learner's Dictionary, 1996). Tingkahlaku adalah merujuk kepada cara seseorang individu melakukan sesuatu perkara, manakala tabiat merujuk kepada sesuatu yang kerap dilakukan oleh setiap individu. Dengan menggabungkan kesemua terma-terma ini bersama dalam konteks `cara hidup sihat', ia adalah merujuk kepada :

- Bagaimana orang ramai hidup atau bagaimana mereka mengendalikan kehidupan mereka yang boleh mempengaruhi status kesihatan dan kesejahteraan mereka.
- Tabiat-tabiat dan tingkahlaku-tingkahlaku yang sihat menggambarkan kehidupan normal seharian.
- Tabiat-tabiat dan tingkahlaku-tingkahlaku ini boleh diterapkan kepada individu-individu melalui norma-norma sosial, tekanan daripada kawan-kawan atau peraturan-peraturan atau yang diambil oleh mereka sendiri.

Tingkhalku-tingkhalku yang boleh mempengaruhi kesihatan seseorang individu adalah merangkumi apa yang individu tersebut makan, minum, samada dia merokok atau tidak, bagaimana dia dapat mengekalkan berat badan yang unggul dan menangani tekanan. Sebagai contoh, apabila anda merokok, anda akan menyedut masuk bahan-bahan berbahaya ke dalam tubuh badan anda yang boleh merosakkan kesihatan anda. Apabila anda bersenam, anda bergerak ke arah kesihatan yang lebih baik kerana bersenam dapat menolong anda meningkatkan kesihatan, keupayaan dan stamina serta dapat membantu mengawal berat badan.

1.2 Cara hidup yang tidak sihat meningkatkan risiko anda untuk mendapat pelbagai penyakit

Ramai orang dalam kehidupan yang moden, sofistikated dan masyarakat yang mewah seperti kita telah menghasilkan amalan-amalan cara hidup yang tidak sihat disebabkan oleh beberapa faktor. Ini termasuk kemajuan yang pesat, perkembangan ekonomi yang menyebabkan orang ramai mempunyai banyak pendapatan boleh guna yang mengakibatkan perbelanjaan yang banyak, automasi dan cara hidup yang sedentari, adanya makanan segera yang senang didapati dan bahan-bahan yang tidak sihat seperti rokok dan pengaruh daripada iklan dan juga kawan-kawan. Akibatnya, kita sekarang mengalami peningkatan amalan cara hidup yang tidak sihat di kalangan populasi seperti menghisap rokok, tabiat makan yang tidak sihat, penggunaan dadah, penggunaan alkohol dan kurang bersenam atau tidak bersenam langsung.

1.3 Setiap individu patut mengamalkan cara hidup sihat tanpa mengira umur

Cara hidup sihat adalah satu aset untuk kehidupan seharian samada kita masih muda atau sudah tua. Kita perlu mencapai dan mengekalkan kesihatan yang baik supaya kita dapat menjalani kehidupan seharian dengan mudah dan yang terbaik mengikut kemampuan kita. Kesihatan yang baik membantu kita untuk menjadi lebih produktif dan membolehkan kita menikmati hidup pada tahap optima. Kunci untuk kehidupan yang sihat dalam kehidupan adalah dengan mengamalkan cara hidup sihat termasuk bersenam, tidak merokok, makan secara sihat dan belajar untuk menangani tekanan.

Cara hidup sihat :-

- Meningkatkan status kesihatan anda.
- Mengurangkan risiko anda mendapat serangan jantung, strok dan tekanan darah tinggi.
- Membuat anda kelihatan dan merasa lebih baik pada diri sendiri.
- Membolehkan anda memiliki stamina dan keupayaan yang lebih untuk menikmati kehidupan.

Bahagian **2**



Makan Secara Sihat

MAKAN SECARA SIHAT

MESEJ UTAMA

1. *Nikmati pelbagai jenis makanan.*
2. *Makan makanan yang berkhasiat.*
3. *Pilih makanan yang bersih dan selamat.*
4. *Makan mengikut waktu yang teratur.*
5. *Pastikan berat badan sihat.*

1. NIKMATI PELBAGAI JENIS MAKANAN

- 1.1 **Pelbagaikan jenis makanan untuk mendapatkan semua zat makanan yang diperlukan**
- 1.2 **Pilihlah makanan harian daripada gabungan makanan yang berasaskan Piramid Makanan**
- 1.3 **Pilih makanan yang berkhasiat**

2. MAKAN MAKANAN YANG BERKHASIAM

- 2.1 **Nikmati buah-buahan dan sayur-sayuran**
- 2.2 **Minum 6 hingga 8 gelas air dalam sehari**
- 2.3 **Pilih makanan yang kurang gula, garam dan lemak**

3. PILIH MAKANAN YANG BERSIH DAN SELAMAT

3.1 Pilih makanan yang bersih dan selamat

3.2 Cuci tangan sebelum dan selepas makan serta setiap kali selepas keluar dari tandas

4. MAKAN MENGIKUT WAKTU YANG TERATUR

4.1 Mulakan hari dengan sarapan pagi yang berkhasiat

4.2 Makan sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam setiap hari

4.3 Pilih snek (alas perut) yang berkhasiat

5. PASTIKAN BERAT BADAN SIHAT

5.1 Timbang berat badan dan ukur tinggi secara tetap

5.2 Kepentingan berat badan sihat

5.3 Ketahui status Berat Badan Anda

5.4 Capai berat badan yang sihat untuk kesihatan

1. NIKMATI PELBAGAI JENIS MAKANAN

1.1 Pelbagaikan jenis makanan untuk mendapatkan semua nutrien makanan yang diperlukan

Makanan adalah penting untuk hidup. Makanan adalah sumber tenaga dan nutrien yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan, bergerak, bermain, bekerja, berfikir dan belajar. Jenis dan jumlah makanan kita makan setiap hari akan menentukan nutrien yang kita peroleh.

Makanan sihat perlu mengandungi imbangan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang sesuai yang diperlukan oleh badan untuk kesihatan dan mencegah kekurangan zat makanan seperti kekurangan zat besi atau berlebihan pengambilan yang boleh membawa kepada kegemukan dan lain-lain penyakit kronik. Ini merupakan sebahagian daripada cara hidup yang sihat dan produktif.

Makanan begini hanya diperoleh dari pelbagai jenis makanan yang boleh dinikmati dan mampu didapati di mana-mana.

Makanan yang berlainan mengandungi gabungan protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral yang berbeza. Seseengah makanan mengandungi lebih nutrien tertentu berbanding nutrien yang lain. Zat besi contohnya boleh didapati dalam makanan seperti daging, hati, makanan laut, ayam, itik, roti, buah-buahan, sayur-sayuran dan telur. Memakan makanan yang kaya dengan zat besi boleh mencegah kekurangan zat besi yang mana paling kerap berlaku di kalangan kanak-kanak. Tanda-tanda kekurangan zat

besi termasuklah cepat penat, kurang stamina dan penumpuan, kelesuan, kurang cergas dan kerap mendapat jangkitan.

Makan pelbagai jenis makanan dapat memastikan tubuh memperoleh semua nutrien yang diperlukan. Makanlah sedikit dari pelbagai makanan tetapi tidak terlalu banyak dari hanya satu jenis sahaja. Tidak ada makanan yang tidak boleh dimakan kecuali atas sebab-sebab kesihatan tertentu.

1.2 Pilihlah makanan harian daripada gabungan makanan yang berasaskan Piramid Makanan.

Makanan dikelompokkan mengikut kandungan nutrien makanan utama dan fungsinya. Terdapat lima kumpulan utama makanan pada 4 aras berlainan di **Piramid Makanan**. Ini membantu kita mengimbang pengambilan pelbagai jenis makanan dalam sajian atau diet harian kita.

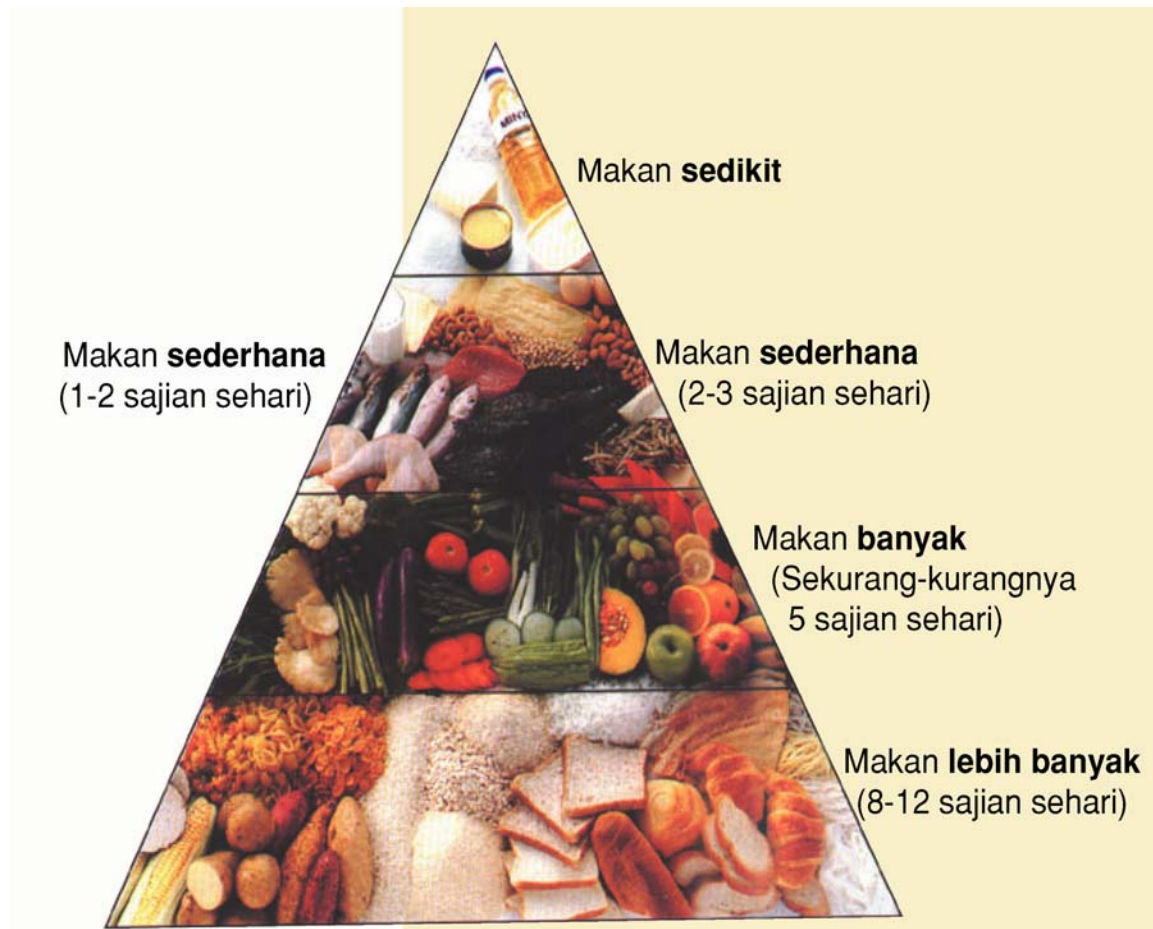
- Aras 1 : Kumpulan Bijirin /produk Hasil Bijirin dan Ubi-ubian
[Makan paling banyak]

- Aras 2 : Kumpulan Buah-buahan dan Sayur-sayuran
[Makan lebih banyak]

- Aras 3 : Kumpulan Ikan, Ayam, Daging dan Kekacang, Susu serta Kumpulan Susu dan Hasil Tenusu
[Makan secara sederhana]

Aras 4 : Kumpulan Lemak, Minyak dan Gula
atau puncak [Makan paling sedikit]
piramid

PIRAMID MAKANAN



Saiz Sajian

Semua sajian yang disenaraikan di bawah ini mempunyai kandungan nutrien makanan yang sama untuk setiap kumpulan dan boleh ditukar ganti dalam satu kumpulan yang sama.

Satu sajian bijirin dan hasil bijirin serta ubi-ubian

- 1 keping roti mil penuh
- ½ cawan nasi
- ½ cawan bihun/mee/pasta yang direndam
- ½ saiz piring capati
- 1 cawan bubur nasi kosong
- ½ cawan bijirin sarapan
- 1 biji kentang yang sederhana
- 3 keping biskut kraker

Satu sajian sayur-sayuran

- ½ cawan sayur berdaun hijau tua dengan batangnya
- ½ cawan sayur buah atau berumbi yang dimasak

Satu sajian buah-buahan

- ½ biji buah jambu yang sederhana
- 1 biji buah oren, pir, epal yang sederhana atau kecil
- 1 biji pisang yang sederhana
- 1 hiris betik/papaya, nenas, tembikai

Satu sajian ikan, ayam, daging dan kekacang

- 1 ketul paha ayam yang sederhana saiznya
- 1 ekor ikan kembung yang sederhana
- 2 ketul daging (tanpa lemak) sebesar kotak mancis
- 5 sudu makan ikan bilis tanpa kepala

Catatan :

- 1 ketul daging (tanpa lemak) sebesar kotak mancis
- = 1 biji telur yang sederhana saiznya
- = 1 keping tempeh
- = 1 keping taukuah
- = 2 sudu makan mentega kacang
- = ½ cawan kacang/kekacang kering
- = 4 sudu makan udang kecil (dengan kulit)

Satu sajian hasil tenusu

- 1 gelas susu
- 1 cawan dadih
- 1 keping keju

Makanan yang dimakan setiap hari harus kebanyakannya daripada aras bawah piramid dan sedikit sahaja daripada aras teratas atau puncaknya. Makanan daripada satu kumpulan tidak boleh menggantikan kumpulan makanan yang lain. Setiap kumpulan makanan membekalkan beberapa jenis nutrien makanan tertentu sahaja tetapi tidak semua nutrien yang diperlukan oleh anda. Untuk kesihatan yang baik anda memerlukan semuanya. Walau bagaimanapun, lemak, minyak dan gula yang terletak

di puncak piramid tersebut seharusnya diambil sedikit sahaja sebagai penambah kelazatan makanan.

Contoh saiz sajian yang diambil dalam sehari

Masa	Menu	Saiz Sajian			
		Bijirin/ Hasil Bijirin	Buah/ Sayuran	Ikan/Ayam/ Daging/ Kecacang	Susu/ Hasil Tenusu
Sarapan Pagi	- 2 keping roti putih - 1 telur separuh masak - 1 cawan susu berperisa coklat (2 sdm susu tepung penuh krim + satu sdt perisa coklat + 1 sdt gula)	2		1	1
Minum Pagi	- 3 keping biskut krim kraker + 2 sdt jam - 1 gelas susu (2 sdm. Susu tepung penuh krim) - 1 biji pisang	1	1		1
Makan Tengahari	- 1 cawan nasi -1 ekor ikan kembung goreng saiz sederhana -½ cawan bayam goreng -1 hiris tembikai -1 gelas air sirap	2	1 1	1	
Minum Petang	- 1 keping kuih lapis -1 cawan teh 'o' (1 sudu teh gula)	1			
Makan Malam	- 1 cawan nasi - 1 ketul paha ayam saiz sederhana masak kari - ½ cawan kacang panjang + taufu (goreng) - 1 hiris betik	2	1 1	1	
	Jumlah sajian	8	5	3	2

* sdm =sudu makan, sdt = sudu teh

Jumlah saiz sajian ini menyumbangkan

- Jumlah Kalori = 1600 kkal
- Karbohidrat = 230 g (57%)
- Protein = 70g (17 %)
- Lemak = 46g (26%)

Bagi menentukan badan kita mendapat semua nutrien yang diperlukan:

- Imbangkan pengambilan makanan dari lima kumpulan makanan berasaskan Piramid Makanan untuk semua hidangan harian.
- Pelbagaikan pemilihan makanan daripada setiap kumpulan dalam hidangan anda.

1.2.1 Kumpulan bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian

Makanan yang terletak di aras yang paling bawah sekali ialah makanan yang kaya dengan sumber karbohidrat kompleks yang merupakan sumber tenaga yang penting. Ia juga membekalkan vitamin, mineral, serat dan sedikit protein. Contoh makanan jenis ini ialah nasi, mee, roti, pasta, bijirin, bubur, capati, tosai, biskut dan pelbagai jenis ubi. Sebahagian besar sajian makanan harian kita seharusnya diperoleh dari kumpulan ini. Setiap hari kita perlukan sebanyak 8 hingga 12 sajian daripada kumpulan ini. Jika boleh makanlah semua jenis makanan terutamanya yang mengandungi banyak serat.

1.2.2 Kumpulan buah-buahan dan sayur-sayuran

Buah-buahan dan sayur-sayuran terletak di aras kedua Piramid Makanan. Kumpulan ini membekalkan vitamin dan mineral. Buah-buahan dan sayur-sayuran juga merupakan sumber utama serat. Serat membantu dalam proses penghadaman dan mencegah sembelit. Menu yang sihat mengandungi banyak buah-buahan dan sayur-sayuran. Pilihlah pelbagai jenis buah-buahan dan sayur-sayuran. Ambillah sekurang-kurangnya lima sajian setiap hari.

1.2.3 Kumpulan ikan, ayam, daging dan kekacang

Ikan, ayam, itik, telur, daging dan kekacang terletak di aras ketiga Piramid Makanan. Makanan ini adalah sumber protein, vitamin B, zat besi, zink, kalsium dan magnesium. Makanlah secara sederhana makanan ini dan seboleh mungkin pilihlah makanan yang rendah lemak. Kekacang adalah gantian yang baik bagi daging kerana kandungan lemaknya yang rendah. Contoh kekacang ialah kacang soya dan hasilnya, kacang merah, kacang hitam, kacang dhal dan kacang pis. Jumlah sajian yang disyorkan setiap hari ialah 2 hingga 3 sajian.

1.2.4 Kumpulan susu dan hasil tenusu

Susu dan hasil tenusu diletakkan di aras yang sama dengan daging. Contoh hasil tenusu adalah keju dan yogurt. Kumpulan ini merupakan sumber kalsium utama yang penting dalam pembentukan tulang dan gigi kanak-kanak. Susu juga merupakan sumber protein yang baik untuk

membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak. Jumlah sajian harian yang disyorkan ialah 1 hingga 2 sajian.

1.2.5 Kumpulan lemak, minyak dan gula

Lemak, minyak dan gula serta makanan yang berlemak dan manis terletak di puncak pyramid makanan. Hanya sedikit sahaja yang diperlukan dari kumpulan ini. Cuba supaya tidak mengambil makanan ini terlalu kerap dan jika ambil makanlah dengan sedikit.

1.3 Pilih makanan yang berkhasiat

Makanan yang berkhasiat adalah penting bagi kanak-kanak sekolah untuk:

- Membekalkan nutrien makanan dan tenaga untuk tumbesaran yang berterusan
- Membekalkan tenaga dan nutrien yang cukup untuk keperluan aktiviti fizikal yang aktif dan mental yang cerdas
- Membantu mengekalkan ketahanan badan terhadap jangkitan
- Memastikan simpanan nutrien yang cukup bagi keperluan yang meningkat semasa akil baligh (puberty) dan remaja

Makanan yang berkhasiat adalah makanan yang mengandungi nutrien yang tinggi. Ini boleh terdiri daripada satu kumpulan makanan sahaja seperti pisang atau jagung rebus, atau pun gabungan makanan berasaskan Piramid Makanan seperti :

- Sandwic tuna
 - roti dari Aras 1, membekalkan karbohidrat

- timun, salad dan tomato dari Aras 2, membekalkan vitamin dan serat
- tuna dari Aras 3, membekalkan protein dan mineral
- sedikit marjerin dari Aras 4, membekalkan lemak

- Cekodok ikan bilis
 - tepung dari Aras 1, membekalkan karbohidrat
 - lobak merah dan taugoh dari Aras 2, membekalkan vitamin dan serat
 - ikan bilis dari Aras 3, membekalkan protein dan mineral
 - minyak untuk menggoreng dari Aras 4, membekalkan lemak

- Popiah basah
 - kulit popiah dari Aras 1, membekalkan karbohidrat
 - lobak merah, taugoh dan sengkang dari Aras 2, membekalkan vitamin dan serat
 - udang dan tauhu dari Aras 3, membekalkan protein dan mineral
 - sos cili dari Aras 4, membekalkan garam dan gula

2. MAKAN MAKANAN YANG BERKHASIAH

2.1 Nikmati buah-buahan dan sayur-sayuran

Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah sumber vitamin, mineral dan serat yang baik.

Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah sumber utama vitamin C, asid folik, vitamin E dan karotenoid, termasuk karotenoid yang

membentuk vitamin A. Antioksidan (seperti vitamin C dan karotenoid) berfaedah dalam mengurangkan risiko sesetengah penyakit kanser. Bagi mengekalkan kandungan nutrien elakkan memasak sayur terlalu lama. Buah-buahan hendaklah dimakan segar.

Mineral seperti kalium yang terdapat dalam banyak jenis sayur-sayuran dan buah-buahan mungkin boleh mengurangkan risiko tekanan darah tinggi.

Kebanyakan buah-buahan dan sayur-sayuran secara semula jadi kurang kandungan lemak dan dapat membekalkan nutrien perlu (*essential nutrient*) termasuk serat, yang sangat penting untuk kesihatan. Selain buah-buahan dan sayur-sayuran, serat boleh diperoleh daripada produk mil penuh seperti roti atau biskut mil penuh dan kekacang seperti dhal dan pis.

Serat membuat kita mudah berasa kenyang. Oleh itu dapat mengelakkan pengambilan makanan yang berlebihan pada satu-satu masa makan. Serat juga dapat melawaskan pembuangan air besar.

2.1.1 Makan pelbagai jenis buah-buahan

- Pilihlah buah-buahan sitrus seperti limau dan oren, tembikai, tembikai susu, betik dan jambu batu secara kerap.
- Makanlah buah-buahan sebagai pencuci mulut atau snek.

- Minumlah jus buah-buahan tanpa gula.

2.1.2 Pelbagaikan jenis sayur-sayuran

- Pilihlah sayur-sayuran yang berdaun hijau seperti bayam, kangkung dan sawi secara kerap.
- Pilihlah sayur berwarna kuning seperti lobak merah dan tomato secara kerap
- Makan sayur-sayuran yang berkanji seperti kentang, keledek dan labu kuning.
- Pilih juga sayur-sayuran lain seperti terung, kacang bendi dan taueh.
- Sajikan salad dan sayur-sayuran segar sebagai ulam pada setiap kali makan.
- Sedia dan sajikan sayur-sayuran dengan menggunakan sedikit atau tiada langsung lemak dengan cara mencelur, mengukus, menumis, mereneh dan menggunakan ketuhar gelombang.

2.2 Minum 6 hingga 8 gelas air sehari

Air diperlukan untuk tubuh berfungsi dengan sempurna. Air penting untuk fungsi fisiologi di dalam badan, mengawal suhu badan dan pengeluaran bahan sisa dan toksik dari badan. Air juga diperlukan untuk mengganti cecair yang hilang dari badan. Kanak-kanak secara semula jadinya adalah sangat aktif, oleh itu mereka

memerlukan air bagi menggantikan air yang hilang dalam bentuk peluh. Keperluan harian air ialah lebih kurang 2½ liter, dimana satu liter daripadanya diperolehi daripada makanan dan 1½ liter lagi adalah daripada minuman.

2.2.1 Banyakkan meminum air kosong.

Minumlah sebanyak 6 hingga 8 gelas air sehari termasuk air kosong, susu, susu soya atau jus buah-buahan tanpa gula. Walaubagaimanapun pilih untuk meminum air kosong lebih kerap.

2.2.2 Kurangkan pengambilan minuman bergula dan bergas.

Pilih air kosong sebagai minuman utama berbanding dengan minuman bergula atau bergas untuk mengelakkan mengambil kalori yang berlebihan dan pewarna makanan.

2.3 Pilih makanan yang kurang gula, garam dan lemak

Amalan makanan yang sihat bermula sejak kecil. Memakan terlalu banyak makanan yang tinggi kandungan gula, garam dan lemak adalah tidak baik untuk kesihatan. Pengambilan makanan dan minuman yang tinggi kandungan gula dengan kerap boleh membawa kepada masalah karies gigi dan berat badan yang berlebihan. Amalan mengambil makanan yang tinggi lemak juga boleh menyebabkan berat badan yang berlebihan. Manakala terlalu banyak garam akan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.

Hadkan pengambilan makanan dan minuman yang manis seperti gula-gula, kandi, coklat, kuih-muih yang manis dan berkrim seperti biskut atau kek berkrim, minuman bergas, sirap, makanan bergoreng seperti sosej goreng, “tongkeng ayam”, makanan yang diproses seperti kerepek dan daging burger, asam boi serta jeruk .

Kerapkan pengambilan buah-buahan segar, sayur rangup, makanan yang dibakar atau dikukus seperti roti, pau, popiah basah dan makanan yang disediakan dengan sedikit minyak seperti bahun sup dan laksa asam.

3. PILIH MAKANAN YANG BERSIH DAN SELAMAT

3.1 Pilih makanan yang bersih dan selamat

Makanan dan air adalah mustahak dalam kehidupan, tetapi ia juga boleh membawa kuman seperti bakteria, virus, parasit atau bahan kimia yang merbahaya yang menyebabkan penyakit. Oleh itu, adalah perlu kita berhati-hati semasa menyediakan dan menyajikan makanan bagi mengelakkan berlakunya keracunan makanan ataupun penyakit-penyakit bawaan makanan seperti kolera, demam kepialu dan cirit birit. Di samping itu adalah penting bagi kita membeli makanan daripada pengendali dan premis makanan yang bersih.

3.1.1 Pastikan makan makanan yang bersih dan selamat

Makanan yang bersih dan selamat bermula dari pemilihan bahan mentah, penyediaan dan penyajian yang higienik.

Pastikan makanan yang sedia dimakan:

- Ditutup atau ditudung dengan sempurna.
- Disimpan pada suhu yang bersesuaian.
- Dibungkus dengan sempurna menggunakan bahan pembungkusan yang sesuai (daun pisang, plastik yang tahan haba dan bekas makanan), tetapi bukan kertas surat khabar atau sebarang kertas bercetak.

Ketika membeli makanan di dalam tin dan berpaket, pastikan ianya berada di dalam keadaan yang sempurna. Elakkan tin yang berkarat, kemek atau menggelembung, atau bungkusan yang telah rosak. Pastikan makanan yang dibeli belum melepasi tarikh luput. Tarikh luput adalah suatu tarikh yang mana selepas daripada itu makanan tidak dijamin keselamatan dan kualitinya.

Amalkan membaca label untuk memastikan makanan yang dibeli adalah berkhasiat dan selamat untuk dimakan.

3.1.2 Pilih dan makan di tempat makan yang bersih

Apabila membeli makanan atau makan di luar, pilihlah tempat yang :

- Terletak jauh daripada jalanraya yang sibuk dan berdebu serta bebas daripada lalat, lipas, tikus dan binatang yang berkeliaran.

- Mempunyai kemudahan asas seperti bekalan air yang bersih, sinki untuk membasuh tangan, bekalan elektrik, perparitan yang sempurna, tong sampah dan bilik air.
- Mempunyai aliran udara yang baik dan cahaya yang mencukupi.
- Memiliki peralatan makan yang sesuai dan bersih.
- Mempunyai pengendali makanan yang mengamalkan kebersihan diri.
- Menudung makanan yang telah dimasak dan menggunakan penyepit atau senduk untuk mengambil dan menyaji makanan.

3.2 Cuci tangan sebelum dan selepas makan serta setiap kali selepas keluar dari tandas

7 langkah mencuci tangan yang betul.

1. Basuh tangan dengan sabun dan air bersih
2. Gosok tapak tangan
3. Gosok setiap jari dan celah jari
4. Gosok kuku di tapak tangan
5. Gosok belakang tangan
6. Basuh tangan dengan air bersih secukupnya
7. Keringkan tangan dengan kain tuala, sapu tangan atau kertas tisu yang bersih dan kering

4. MAKAN MENGIKUT WAKTU YANG TERATUR

4.1 Mulakan hari dengan sarapan pagi yang berkhasiat

Sarapan pagi adalah sajian yang sangat penting. Ia dapat memberi tenaga selepas semalaman tidak makan. Kajian menunjukkan

bahawa kanak-kanak yang kerap melangkau sarapan pagi cenderung kurang daya tumpuan, kurang cerdas dan cuai.

Sarapan yang berkhasiat perlu mengandungi gabungan makanan berprotein dan berkarbohidrat dan sebaik-baiknya berserat. Sajian sarapan pagi yang mudah disediakan adalah seperti susu dan bijirin sarapan, sandwic telur, sandwic sardin atau sandwic tuna atau roti mil penuh dengan mentega kacang. Bubur nasi atau bihun sup juga merupakan sarapan pagi yang baik. Sekali sekala, makanan tempatan kesukaan ramai juga boleh dihidangkan secara sihat seperti bihun goreng bersama sayuran dan udang, daging atau ayam, nasi lemak yang dihidangkan bersama kangkung celur dan telur rebus.

Jika kesuntukan masa, bawa bekal untuk dimakan semasa dalam perjalanan ke sekolah atau bersarapan di kantin sekolah. Jemput kawan-kawan untuk sarapan bersama sebelum kelas bermula. Jika amalan ini mendapat sambutan, “kelab sarapan” boleh ditubuhkan di sekolah anda.

4.2 Makan sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam setiap hari

Antara amalan pengambilan makanan yang sihat adalah memulakan hari dengan sarapan pagi, makan pada waktu tengahari dan makan di waktu malam.

Melangkau waktu makan boleh menyebabkan rasa lapar yang tidak terkawal yang kerap menyebabkan pengambilan makanan yang kurang berkhasiat seperti gula-gula, kerepek berperisa tiruan ataupun kudapan lain. Apabila dalam keadaan kelaparan, kita

mudah terlupa tentang pemakanan yang sihat dan boleh makan secara berlebihan pada waktu makan seterusnya. Tabiat melangkau waktu makan boleh menyebabkan sakit perut, hilang selera makan dan dalam jangka masa panjang boleh menyebabkan penyakit gastrik.

4.3 Pilih snek (alas perut) yang berkhasiat

Snek boleh diambil di antara waktu makan sebagai pengalas perut, tetapi elakkan makan terlalu banyak atau terlalu dekat dengan waktu makan utama. Waktu makan utama masih merupakan sajian yang penting untuk menyumbangkan nutrien yang diperlukan untuk tumbesaran dan perkembangan.

Waktu untuk snek selalunya pada waktu minum pagi, minum petang dan jika perlu, sebelum tidur. Saiz hidangan snek bergantung kepada jarak masa antara dua waktu makan utama, tahap aktiviti fizikal dan jumlah keperluan tenaga agar dapat mengelakkan kekurangan atau berlebihan berat badan. Kanak-kanak yang berlebihan berat badan hanya memerlukan satu gelas susu rendah lemak atau satu sajian buah, manakala kanak-kanak yang kurang berat badan mungkin memerlukan minuman bersusu dan sebiji karipap.

Cadangan hidangan snek yang berkhasiat adalah susu dan hasil tenusu seperti yogurt, keju, tauhu sumbat, taufufa, kacang kuda atau jagung rebus, buah-buahan segar dan kuih seperti apam dan pau.

Snek seperti biskut dan kek berkrim, kerepek, keropok dan lain-lain kudapan tinggi kandungan lemak boleh diambil sekali sekala sahaja.

Jika telah mengambil sarapan pagi yang berkhasiat, pengambilan snek yang ringan semasa waktu rehat sudah mencukupi untuk mengalaskan perut sehingga waktu makan tengahari. Pilih makanan dan minuman yang berkhasiat seperti sandwic, roti ban, biskut tawar (krim kraker), telur rebus atau buah-buahan dan susu atau susu soya .

Bagi kanak-kanak yang tidak mempunyai selera mengambil sarapan pagi yang berat, snek dengan saiz sajian yang lebih besar adalah perlu semasa rehat untuk mengisi perut yang lapar bagi menampung keperluan nutrien dan tenaga. Contoh snek ini adalah nasi goreng, roti canai, tosai dan mi siam.

Jika perlu membawa snek ke sekolah, pilihlah makanan sihat seperti sandwic, biskut, buah-buahan dan minuman bersusu UHT. Jangan lupa untuk membawa bersama sebotol air kosong.

5. PASTIKAN BERAT BADAN SIHAT

5.1 Timbang berat badan dan ukur tinggi secara tetap

Berat badan boleh mempengaruhi tahap kesihatan seseorang. Oleh itu, adalah perlu untuk mengetahui berat badan dari masa ke semasa. Timbang berat badan dan ukur ketinggian secara tetap sekurang-kurangnya dua kali setahun.

5.2 Kepentingan berat badan sihat

- Menjamin kesihatan sepanjang hayat
- Memperoleh pertumbuhan yang optimum
- Meningkatkan imej dan keyakinan diri

5.3 Ketahui status Berat Badan Anda

- Ukur berat badan (dalam kg) dan tinggi (dalam meter)
- Kira BMI (Jisim Index Tubuh atau Body Mass Index)

Mengira BMI

- Berat (dalam kilogram) dibahagi dengan tinggi (dalam meter) ganda dua.
 - Contoh perkiraan :
Berat = 37 kg
Tinggi = 1.4 meter
BMI = $\frac{37 \text{ kg}}{1.4 \text{ meter} \times 1.4 \text{ meter}}$
BMI = 18.88 kg / meter' - Nilai BMI biasanya ditulis tanpa unit
 - BMI = 18.88
- Tentukan kedudukan BMI anda dengan menggunakan Jadual Persentile BMI – untuk – umur, mengikut jantina.

Jadual Percentile BMI – untuk – umur, remaja lelaki 9 – 18 tahun

Umur (Tahun)	5 th	15 th	50 th	85 th	95 th
9	14.03	14.71	16.17	18.85	21.47
10	14.42	15.15	16.72	19.60	22.60
11	14.83	15.59	17.28	20.35	23.73
12	15.24	16.06	17.87	21.12	24.89
13	15.73	16.62	18.53	21.93	25.93
14	16.18	17.20	19.22	22.77	26.93
15	16.58	17.76	19.92	23.63	27.76
16	17.01	18.32	20.63	24.45	28.53
17	17.31	18.68	21.12	25.28	29.32
18	17.54	18.89	21.45	25.92	30.02

Sumber : WHO 1995, Physical Status : The use and Interpretation of Antropometry

Percentile BMI – untuk – umur, remaja perempuan 9 – 18 tahun

Umur (Tahun)	5 th	15 th	50 th	85 th	95 th
9	13.87	14.66	16.33	19.19	21.78
10	14.23	15.09	17.00	20.19	23.20
11	14.60	15.53	17.67	21.18	24.59
12	14.98	15.98	18.35	22.17	25.95
13	15.36	16.43	18.95	23.08	27.07
14	15.67	16.79	19.32	23.88	27.97
15	16.01	17.16	19.69	24.29	28.51
16	16.37	17.54	20.09	24.74	29.10
17	16.59	17.81	20.36	25.23	29.72
18	16.71	17.99	20.57	25.56	30.22

Sumber : WHO 1995, Physical Status : The use and Interpretation of Antropometry

- Tentukan taraf berat badan anda dengan merujuk kepada Pengkelasan Taraf Berat berdasarkan nilai centile BMI – untuk – umur.
- Pengkelasan Taraf Berat Badan Mengikut Centile BMI-untuk-umur
- Menentukan taraf berat badan

- Katakan anda seorang remaja lelaki, berusia 11 tahun, dengan BMI = 18.88
- Kedudukan BMI anda ialah pada 15th – 85th percentile
- Ini bermakna taraf berat badan anda ialah normal

5.4 Capai berat badan sihat untuk kesihatan

Berat badan yang sihat perlu dicapai dan dikekalkan untuk menjamin kesihatan sepanjang hayat, mengelakkan kegemukan, mengelakkan kekurangan zat makanan, mengurangkan penyakit cara hidup dan meningkatkan imej dan keyakinan diri. Ini boleh dicapai dengan mengimbang pengambilan makanan dan aktiviti fizikal. Jika kanak-kanak mengalami kekurangan berat badan, mereka perlu berusaha untuk mencapai berat badan sihat dengan meningkatkan pengambilan makanan yang berkhasiat. Sebaliknya jika kanak-kanak mengalami berlebihan berat badan, mereka perlu meningkatkan aktiviti fizikal dan makan makanan seimbang. Aktiviti sedentari (aktiviti-aktiviti yang kurang aktif) seperti menonton televisyen, bermain permainan komputer dan tidur siang terlalu lama perlu dikurangkan, manakala aktiviti fizikal yang lebih aktif seperti bermain badminton, bola sepak, berbasikal dan berjalan pantas perlu ditingkatkan.

**PENGGELASAN TARAF BERAT UNTUK TINGGI KANAK-KANAK
(LELAKI)**

TINGGI (sm)	% BERAT STANDARD (kg)				
	80%	90%	100%	110%	120%
100.0	12.6	14.1	15.7	17.3	18.8
100.5	12.7	14.3	15.9	17.5	19.1
101.0	12.8	14.4	16.0	17.2	19.2
101.5	13.0	14.6	16.2	17.8	19.4
102.0	13.0	14.7	16.3	17.9	19.6
102.5	13.1	14.8	16.4	18.0	19.7
103.0	13.3	14.9	16.6	18.3	19.9
103.5	13.4	15.0	16.7	18.4	20.0
104.0	13.5	15.2	16.9	18.6	20.3
104.5	13.6	15.3	17.0	18.7	20.4
105.0	13.7	15.4	17.1	18.8	20.5
105.5	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8
106.0	13.9	15.7	17.4	19.1	20.9
106.5	14.1	15.8	17.6	19.4	21.1
107.0	14.2	15.9	17.7	19.5	21.2
107.5	14.3	16.1	17.9	19.7	21.5
108.0	14.4	16.2	18.0	19.8	21.6
108.5	14.5	16.4	18.2	20.0	21.8
109.0	14.6	16.5	18.3	20.1	22.0
109.5	14.8	16.7	18.5	20.4	22.2
110.0	14.9	16.8	18.7	20.6	22.4
110.5	15.0	16.9	18.8	20.7	22.6
111.0	15.2	17.1	19.0	20.9	22.8
111.5	15.3	17.2	19.1	20.0	22.9
112.0	15.4	17.4	19.3	21.2	23.2
112.5	15.6	17.5	19.5	21.5	23.4
113.0	15.7	17.6	19.6	21.6	23.5
113.5	15.8	17.8	19.8	21.8	23.8
114.0	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0
114.5	16.2	18.2	20.2	22.2	24.2
115.0	16.2	18.3	20.3	22.3	24.4
115.5	16.4	18.5	20.5	22.6	24.6
116.0	16.6	18.6	20.7	22.8	24.8
116.5	16.7	18.8	20.9	23.0	25.1
117.0	16.9	19.0	21.1	23.2	25.3
117.5	17.0	19.1	21.1	23.3	25.4
118.0	17.1	19.3	21.4	23.5	25.7
118.5	17.3	19.4	21.6	23.8	25.9
119.0	17.4	19.6	21.8	24.0	26.2
119.5	17.6	19.8	22.0	24.2	26.4

TINGGI (sm)	% BERAT STANDARD (kg)				
	80%	90%	100%	110%	120%
140.0	26.4	29.7	33.0	36.3	39.6
140.5	26.6	30.0	33.3	36.6	40.0
141.0	27.0	30.3	33.7	37.1	40.4
141.5	27.3	30.7	34.1	37.5	40.9
142.0	27.6	31.1	34.5	38.0	41.4
142.5	27.8	31.3	34.8	38.3	41.8
143.0	28.2	31.7	35.2	38.7	42.2
143.5	28.5	32.0	35.6	39.2	42.7
144.0	28.9	32.5	36.1	39.7	43.3
144.5	29.2	32.9	36.5	40.2	43.8
145.0	29.5	33.2	36.9	40.6	44.3
146.0	30.0	33.8	37.5	41.3	45.0
148.0	31.0	34.8	38.7	42.6	46.4
150.0	32.3	36.4	40.4	44.4	48.5
152.0	33.4	37.5	41.7	45.9	50.0
154.0	34.8	39.2	43.5	47.9	52.2
156.0	35.9	40.4	44.9	49.4	53.9
158.0	36.8	41.4	46.0	50.6	55.2
160.0	38.0	42.8	47.5	52.3	57.0
162.0	39.5	44.5	49.4	54.3	59.3
164.0	40.7	45.8	50.9	56.0	61.1
166.0	42.3	47.6	52.9	58.2	63.5
168.0	43.8	49.2	54.7	60.2	65.6
170.0	45.2	50.9	56.5	62.2	67.8
172.0	46.6	52.5	58.3	64.1	70.0
174.0	48.0	54.0	60.0	66.0	72.0
176.0	49.4	55.5	61.7	67.9	74.0
178.0	50.6	56.9	63.2	69.5	75.8
180.0	52.0	58.5	65.0	71.5	78.0
182.0	53.5	60.2	66.9	73.6	90.3
184.0	55.2	62.1	69.0	75.9	82.8
186.0	56.9	64.0	71.1	78.2	85.3

PENKELASAN TARAF PERTUMBUHAN

> 120%	- O (Obes/Ke gemukan)
100% hingga 120%	- A (Lebih berat badan)
90% hingga 100%	- B (Biasa)
80% hingga 90%	- C (Kurang berat badan)
< 80%	- D (Sangat kurang berat badan)

Sumber : Jadual Berat dan Tinggi Lazim
Buku Rekod Murid, Kementerian Pendidikan Malaysia, 1997

Lampiran B

PENGGELASAN TARAF BERAT UNTUK TINGGI KANAK-KANAK
(PEREMPUAN)

TINGGI (sm)	% BERAT STANDARD (kg)				
	80%	90%	100%	110%	120%
100.0	12.3	13.9	15.4	16.9	18.5
100.5	12.4	14.0	15.5	17.1	18.6
101.0	12.5	14.1	15.6	17.2	18.7
101.5	12.6	14.2	15.8	17.4	19.0
102.0	12.7	14.3	15.9	17.5	19.1
102.5	12.8	14.4	16.0	17.6	19.2
103.0	12.9	14.6	16.2	17.8	19.4
103.5	13.0	14.7	16.3	17.9	19.6
104.0	13.2	14.8	16.5	18.2	19.8
104.5	13.3	14.9	16.6	18.3	19.9
105.0	13.4	15.0	16.7	18.4	20.0
105.5	13.5	15.2	16.9	18.6	20.3
106.0	13.6	15.3	17.0	18.7	20.4
106.5	13.7	15.5	17.2	18.9	20.6
107.0	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8
107.5	14.0	15.7	17.5	19.3	21.0
108.0	14.1	15.8	17.6	19.4	21.1
108.5	14.2	16.0	17.8	19.6	21.4
109.0	14.3	16.1	17.9	19.7	21.5
109.5	14.5	16.3	18.1	19.9	21.7
110.0	14.6	16.4	18.2	20.0	21.8
110.5	14.7	16.6	18.4	20.2	22.1
111.0	14.9	16.7	18.6	20.5	22.3
111.5	15.0	16.8	18.7	20.6	22.4
112.0	15.1	17.0	18.9	20.8	22.7
112.5	15.2	17.1	19.0	20.9	22.8
113.0	15.4	17.3	19.2	21.2	23.0
113.5	15.5	17.5	19.4	21.3	23.3
114.0	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4
114.5	15.8	17.7	19.7	21.7	23.6
115.0	15.9	17.9	19.9	21.9	23.9
115.5	16.1	18.1	20.1	22.1	24.1
116.0	16.2	18.3	20.3	22.3	24.4
116.5	16.3	18.4	20.4	22.4	24.5
117.0	16.5	18.5	20.6	22.7	24.7
117.5	16.6	18.7	20.8	22.9	25.0
118.0	16.8	18.9	21.0	23.1	25.2
118.5	17.0	19.1	21.2	23.3	25.4
119.0	17.1	19.3	21.4	23.5	25.7
119.5	17.3	19.4	21.6	23.8	25.9

TINGGI (sm)	% BERAT STANDARD (kg)				
	80%	90%	100%	110%	120%
120.0	17.4	19.6	21.8	24.0	26.2
120.5	17.6	19.8	22.0	24.2	26.4
121.0	17.8	20.0	22.2	24.4	26.6
121.5	18.0	20.3	22.5	24.8	27.0
122.0	18.2	20.4	22.7	25.0	27.2
122.5	18.3	20.6	22.9	25.2	27.5
123.0	18.5	20.8	23.1	25.4	27.7
123.5	18.7	21.1	23.4	25.7	28.1
124.0	18.9	21.2	23.6	26.0	28.3
124.5	19.1	21.5	23.9	26.3	28.7
125.0	19.3	21.7	24.1	26.5	28.9
125.5	19.4	21.9	24.3	26.7	29.2
126.0	19.7	22.1	24.6	27.1	29.5
126.5	19.9	22.4	24.9	27.4	29.9
127.0	20.1	22.6	25.1	27.6	30.1
127.5	20.3	22.9	25.4	27.9	30.5
128.0	20.6	23.1	25.7	28.3	30.8
128.5	20.7	23.3	25.9	28.5	31.1
129.0	21.0	23.6	26.2	28.8	31.4
129.5	21.2	23.9	26.5	29.2	31.8
130.0	21.4	24.1	26.8	29.5	32.3
130.5	21.7	24.4	27.1	29.8	32.5
131.0	21.9	24.7	27.4	30.1	32.9
131.5	22.2	24.9	27.7	30.5	33.2
132.0	22.4	25.2	28.0	30.8	33.6
132.5	22.7	25.6	28.4	31.2	34.1
133.0	23.0	25.8	28.7	31.6	34.4
133.5	23.2	26.1	29.0	31.9	34.8
134.0	23.5	26.5	29.4	32.3	35.3
134.5	23.8	26.7	29.7	32.7	35.6
135.0	24.1	27.1	30.1	33.1	36.1
135.5	24.3	27.4	30.4	33.4	36.5
136.0	24.6	27.7	30.8	33.9	37.0
136.5	24.9	28.2	31.3	34.2	37.3
137.0	25.2	28.3	31.5	34.7	37.8
138.0	25.3	28.4	31.6	34.8	37.9
140.0	25.7	28.9	32.1	35.3	38.5
142.0	27.0	30.3	33.7	37.1	40.4
144.0	28.6	32.2	35.8	39.4	43.0
146.0	30.4	34.2	38.0	41.8	45.6

TINGGI (sm)	% BERAT STANDARD (kg)				
	80%	90%	100%	110%	120%
148.0	31.0	36.0	40.0	44.0	48.0
150.0	33.4	37.6	41.8	46.0	50.2
152.0	34.8	39.6	43.5	47.9	52.2
154.0	36.2	40.7	45.2	49.7	54.2
156.0	37.5	42.2	46.9	51.6	56.3
158.0	38.8	43.7	48.5	53.4	58.2
160.0	39.8	44.8	49.8	54.8	59.8
162.0	41.0	46.1	51.2	56.3	61.4
164.0	42.0	47.3	52.5	57.8	63.0
166.0	43.2	48.6	54.0	59.4	64.8
168.0	44.7	50.3	55.9	61.5	67.1
170.0	45.7	51.4	57.1	62.8	68.5
172.0	46.5	52.3	58.1	63.9	69.7
174.0	47.5	53.5	59.4	64.3	71.3

PENKELASAN TARAF PERTUMBUHAN

> 120%	-	O (Obes/Ke gemukan)
100% hingga 120%	-	A (Lebih berat badan)
90% hingga 100%	-	B (Biasa)
80% hingga 90%	-	C (Kurang berat badan)
< 80%	-	D (Sangat kurang berat badan)

Sumber: Jadual Berat dan Tinggi Lazim, Buku Rekod Murid, Kementerian Pendidikan Malaysia, 1997

Bahagian 3



Aktiviti Fizikal

AKTIVITI FIZIKAL

MESEJ UTAMA

1. *Hidup cergas dan aktif adalah penting untuk kesihatan tubuh badan.*
2. *Lakukan aktiviti fizikal untuk kecergasan dan kesihatan.*
3. *Teruskan aktiviti fizikal setiap hari sepanjang hayat.*

1. **HIDUP CERGAS DAN AKTIF ADALAH PENTING UNTUK KESIHATAN TUBUH BADAN**

- 1.1 Kita patut bersyukur kepada tuhan kerana boleh bergerak
- 1.2 Badan cergas otak cerdas
- 1.3 Hidup cergas dan aktif dapat mengelakkan penyakit
- 1.4 Lakukan aktiviti fizikal yang mencukupi setiap hari
- 1.5 Aktiviti fizikal memberi banyak faedah terhadap kesihatan
- 1.6 Kita perlu bersenam dan bersukan secara betul dan selamat
- 1.7 Senaman menyumbang kepada kecergasan fizikal

2. **LAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL UNTUK KECERGASAN DAN KESIHATAN**

- 2.1 Bergerak dan beredar
- 2.2 Bergerak tanpa beredar
- 2.3 Bergerak dengan alatan
- 2.4 Bersenam
- 2.5 Bersukan
- 2.6 Berekreasi

3. **TERUSKAN AKTIVITI FIZIKAL SETIAP HARI SEPANJANG HAYAT**

- 3.1 Lakukan aktiviti fizikal sebagai amalan hidup seharian

1. HIDUP CERGAS DAN AKTIF ADALAH PENTING UNTUK KESIHATAN TUBUH BADAN

1.1 Kita patut bersyukur kepada tuhan kerana boleh bergerak

- Keupayaan pergerakan fizikal mestilah dikekalkan sehingga akhir hayat.
- Pergerakan fizikal menggunakan sistem otot dan rangka. Sistem otot dan rangka berfungsi :
 - i. Menghasilkan pergerakan – contohnya : berlari, berjalan, melompat
 - ii. Mengekalkan postur (bentuk badan) - contohnya : berdiri tegak
 - iii. Menstabilkan sendi – contohnya : pergerakan penuh sendi
 - iv. Menghasilkan haba – contohnya : memanaskan badan waktu senaman

1.2 Badan Cergas, Otak Cerdas

- Pelajar yang cergas dan aktif adalah lebih cerdas. Pelajar yang cergas dan aktif ialah mereka yang mengambil bahagian dalam aktiviti sukan (contohnya : olahraga), permainan (contohnya bola sepak, sepak takraw, bola jaring) dan riadah (contohnya : berbasikal, berjalan, mendaki bukit, berenang). Mereka ini lebih bertenaga dalam melakukan kerja-kerja di sekolah dan di rumah.
- Semasa kita melakukan aktiviti atau tugas harian, kita memerlukan banyak tenaga. Jika kita cergas, kita tidak akan berasa terlalu letih selepas membuat kerja harian atau bermain.

1.3 Hidup cergas dan aktif dapat mengelakkan penyakit

Pelajar perlu hidup cergas dan aktif untuk sihat. Kehidupan moden sekarang ini dan kemudahan yang ada menjadikan kita tidak aktif – amalan menonton tv, video dan bermain permainan komputer, adalah gaya hidup yang tidak aktif. Ini boleh menyumbang kepada terjadinya kegemukan dan risiko mendapat penyakit seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes dan sakit sendi apabila dewasa kelak. Amalan makan sambil menonton boleh memburukkan keadaan ini. Hidup tidak aktif adalah sama bahayanya dengan merokok.

1.4 Lakukan aktiviti fizikal yang mencukupi setiap hari

Aktiviti fizikal bermaksud semua pergerakan tubuh badan yang menggunakan tenaga. Ini termasuk semua pergerakan badan seperti duduk, bangun, berjalan, berlari, melompat, mendaki, dan lain-lain aktiviti rekreasi. Ahli Sains menyatakan bahawa aktiviti fizikal yang dilakukan selama 60 minit jumlahnya setiap hari adalah mencukupi untuk kekal sihat atau meningkatkan tahap kesihatan.

1.5 Aktiviti fizikal memberi banyak faedah terhadap kesihatan

- Meningkatkan kecergasan jantung, paru-paru dan memperbaiki sistem peredaran darah dengan :
 - Menguatkan otot jantung dan meningkatkan fungsinya
 - Membantu mengawal tekanan darah yang tinggi
 - Mengurangkan risiko serangan jantung dan strok
 - Meningkatkan peredaran darah di seluruh tubuh
 - Meningkatkan fungsi paru-paru dan penggunaan oksigen
- Meningkatkan kecekapan pergerakan dan kelembutan badan

- Mengurangkan kecederaan otot dan sendi dan masalah sakit belakang / pinggang
- Meningkatkan prestasi dalam sukan
- Memperbaiki tonus dan postur
 - Menambahkan ketrampilan diri dari segi fizikal
 - Mengurangkan risiko sakit belakang / pinggang lebih ceria
- Menambah kekuatan dan daya tahan otot
 - Otot kita menjadi lebih kuat dan dapat melakukan sesuatu pergerakan dengan lebih baik dan lebih lama, seperti mengangkat barang yang berat.
- Membantu mengawal berat badan dengan lebih baik dan mencegah kegemukan
 - Senaman dengan tetap dan teratur di samping amalan pemakanan yang sihat dapat membantu mengawal berat badan dan mencegah kegemukan.
 - Senaman membantu membakar lemak badan dan menjadikan otot lebih kuat.

1.6 Kita perlu bersenam dan bersukan secara betul dan selamat

Bersenam dan bersukan adalah salah satu aktiviti fizikal yang menggunakan banyak tenaga dan pergerakan. Bersenam dan bersukan secara betul dan selamat adalah:

- Bersenam dan bersukan mengikut 3 peringkat utama :

Peringkat pertama : memanaskan badan dan regangan (*warming up*), peringkat kedua : aktiviti senaman dan sukan. Manakala peringkat ketiga : menyejukkan badan (*cooling down*).

- Bersenam dan bersukan secara tetap sekurang-kurangnya 3 kali seminggu, 20 minit setiap kali.

- Bersenam dan bersukan sehingga mencapai Kadar Nadi Latihan masing-masing
 - Setiap sesi senaman mesti mencapai Kadar Nadi Latihan bagi mendapat manfaat kepada sistem jantung dan sistem pernafasan.

 - Kadar Nadi Latihan adalah denyutan nadi anda di antara 120 – 150 denyutan/minit iaitu bersamaan dengan 60% - 85% dari Kadar Nadi Maksima (formula $220 - \text{umur}$)

- Akur pada prinsip-prinsip latihan iaitu FITT
 - F - Kekerapan senaman : 3 – 5 kali seminggu
(Frequency):

 - I - Kehebatan senaman: hingga anda mencapai
(Intensity) 60% - 85% Kadar Nadi Maksimum

 - T - Masa senaman : sekurang-kurangnya 20
(Time) minit setiap kali (tidak termasuk 3 – 5 minit waktu memanas dan menyejukkan badan sebelum dan sesudah bersenam)

 - T - Jenis senaman (Type): lakukan senaman
bercorak aerobik
(contohnya berbasikal,

berenang, berjalan pantas, berjoging atau aktiviti yang banyak menggunakan pergerakan) yang diminati.

- Panduan melakukan senaman dan bersukan dengan betul
 - i) Pakailah pakaian yang sesuai
 - Gunakan kasut senaman yang sesuai – elakkan memakai kasut yang tidak sesuai seperti selipar dan kasut kulit. Pakai pakaian yang sesuai dan selesa dengan keadaan cuaca. Contohnya, nipis, ringan dan sesuai dengan keadaan cuaca. Elakkan dari memakai jaket, pakaian getah atau baju ‘wind breaker’.
 - ii) Elakkan dari bersenam dan bersukan dalam tempoh 2 jam selepas makan.
 - Ini adalah bagi menghindari dari loya, muntah dan kekejangan perut disebabkan makanan anda masih lagi di dalam proses penghadaman. Ketika proses ini berlaku darah tertumpu ke bahagian perut. Sedangkan ketika bersenam dan bersukan darah diperlukan di dalam otot-otot besar di kaki. Ini akan menimbulkan masalah kepada sistem penghadaman dan pernafasan anda. Oleh yang demikian senaman dan sukan hendaklah dilakukan 2 jam selepas makan.
 - Walau bagaimanapun, anda boleh memakan makanan ringan seperti kuih atau biskut seperti semasa minum petang. Tetapi jangan sampai kenyang. Berehat sekejap.

iii) Minum air secukupnya

- Pastikan anda minum air secukupnya sebelum melakukan senaman dan bersukan (Sebaik-baiknya air kosong). Bahkan anda digalakkan meminum di antara 6 - 8 gelas air sehari. Minum pada setiap 15 - 20 minit sekali, terutama ketika cuaca panas. Jangan tunggu sehingga anda dahaga baru hendak minum. Di akhir senaman dan bersukan, minum semula untuk mengganti cecair yang hilang melalui peluh semasa senaman. Elakkan dari mengambil minuman bergas dalam tin atau botol. Digalakkan meminum air sejuk semasa dan selepas bersenam kerana ia mudah diterima oleh usus di samping membantu di dalam pengawalan suhu badan.

iv) Lain-lain panduan dalam bersenam.

- Jangan guna peralatan senaman yang rosak.
- Jangan lakukan aktiviti di tempat yang tidak selamat yang boleh mewujudkan keadaan bahaya.
- Jangan bersenam dan bersukan jika anda tidak sihat atau merasa sakit kaki, sendi, dada atau kepala.
- Jangan bersenam dan bersukan ketika cuaca sangat panas, terlalu gelap atau kadar pencemaran udara tinggi.
- Jangan terus mandi selepas senaman dan bersukan kerana ia mengganggu sistem badan. Tunggu hingga badan anda merasa sejuk dan peluh di badan telah kering. Mandilah dengan air biasa.
- Berhenti segera jika anda merasa sempit atau sakit dada ketika bersenam dan bersukan.
- Pakai pakaian yang selesa dan sesuai. Gunakan alat pemantul cahaya (reflector) pada baju anda ketika bersenam atau berjoging pada waktu malam.

- Jika anda berjoging di jalanraya lakukannya dengan berlari menyongsang arah lalulintas supaya anda dapat melihat kenderaan yang berada di atas jalan. Jangan bersenam dan bersukan di jalan yang sesak dengan kenderaan.
- Mendengar dan mematuhi segala arahan tentang langkah-langkah keselamatan yang diberikan oleh guru.
- Laporkan segera kepada guru jika berlaku sebarang kemalangan.

1.7 Senaman menyumbang kepada kecergasan fizikal

Senaman adalah satu bentuk aktiviti fizikal atau riadah yang selalunya dilakukan dalam jangka masa tertentu, berulang kali bertujuan meningkatkan tahap kecergasan dan kesihatan.

Kecergasan bermaksud berada dalam keadaan cergas dari segi fizikal dan mental, berkeupayaan melaksanakan tugas harian dengan efisien tanpa merasa letih atau kelesuan dan dapat melibatkan diri dalam aktiviti riadah, di samping masih memiliki tenaga untuk menghadapi saat-saat yang tidak terduga dan kecemasan.

Terdapat 2 komponen utama kecergasan:

- kecergasan yang berlandaskan kesihatan
- kecergasan yang berlandaskan perlakuan

1.7.1 Kecergasan yang berlandaskan kesihatan yang boleh membantu mengurangkan risiko penyakit-penyakit hipokinetik yang disebabkan oleh gaya hidup sedentari.

Kecergasan yang berlandaskan kesihatan adalah berkaitan dengan keupayaan seseorang itu melakukan kerja-kerja hariannya dengan

penuh semangat dan kemampuannya mengelak dan menjauhkkan dari dijangkiti penyakit-penyakit cara hidup sedentari. Penyakit-penyakit ini dikenali sebagai hipokinetik, sejenis penyakit/keadaan yang dikaitkan dengan kekurangan aktiviti fizikal, seperti diabetes, penyakit jantung koronari, angin ahmar dan tekanan darah tinggi.

- Dayatahan kardiovaskular

Ini bermaksud sistem kardiorespiratori, iaitu jantung, sistem peredaran darah dan paru-paru berfungsi lebih cekap dan lebih berkemampuan untuk mengedar darah dan oksigen ke seluruh badan semasa sesuatu aktiviti senaman dilakukan dan dikekalkan. Seseorang yang cergas dapat melakukan aktiviti fizikal untuk beberapa waktu yang lama tanpa mudah merasa letih. Mereka ini memiliki tenaga atau ketahanan yang lebih dan tidak mudah kelesuan.

- Dayatahan otot

Keupayaan otot atau sekumpulan otot tulang melakukan pergerakan atau pengecutan untuk beberapa waktu yang lama atau ulangan yang tinggi. Ia membantu individu untuk melakukan segala pergerakan dengan lebih efisien/cekap dan mudah. Ini bermakna seseorang itu dapat memegang sesuatu yang berat lebih lama dan mengulang gerakan ini berkali-kali tanpa merasa letih. Latihan kekuatan adalah satu latihan yang baik untuk menambah dayatahan dan kekuatan otot.

- Kekuatan otot

Merujuk kepada kuasa atau tenaga maksima yang dapat dijanakan oleh sesuatu atau sekumpulan otot rangka. Kekuatan dan dayatahan otot adalah saling berkaitan antara satu sama lain dan akan mempengaruhi komponen yang lain. Senaman kekuatan

adalah baik untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot, seperti bangun dan tekan tubi. Kekuatan otot diukur berdasarkan jumlah tenaga yang dikeluarkan untuk menentang rintangan, contohnya mengangkat kotak yang berat.

- Kelembutan

Elemen ini akan mengizinkan pergerakan anggota badan dengan bebas. Ia akan menentukan kelenturan otot, tendon, sendi dan ligamen yang terpaut pada tulang. Senaman regangan adalah salah satu dari latihan yang baik untuk meningkatkan kelembutan dan kelenturan. Ia juga berfungsi dalam pergerakan dan pengurusan sendiri dengan sempurna tanpa terlalu bergantung kepada bantuan orang lain.

- Komposisi Badan

Setiap orang harus memiliki sejumlah lemak badan untuk kesihatan yang baik. Lemak ini dikenali sebagai 'lemak penting' dan diperlukan sebagai sumber tenaga yang tersimpan untuk tujuan pengawalan suhu badan, penyerapan gegaran dan pengawalan nutrient penting dalam badan.

1.7.2 Kecergasan yang berlandaskan perlakuan adalah penting untuk ahli-ahli sukan yang terlibat dalam sukan berprestasi tinggi.

- Koordinasi

Ia berkait rapat dengan keberkesanan dan keseragaman yang cekap dalam pergerakan tubuh badan seseorang individu. Penyelarasan dalam semua anggota badan akan menghasilkan satu pergerakan yang licin, kemas dan tepat. Secara tidak langsung akan memperlihatkan keupayaan menyesuaikan deria dengan otot-otot supaya menghasilkan satu perlakuan yang cermat dan tepat.

- **Imbangan**
Imbangan ialah kebolehan untuk mengekalkan keseimbangan apabila pusat graviti seseorang dan dasar yang menyokongnya diubah. Ia dapat mengekalkan kedudukan ini dalam keadaan teguh semasa melakukannya ketika bergerak atau diam.
- **Kuasa**
Kuasa adalah gabungan kekuatan otot dan kelajuan, ia merupakan keupayaan seseorang melakukan sesuatu pergerakan pantas yang mengejut dalam jangka masa yang singkat dengan kecekapan yang tinggi. Kuasa dihasilkan dari proses pengucupan otot yang kuat dalam masa yang singkat.
- **Ketangkasan**
Ia merupakan kebolehan seseorang merubah arah pergerakan secara pantas dan cekap. Ia juga boleh menukar kedudukan di ruang tertentu secara kemas dan mudah.
- **Masa tindak balas**
Satu jangka masa yang diambil untuk bergerak dan bertindak selepas menerima rangsangan untuk berbuat demikian. Ia selalu dikaitkan dengan faktor deria penglihatan dan pendengaran. Kebolehan dan keupayaan seseorang itu bertindak secepat mungkin dapat membantunya ketika dalam kecemasan.
- **Kelajuan**
Keupayaan seseorang individu melakukan pergerakan berturut-turut dengan pantas dalam masa yang singkat mengikut sesuatu arah. Kelajuan individu berkait rapat dengan masa tindak balas dan masa bergerak. Kelajuan ditentukan oleh hasil jarak langkah dan

kekerapan melangkah atau kepantasan menggerakkan sebahagian atau keseluruhan badan.

2. LAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL UNTUK KECERGASAN DAN KESIHATAN

2.1 Bergerak dan beredar

Aktiviti bergerak dan beredar dapat membina kekuatan, ketangkasan, koordinasi dan kelenturan. Aktiviti ini banyak menggunakan pergerakan tangan dan kaki. Aktiviti yang boleh dilakukan adalah merangkak, berjalan, berlari, berguling, melompat, mengimbang, berskip dan bergalop.

2.2 Bergerak tanpa beredar

Pergerakan tanpa beredar tidak memerlukan banyak ruang. Antara aktiviti yang boleh dilakukan adalah pergerakan memusing, menghayun dan mendekam.

2.3 Bergerak dengan alatan

Semasa melakukan aktiviti pelajar sentiasa bergerak. Semasa bergerak mereka boleh menggunakan pelbagai alatan. Antara alatan itu adalah bola, tali, gelung rotan dan pundi kacang. Ada alatan ini yang boleh ditendang, dibaling, dilambung dan digolek menuju ke sasarannya.

2.4 Bersenam

Bersenam dapat mengekalkan kesihatan dan kecergasan diri. Senaman mesti dijadikan amalan harian. Antara senaman yang boleh dilakukan ialah senamrobik dan pergerakan beritma.

2.5 Bersukan

Bersukan boleh meningkatkan stamina. Pilihlah jenis sukan yang sesuai dan diminati. Aktiviti sukan adalah seperti sukan olahraga dan permainan (bola sepak, badminton, bola jaring, hoki, sepak takraw dan lain-lain).

2.6 Berekreasi

Aktiviti rekreasi adalah aktiviti yang boleh dilakukan di luar rumah dan di luar sekolah. Ianya boleh dilakukan bersama keluarga dan rakan. Aktiviti rekreasi boleh menenangkan fikiran dan menyihatkan tubuh badan.

2.6.1 Antara aktiviti rekreasi di luar rumah

- Bermain di taman permainan
- Menanam pokok bunga
- Menjaga kebersihan halaman rumah
- Berbasikal

2.6.2 Antara aktiviti di luar sekolah

- Mendaki bukit
- Menjejak hutan
- Berkhemah di hutan lipur

3. TERUSKAN AKTIVITI FIZIKAL SETIAP HARI SEPANJANG HAYAT

Aktiviti fizikal untuk meningkatkan kesihatan tidak semestinya dengan menjalankan aktiviti yang terlalu lasak. Senaman sebenarnya adalah sesuatu yang semulajadi kerana manusia dicipta untuk bergerak. Ia seharusnya dirancang dan dibentuk mengikut kehendak peribadi, mudah dilakukan dan menyeronokkan. Ia perlu

diselaraskan dengan aktiviti-aktiviti harian kita supaya ia tidak kelihatan sebagai sesuatu yang asing yang memerlukan masa yang berasingan untuk dilaksanakan.

3.1 Lakukan aktiviti fizikal sebagai amalan hidup seharian

3.1.1 Aktiviti semasa di sekolah

Penyertaan aktif dalam aktiviti ko-kurikulum sekolah :

- Pasukan beruniform seperti berkhemah, Persatuan Bulan Sabit Merah
- Sukan seperti olahraga, Gimnastik, Silat
- Permainan seperti bola sepak, sepak takraw, bola jaring dan bola baling.
- Kelab dan Persatuan seperti Pancaragam sekolah dan Kelab Keselamatan Jalanraya.

3.1.2 Aktiviti yang boleh dilakukan semasa bermain

- berbasikal
- berjalan bersama rakan-rakan
- sertai aktiviti fizikal atau senamrobik yang dianjurkan di tempat anda

3.1.3 Aktiviti yang boleh dilakukan di rumah semasa membantu keluarga

- berkebun
- mengemas rumah
- membersihkan kawasan rumah

3.1.4 Aktiviti semasa berekreasi

- Berkelah
- Berkhemah
- Berkayak
- Berakit
- Memancing

Bahagian 4



Tidak Merokok

TIDAK MEROKOK

MESEJ UTAMA

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. <i>Merokok adalah amalan yang mesti dielakkan.</i>2. <i>Banyak faedah akan diperolehi dengan berhenti merokok.</i> |
|--|

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

2. BANYAK FAEDAH AKAN DIPEROLEHI DENGAN BERHENTI MEROKOK

- 2.1 Perokok yang berhenti merokok akan memperolehi kesan-kesan positif dari segi fisiologi, psiko-sosial dan ekonomi
- 2.2 Keuntungan yang diperolehi dari segi ekonomi dengan berhenti merokok
- 2.3 Perokok boleh berhenti merokok dengan jayanya melalui kaedah-kaedah tertentu

1. MEROKOK ADALAH AMALAN YANG MESTI DIELAKKAN

1.1 Merokok menyebabkan ketagihan

1.1.1 Rokok mengandungi bahan nikotin, sejenis dadah yang menyebabkan ketagihan

Nikotin ini bertindak terhadap otak (sistem saraf pusat) dengan merangsang dan menyebabkan seseorang berasa seronok. Perokok perlu menambahkan dos nikotin dari masa ke semasa sampai ke satu tahap maksima untuk mendapatkan kesan yang serupa. Tahap maksima ini harus dipertahankan dengan terus merokok. Sekiranya paras nikotin ini tidak dipertahankan, perokok akan mengalami gejala-gejala tarikan seperti berikut.

- Murung
 - Letih lesu
 - Gian
 - Sukar tidur
 - Resah gelisah
 - Berubah selera makan (selalunya selera meningkat)
 - Kurang tumpuan
-
- Ketagihan pada nikotin lebih cepat berlaku di kalangan remaja. Lebih awal remaja itu mula merokok, lebih mudah dia menjadi ketagih dan semakin sukar untuk berhenti.
 - Ketagihan terhadap nikotin lebih sukar untuk diatasi daripada ketagihan terhadap kokain dan heroin. Berdasarkan kajian, 50% bekas penagih dadah di Malaysia masih lagi merokok.

1.2 Merokok membawa padah yang buruk

1.2.1 Merokok boleh mendorong remaja terlibat dengan masalah penyalahgunaan dadah dan juga alkohol.

Kajian oleh Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2000, menunjukkan hampir 100% penagih dadah bermula dengan tabiat merokok dan 90% mereka yang terlibat dengan ketagihan alkohol bermula dengan merokok.

1.2.2 Merokok merupakan satu kesalahan dan melanggar disiplin sekolah

Merokok mendorong kepada masalah disiplin kerana kebanyakan pelajar yang merokok terlibat dengan masalah disiplin lain seperti ponteng sekolah, bergaduh dan merosakkan harta sekolah.

1.2.3 Merokok menjejaskan prestasi pelajar di sekolah

Kebanyakan pelajar-pelajar yang prestasi sekolahnya agak rendah seperti pencapaian akademik yang rendah, tidak aktif dalam kegiatan ko-kurikulum terdiri daripada mereka yang merokok.

1.2.4 Merokok menjejaskan stamina

Pelajar-pelajar yang merokok akan terjejas staminanya dalam aktiviti fizikal dan kurang berminat melibatkan diri dalam aktiviti sukan di sekolah.

1.2.5 Merokok menjejaskan penampilan diri pelajar

Kebanyakan pelajar yang merokok biasanya mempunyai penampilan diri yang kurang menarik/bergaya seperti berkeadaan selekeh, comot, nafas berbau, gigi kuning, bibir lebam dan sering batuk-batuk.

1.2.6 Merokok menyebabkan penyakit-penyakit akut

Seperti mengalami masalah penyakit gusi dan jangkitan saluran pernafasan.

1.2.7 Apabila pelajar yang merokok ini dewasa mereka akan menghadapi risiko yang tinggi menghidap pelbagai jenis penyakit.

Terdapat 40 jenis penyakit yang dikaitkan dengan merokok yang kebanyakannya boleh membawa maut seperti penyakit kanser, penyakit jantung, strok, emfisima dan bronkitis kronik.

Penyakit-Penyakit Kronik Yang Disebabkan Oleh Amalan Merokok

Penyakit	Risiko dalam %
Kanser paru-paru	930%
COPD (emfisima & bronkitis)	967 %
Kanser kerongkong	748 %
Kanser mulut & tekak	455 %
Kanser esofagus	401 %
Strok	477 %
Crohn's disease	519 %
Penyakit jantung iskemia	472 %
Kanser pundi kencing	272 %
Atherosclerosis	254 %
Ulser peptik	207 %
Kanser pankreas	186 %
Pneumonia	147 %

1.2.8 Merokok mempercepatkan proses penuaan

Perokok akan kelihatan tua kerana kulitnya cepat berkedut dan rambut cepat beruban.

1.2.9 Merokok menjejaskan kesuburan lelaki. Kesan merokok di kalangan lelaki ialah mati pucuk.

1.3 Banyak kebaikan diperolehi dengan tidak merokok

- Remaja yang tidak merokok, akan kelihatan lebih segar, matang, berketrampilan, mempunyai keyakinan diri yang tinggi dan perawakan yang menarik.
- Remaja yang tidak merokok biasanya mempunyai pencapaian akademik yang lebih cemerlang kerana tidak menghadapi masalah pembelajaran.
- Remaja yang tidak merokok lebih sihat, cergas dan berstamina serta terhindar daripada menghadapi pelbagai risiko penyakit. Hampir semua jaguh-jaguh sukan remaja negara kita tidak merokok.
- Remaja yang tidak merokok biasanya lebih ceria dan jarang ditimpa masalah kemurungan.
- Remaja yang tidak merokok lebih digemari untuk didampingi oleh remaja yang lain. Kebanyakan mereka adalah pelajar-pelajar yang cemerlang.
- Remaja yang tidak merokok biasanya mempunyai lebih wang saku dan lebih berjimat cermat.

1.4 Persepsi remaja yang salah tentang merokok

1.4.1 Perbandingan persepsi salah remaja dengan fakta sebenar tentang merokok adalah seperti berikut.

Persepsi remaja yang salah tentang merokok

- 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.

Fakta sebenar tentang merokok

- 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 bukanlah cara untuk mengekalkan kelangsingan badan. Cara yang betul ialah 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.

1.5 Merokok di kalangan remaja adalah satu kesalahan

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

1.5.2 Remaja-remaja yang didapati bersalah di bawah peraturan ini boleh dikenakan kompaun sehingga RM1000.00.

1.6 Remaja seharusnya melindungi diri, ahli keluarga dan rakan daripada ancaman rokok

1.6.1 Remaja boleh melindungi diri dari perangkap rokok dengan :

- Melengkapkan diri dengan fakta tentang bahaya merokok.
- Bina keyakinan diri dan menyatakan **tidak** pada rokok.
- Bersikap positif terhadap setiap cabaran yang dihadapi.
- Melibatkan diri dalam aktiviti berfaedah.
- Sentiasa mematuhi suruhan agama.
- Tidak terperdaya dengan segala bentuk promosi dan iklan rokok.

1.6.2 Remaja boleh melindungi ahli keluarga dengan tindakan berikut :

- Menunjukkan teladan yang baik di kalangan ahli keluarga dengan tidak merokok.
- Menjalinkan kasih sayang sesama ahli keluarga.
- Melakukan aktiviti secara bersama-sama dengan ahli keluarga seperti bersukan dan makan bersama.
- Berkongsi maklumat tentang bahaya merokok.

- Saling ingat mengingatkan antara satu sama lain tentang bahaya merokok.
- Menjadikan rumah tempat bebas daripada rokok.

1.6.3 Remaja boleh melindungi rakan dengan melakukan perkara-perkara berikut :

- Menyebarkan maklumat mengenai bahaya merokok.
- Saling nasihat menasihati supaya tidak merokok.
- Menegah perilaku yang buruk di kalangan rakan-rakan.
- Membimbing rakan yang terperangkap dengan amalan merokok.

2. BANYAK FAEDAH AKAN DIPEROLEHI DENGAN BERHENTI MEROKOK

2.1 Perokok yang berhenti merokok akan memperoleh kesan-kesan positif dari segi fisiologi, psiko-sosial dan ekonomi

2.1.1 Kesan-kesan positif dari segi fisiologi adalah seperti berikut:-

Selepas beberapa jam berhenti merokok, sistem darah akan mulai bersih daripada nikotin. Dalam tempoh 2-3 hari hasil sampingan nikotin akan lenyap daripada badan.

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 diresap 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 jari tangan dan kaki dan juga alat kelamin akan kembali normal

Selepas 3 bulan, kesuburan bagi lelaki dan juga wanita kembali berfungsi seperti keadaan seorang bukan perokok.

Selepas setahun risiko kepada pelbagai jenis penyakit berkurang pada kadar separuh.

2.1.2 Kesan-kesan positif dari aspek psiko-sosial adalah seperti berikut:-

- Terlepas daripada belenggu ketagihan.
- Keyakinan pada diri akan meningkat.
- Prestasi sekolah sama ada akademik mahu pun ko-kurikulum akan meningkat.
- Kehidupan akan lebih ceria.
- Kelihatan lebih tampan dan kemas.
- Terbentuk imej baru 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 kebanyakannya tidak merokok.

2.2 Keuntungan yang diperolehi dari segi ekonomi dengan berhenti merokok

- Banyak wang boleh diijamatkan dengan berhenti merokok. Perkiraan terperinci wang yang boleh diijamatkan adalah seperti dalam jadual di bawah.

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	210.00	280.00
Satu Tahun (RM)	900.00	1800.00	2,700.00	3,600.00
5 tahun (RM)	4,500.00	9,000.00	13,500.00	18,000.00
10 tahun (RM)	9,000.00	18,000.00	27,000.00	36,000.00

- Dengan berhenti merokok, perbelanjaan mendapatkan rawatan penyakit akibat merokok akan dapat diijamatkan.
- Dengan berhenti merokok, risiko kebakaran dapat dikurangkan sekurang-kurangnya 10%. 10% daripada kebakaran rumah berpunca daripada puntung rokok yang menyala.

2.3 Perokok boleh berhenti merokok dengan jayanya melalui kaedah-kaedah tertentu

- Perokok boleh mendapatkan khidmat berhenti merokok di klinik-klinik berhenti merokok. Terdapat banyak klinik berhenti merokok yang dikendalikan oleh hospital-hospital atau klinik-klinik kerajaan di seluruh negara.

- Perokok boleh berhenti dengan jayanya melalui kaedah kaunseling dan rawatan gantian nikotin.
- Semua rawatan yang diberikan di klinik berhenti merokok adalah percuma.
- Pelajar yang terjebak dengan masalah merokok boleh mendapatkan nasihat daripada guru kaunselor di sekolah masing-masing.
- Perokok boleh berhenti dengan sendiri dengan menggunakan manual berhenti merokok yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan. Banyak manual berhenti merokok yang boleh digunakan bagi membantu perokok berhenti sendiri.

Bahagian **5**



Menangani Stres

MENANGANI STRES

MESEJ UTAMA

1. *Stres adalah sebahagian daripada kehidupan kita sehari-hari.*
2. *Stres boleh mempengaruhi kita melalui pelbagai cara.*
3. *Kemarahan adalah satu masalah utama emosi akibat daripada stres.*
4. *Kemarahan boleh mempengaruhi kehidupan kanak-kanak.*
5. *Salah satu cara untuk mengurangkan stres adalah dengan mengendalikan kemarahan secara berkesan.*
6. *Orang dewasa boleh membantu kanak-kanak supaya menjadi lebih tabah terhadap perasaan marah.*

1. STRES ADALAH SEBAHAGIAN DARIPADA KEHIDUPAN KITA SEHARI-HARI

1.1 **Stres adalah tindak balas fizikal, emosi dan mental terhadap perubahan/cabaran**

1.2 **Terdapat banyak punca stres**

2. STRES BOLEH MEMPENGARUHI KITA MELALUI PELBAGAI CARA

2.1 **Reaksi terhadap stres berbeza**

2.2 **Stres boleh memberi kesan positif atau negatif kepada individu**

2.3 **Akibat stres berbeza dari segi penonjolan dan tahap keseriusan**

2.4 **Stres boleh dikendalikan**

3. KEMARAHAN ADALAH SATU MASALAH EMOSI PALING BESAR AKIBAT DARIPADA STRES

3.1 **Kemarahan adalah perasaan semulajadi setiap individu**

3.2 **Kemarahan boleh ditunjukkan dengan pelbagai cara**

- 3.3 **Kemarahan yang tidak boleh dikawal akan memudaratkan diri dan orang lain**

- 4. **KEMARAHAN BOLEH MEMPENGARUHI KEHIDUPAN KANAK-KANAK**
 - 4.1 **Kemarahan orang dewasa sering menjadikan kanak-kanak sebagai mangsa**
 - 4.2 **Kanak-kanak boleh mengalami kemarahan**

- 5. **SALAH SATU CARA UNTUK MENGURANGKAN STRES ADALAH DENGAN MENGENDALIKAN KEMARAHAN SECARA BERKESAN**
 - 5.1 **Kita harus mengenalpasti perasaan marah dan belajar cara yang berkesan untuk mengawal dan menangani kemarahan**
 - 5.2 **Kanak-kanak boleh belajar cara-cara mengurangkan kemungkinan untuk menjadi marah**

- 6. **ORANG DEWASA BOLEH MEMBANTU KANAK-KANAK SUPAYA MENJADI LEBIH TABAH TERHADAP PERASAAN MARAH**
 - 6.1 **Orang dewasa perlu mengenalpasti bila kanak-kanak marah**
 - 6.2 **Sokongan daripada orang dewasa adalah perlu agar kanak-kanak dapat menangani kemarahan dengan lebih berkesan**

1. STRES ADALAH SEBAHAGIAN DARIPADA KEHIDUPAN KITA SEHARI-HARI

1.1 Stres adalah tindakbalas fizikal, emosi dan mental terhadap perubahan/cabaran

- Stres boleh dialami samada di rumah, sekolah, tempat kerja mahupun semasa bersukan dan beriadah.
- Adakalanya stres boleh juga menjadi faktor motivasi terhadap perkembangan hidup seseorang.
- Setiap individu memberi persepsi yang berbeza terhadap stres. Tindakbalas yang dilakukan bergantung kepada faktor genetik dan pengalaman masing-masing.
- Tindakbalas ke atas stres boleh berlaku secara positif atau negatif. Secara positif, individu akan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak dan secara negatif ianya akan menghasilkan suatu tindakan yang agresif.
- Kanak-kanak juga sering mengalami stres. Kanak-kanak pada hari ini telah terdedah kepada pelbagai peristiwa yang menyumbang kepada stres pada usia yang masih awal lagi.
- Tindakbalas yang tidak sihat terhadap stres berlaku apabila seseorang mengalami stres yang melampaui tahap yang boleh diterimanya. Kanak-kanak yang tidak dapat memenuhi harapan tinggi orang disekelilingnya (ibu bapa, guru) akan mewujudkan masalah emosi (murung, sedih, resah, gelisah) dan tingkahlaku (ponteng, mencuri, jenayah remaja, menipu).

1.2 Terdapat banyak punca stres

Punca-punca stres (stressor) adalah dari diri, rumah, sekolah dan masyarakat.

Punca-punca stres adalah seperti berikut:

1.2.1 Peribadi / diri :

- cita-cita, harapan, harga diri, rasa selamat, keyakinan,
- takut untuk gagal,
- perubahan pada tubuh badan, penyakit,
- perbandingan dengan orang lain seperti adik-beradik atau kawan,
- perlabelan oleh orang lain contohnya “awak tidak berguna”.

1.2.2 Rumah :

- konflik antara ibu bapa, perpisahan ibu bapa,
- penceraian,
- kehilangan atau perpisahan akibat kematian,
- tidak mampu untuk memenuhi kehendak ibu bapa,
- konflik dengan ibu bapa dan adik-beradik,
- ibu bapa jatuh sakit,
- dimasukkan ke wad,
- kelahiran adik baru,
- perpindahan rumah atau kematian haiwan kesayangan,
- perubahan kepada kerja ibu bapa yang memerlukan mereka meninggalkan rumah untuk tempoh yang lama,
- didera,
- diabaikan.

1.2.3 Sekolah :

- pergi ke sekolah,
- bertukar sekolah,
- hukuman atau dipersendakan di sekolah,

- perkelahian dengan rakan-rakan yang berpanjangan dan serius,
- dibuli,
- mengambil bahagian di dalam terlalu banyak aktiviti,
- memenuhi kehendak yang tinggi,
- kehilangan sahabat.

1.2.4 Masyarakat :

- kekurangan dari segi sosio-ekonomi (tiada tempat permainan, tiada sistem pembetulan, air dan elektrik),
- tempat tinggal sempit,
- persekitaran dan kejiranan yang kurang selamat (ketagihan alkohol, penyalahgunaan dadah, pelacuran).

2. STRES BOLEH MEMPENGARUHI KITA MELALUI PELBAGAI CARA

2.1 Reaksi terhadap stres adalah berbeza

2.1.1 Reaksi terhadap stres bergantung kepada:

- tempoh perkembangan kanak-kanak tersebut,
- kemampuan daya tindak,
- tempoh,
- intensiti,
- tahap sokongan yang diberikan.

Dua kesan negatif yang biasanya berlaku ke atas kanak-kanak mengalami stres iaitu:

- perubahan tingkahlaku,
- kemerosotan tingkahlaku.

2.1.2 Perubahan kepada tingkahlaku

Kanak-kanak yang mengalami stres akan menunjukkan perubahan tingkahlaku dan bertindak melakukan perkara-perkara yang luar biasa.

2.1.3 Reaksi terhadap stres di kalangan kanak-kanak adalah :

- a. Peringkat awal kanak-kanak :
 - memencilkan diri,
 - perasaan bahawa mereka tidak disayangi,
 - sikap bergantung kepada orang lain,
 - sikap tidak mempercayai sesiapa,
 - tidak hadir ke sekolah atau tidak berkawan,
 - bersikap menentang atau tidak mematuhi arahan,
 - panas baran,
 - masalah untuk melahirkan perasaan.

- b. Peringkat pertengahan kanak-kanak :
 - bimbang tentang masa depan,
 - mengadu sakit kepala,
 - mengalami masalah untuk tidur,
 - hilang selera makan,
 - mengalami masalah menumpukan perhatian pada kerja sekolah,
 - kencing malam.

- c. Remaja pula boleh mengalami :
 - merasa marah,
 - merasa kecewa,
 - rasa kurang keyakinan diri,

- mempunyai rasa tidak percaya yang umum terutamanya terhadap orang dewasa.

Kadangkala remaja akan menunjukkan tingkahlaku yang esktrim iaitu daripada tidak melakukan apa yang disuruh, bersikap menentang dan melanggar semua peraturan kepada melakukan sesuatu yang berisiko tinggi (mengambil dadah, merokok, mencuri atau ponteng sekolah). Kemurungan dan tindakan mencederakan diri adalah antara kesan lain yang dialami akibat stres.

2.1.4 Kemosrotan tingkahlaku

Kemosrotan tingkahlaku adalah tingkahlaku yang dapat dilihat pada awal perkembangan kanak-kanak seperti menghisap ibu jari dan merasa takut tanpa kehadiran ibu bapa.

2.2 Stres boleh memberi kesan positif atau negatif kepada individu

Kesan positif stres ialah ia mampu memotivasi seseorang untuk memperbaiki diri. Ia membantu kanak-kanak membuat pilihan, mencari jalan penyelesaian atau membuat sesuatu yang membuatkan mereka merasa selesa. Seseorang kanak-kanak akan lebih berupaya menerima cabaran atau memberikan komitmen daripada menangis atau membuat perangai contohnya mengambil bahagian di dalam pertandingan atau untuk bangkit semula daripada kegagalan dan kesilapan.

Kesan negatif stres pula boleh berbeza dari segi penonjolan dan tahap keseriusannya.

- Kesan negatif mampu merendahkan moral seseorang individu yang mungkin akan menyebabkannya menangis, membuat perangai,

mengundurkan diri daripada situasi yang tidak disenanginya, risau, letih, tertekan atau memencilkan diri, menjadi marah atau agresif (lisan dan fizikal).

- Kesan ini juga mungkin berbentuk penyakit fizikal (mengadu sakit kepala atau sakit perut).
- Kesan negatif yang paling membimbangkan ialah tingkahlaku ekstrim daripada sikap enggan mematuhi arahan (melanggar peraturan sekolah) kepada perlakuan berisiko tinggi seperti penyalahgunaan dadah, merokok, lumba haram, mencuri dan mencederakan diri.

2.3 Akibat daripada stres berbeza dari segi penonjolan dan tahap keseriusan

Masalah berlaku apabila stres yang biasa menjadi terlalu besar untuk ditangani oleh seseorang. Di dalam situasi yang teruk, seseorang boleh mengalami stres yang melampau sehingga mengalami sindrom “burn-out” (reaksi yang teruk terhadap stress yang berterusan) yang boleh membawa kepada perlakuan berisiko tinggi atau perubahan emosi.

Akibat daripada stres yang berbeza dari segi penonjolan dan tahap keseriusan selama tempoh stres tersebut.

2.3.1 Simptom psikologikal :

- tidak mampu untuk membuat keputusan,
- daya tumpuan lemah, daya ingatan dan perhatian kurang,
- mengalami mimpi buruk,
- berfikiran negatif serta mudah putus asa,
- merasa dirinya tidak berharga serta cenderung untuk mencederakan diri,
- sering merasa risau tentang masa depan,

- mengalami kesukaran untuk tidur,
- kencing sewaktu tidur,
- perubahan dalam selera makan (selera makan yang keterlaluan atau berkurangan)
- perubahan berat badan yang ketara.

2.3.2 **Emosi** : Kanak-kanak yang stres akan :

- kelihatan takut, sensitif, marah-marah, risau atau gelisah,
- kelihatan terganggu, bermasalah, berasa sedih, rendah diri, kurang keyakinan, risau dan murung,
- mudah terkejut, pilu, marah, benci, rasa bersalah dan malu,
- akan menghadapi masalah kurang minat terhadap aktiviti harian.

2.3.3 **Fizikal** :

- lebih terdedah kepada kemalangan, penyakit, ulser dan/atau sakit kepala dan perut,
- kekurangan tenaga (mudah letih), sembelit atau cirit-birit walaupun kelihatan sihat dari segi fizikal,
- mungkin menggigit kuku,
- akan berasa tegang, lesu atau tidak tenteram,
- berkemungkinan menghadapi kesukaran tidur, sakit-sakit badan, mudah terperanjat,
- mempunyai degupan jantung yang kencang,
- loya,
- perubahan selera makan,
- perubahan berat badan,
- sakit di seluruh badan
- kerap demam,
- akan kerap mendapat jangkitan, asma, ekzema atau migrain.

2.3.4 **Tinghahlaku :**

- kurang selera makan,
- mengabaikan penjagaan diri,
- keras kepala,
- mempamerkan tinghahlaku yang agresif seperti suka membuli, berbohong, mencuri, laku musnah, mengasingkan diri,
- makan secara berlebihan,
- tidur sepanjang masa,
- merungut keletihan,
- sakit-sakit seluruh badan,
- mungkin terlibat dengan penyalahgunaan dadah/ubat-ubatan dalam usaha merawat diri sendiri.

2.3.5 **Hubungan Interpersonal :** Mereka akan mengalami masalah dalam perhubungan dengan orang lain seperti dengan kawan-kawan atau ibu bapa di sekolah, rumah atau tempat kerja. Ini akan menimbulkan perasaan kurang percaya, terganggu, takut, risau, memencilkan diri, mengasingkan diri atau terasa dipulaukan.

2.4 **Stres boleh dikendalikan**

Kita mesti belajar hidup dengan stres kerana ia adalah sebahagian dari kehidupan.

Cara-cara untuk mengendalikan stres :

- Bertenang
- Berfikiran positif. Kenalpasti punca fikiran yang negatif dan kendalikannya secara konstruktif.
- Menyukai diri sendiri. Lakukan yang terbaik dengan apa yang ada. Cuba menerima apa yang tidak dapat diubah. Jangan risau tentang kekurangan yang ada.

- Kongsi masalah dengan keluarga dan kawan-kawan. Mereka mungkin dapat memberi bantuan dan sokongan moral.
- Merancang masa dengan baik.
- Adakan hobi.
- Relaks dan beriadah.
- Bersifat asertif – berani berkata “TIDAK”.
- Tetapkan matlamat yang realistik. Adalah penting jika anda menyedari yang tidak semua perkara adalah penting seperti sangkaan anda. Bukan semua perkara adalah dalam jangkauan dan kawalan anda.
- Amalkan cara hidup sihat seperti bersenam selalu, makan secara sihat dan tidur secukupnya.
- Jangan merokok atau minum minuman keras untuk melegakan stres. Ia tidak dapat menyelesaikan masalah dan hanya akan menjadikannya semakin teruk.

3. KEMARAHAN ADALAH SATU MASALAH UTAMA EMOSI AKIBAT DARIPADA STRES

3.1 Kemarahan adalah perasaan semulajadi yang ada pada setiap individu

Kemarahan merupakan kesan emosi akibat daripada sakit hati, kecewa, ancaman/ugutan atau kehilangan. Kemarahan boleh menjejaskan mood yang boleh mempengaruhi tindakan kita. Kemarahan hanya akan menjadi satu masalah apabila :

- Berlaku terlalu kerap,
- Keterlaluan,
- Berpanjangan,
- Berlaku dalam situasi yang tidak sesuai,
- Membawa kepada tindakan agresif.

3.2 Kemarahan boleh ditunjukkan dengan pelbagai cara

Kemarahan boleh dimanifestasikan dengan 3 cara yang berikut:

- a) Tindakbalas fizikal - Berasa tegang pada bahagian dada, kesukaran bernafas, jantung berdegup kencang, kesukaran untuk tidur.
- b) Tindakbalas emosi – tingkahlaku yang menyakitkan hati orang lain, syak-wasangka, murung, sukar untuk memaafkan, kurang kreatif, terganggu dan marah yang tidak terkawal.
- c) Tindakbalas tingkahlaku.
 - bertindak agresif (contohnya, menengking, membaling barang atau mencederakan orang)
 - bersikap pasif (memendam perasaan dan menarik diri)
 - pasif agresif (bertindakbalas terhadap orang lain secara tidak langsung walaupun dia bersetuju di hadapan orang lain)
 - menjauhkan diri dan menidakkan sesuatu.

Mengenalpasti tanda-tanda hendak marah dapat membantu mengurangkan kemarahan atau mencegah perasaan marah.

3.3 Kemarahan yang tidak boleh dikawal akan memudaratkan diri dan orang lain

Kemarahan yang tidak terkawal akan menyebabkan kesukaran dalam menjalankan kerja harian, melaksanakan tanggungjawab, berperasaan kurang senang, terganggu dan kecewa.

Apabila marah, kita boleh menyakiti perasaan atau harga diri orang lain. Dalam kes yang ekstrim, kemarahan boleh menyebabkan kemusnahan. Ia boleh dizahirkan secara agresif contohnya menyerang orang lain yang akan menyebabkan ancaman dan kecederaan yang serius.

4. KEMARAHAN BOLEH MEMPENGARUHI KEHIDUPAN KANAK-KANAK

4.1 Kemarahan orang dewasa sering menjadikan kanak-kanak sebagai mangsa

Apabila orang dewasa berasa marah, mereka akan melemparkannya kepada kanak-kanak secara fizikal atau dengan kata-kata yang melampau yang boleh menyebabkan kanak-kanak didera.

Kanak-kanak akan bertindakbalas ke atas kemarahan yang dialami melalui pemerhatiannya terhadap orang dewasa di sekeliling mereka. Apabila kanak-kanak mengalami kemarahan, mereka akan bertindak agresif seperti bergaduh dengan kanak-kanak lain, merosakkan barang-barang di sekelilingnya, tidak mahu menurut perintah dan suka membuli orang lain.

Jika kanak-kanak dapat meluahkan perasaan mereka dengan baik, mereka selalunya dapat melakukan sesuatu yang kreatif yang akan memotivasikan mereka untuk maju ke hadapan dan mengubah kehidupan mereka. Kemarahan boleh dijadikan sesuatu pendorong untuk menolong kita bekerja dengan lebih kuat, cepat dan lebih cemerlang.

4.2 Kanak-kanak boleh mengalami kemarahan

Punca-punca kemarahan :

- Perbalahan/percanggahan pendapat dengan orang dewasa, rakan-rakan dalam isu kepercayaan dan nilai seperti melakukan kerja rumah, membersihkan bilik dan memilih pakaian.
- Kekecewaan di atas halangan seseorang atau melakukan sesuatu. Contoh : keluar bermain, menonton televisyen.
- Kehendak yang tidak dipenuhi. Contoh : permainan baru, keluar bermain, bercuti, telefon bimbit, baju baru, tindik telinga, mewarnakan rambut.
- Pelanggaran hak mereka. Contoh : ketidakadilan, dimalukan, penderaan fizikal atau kata-kata, hilang kepercayaan.
- Tidak bersikap terbuka - Perkara utama yang menyebabkan kemarahan ialah kepercayaan yang tidak boleh diubah (rigid belief). Contoh: `hendaklah' dan `mestilah'. Sikap tidak terbuka selalunya menyebabkan kehendak seseorang tidak dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan kekecewaan atau pertentangan dalam diri seseorang. Mereka perlu menyedari bahawa tidak semua perkara dapat dikawal. Bersikap lebih terbuka dapat mengurangkan kekecewaan dan kemarahan.

5. SALAH SATU CARA UNTUK MENGURANGKAN STRES ADALAH DENGAN MENANGANI KEMARAHAN SECARA BERKESAN

5.1 Kita perlu mengenal pasti perasaan marah dan belajar cara yang berkesan untuk mengawal dan mengendalikan kemarahan

Terdapat banyak cara untuk mengendalikan kemarahan. Semua cara bermula dengan keperluan untuk mengenalpasti kemarahan dan mengekalkan kestabilan. Relaks supaya anda dapat mengendalikan sesuatu situasi secara konstruktif.

Kemarahan yang sihat dizahirkan dengan cara asertif dan bukan agresif. Kemarahan perlu diluahkan terhadap individu berkenaan semasa berlakunya konflik tersebut.

Langkah-langkah menangani kemarahan dengan baik :

- Kenalpasti perasaan marah - Langkah pertama ke arah menangani kemarahan adalah dengan mengenalpasti perasaan marah anda.

"Saya sedang marah"

- Bertenang (kira hingga 10, tarik nafas panjang, mengucap)

- Lebih baik sekiranya anda berfikir dahulu sebelum bercakap dengan orang yang anda marah

"Saya perlu bertenang"

- Nyatakan dan kenalpasti masalah yang menjadi punca kemarahan anda
 - cuba kenalpasti keperluan individu tersebut dan kenapa ia marah kepada anda atau bertindak sedemikian terhadap anda.

"Kenapa saya marah?"

"Kenapa dia bertindak sedemikian terhadap saya"

- Jangan berkata sesuatu untuk menyakitkan hati atau menghukum orang lain.

"Awak bodoh"

"Saya tidak mahu bercakap dengan awak"

"Saya benci awak"

"Kalau awak tak benarkan saya ikut kawan-kawan, saya akan lari dari rumah"

- Fokus kepada isu sebenar dan jangan mengungkit perbalahan lalu kerana ini tidak dapat membantu anda

"Saya sangat marah kerana awak patahkan pensil saya minggu lepas"

"Awak tidak benarkan saya bermain bersama-sama awak kelmarin"

- Bertegas diri (asertif) dengan zahirkan kemarahan secara positif
- Jelaskan kepada individu berkenaan tanpa menyalahkan mereka
- Gunakan perkataan "Saya" berbanding "Awak" untuk menggalakkan perbincangan. Contoh : **"Saya berasa sangat marah apabila"** bukan **"Awak membuatkan saya marah"**. Ini akan membuatkan seseorang itu lebih bertanggungjawab terhadap tindakannya.
- Cuba bertenang dan kawal suara.
- Perlu mendengar - beri peluang kepada orang lain, memberi pendapat; mereka mungkin mempunyai keperluan yang berbeza daripada anda. Menyedari keperluan anda dan keperluan orang lain mungkin dapat membantu anda mengenalpasti punca kemarahan anda.
- Amalkan diri supaya memaafkan orang lain dan menerima kenyataan bahawa manusia juga melakukan kesilapan.

- Kanak-kanak perlu belajar berfikir untuk menyelesaikan masalah mereka disamping menerima pendapat, penjelasan dan cadangan orang lain seperti ibu bapa dan guru.
- Apabila keadaan menjadi terlalu susah untuk ditangani atau menggugat keselamatan, dapatkan pertolongan, contoh : apabila seorang kanak-kanak dibuli, dia perlu mendapatkan bantuan daripada gurunya.
- Menulis dan mencurahkan perasaan anda adalah satu tindakan yang baik. Contoh : berbincang dengan orang lain tentang pandangan anda.

5.2 Kanak-kanak boleh belajar cara-cara untuk mengurangkan kemungkinan untuk menjadi marah

- Berfikir secara positif,
- Mempunyai hobi,
- Luangkan masa untuk belajar dan bermain,
- Jangan memperbesar dan meremehkan sesuatu perkara,
- Tidur awal dan bangun awal,
- Dapatkan mentor / seseorang untuk berbicara,
- Amalkan cara hidup sihat.

6. ORANG DEWASA BOLEH MEMBANTU KANAK-KANAK SUPAYA MENJADI LEBIH TABAH TERHADAP PERASAAN MARAH

6.1 Orang dewasa perlu mengenalpasti bila kanak-kanak marah

Carta semak untuk membantu orang dewasa mengenalpasti samada kanak-kanak menghadapi kemarahan:

- Kanak-kanak yang tiada kawan
- Kanak-kanak yang selalu menyendiri
- Kanak-kanak yang mempunyai pandangan negatif terhadap kebolehannya.
- Kanak-kanak yang menangis walaupun dalam keadaan yang tidak sedih.
- Kanak-kanak yang agresif.
- Kanak-kanak yang tidak boleh menumpukan perhatian yang lama.

6.2 Sokongan daripada orang dewasa adalah perlu agar kanak-kanak dapat menangani kemarahan dengan lebih berkesan

Kanak-kanak memerlukan sokongan yang baik daripada ibu bapa, guru, kawan sekelas dan kawan lain untuk menangani kemarahan.

Orang dewasa boleh membantu kanak-kanak untuk menangani kemarahan mereka:-

- Luangkan masa bersama anak-anak dan galakkan mereka berbicara tentang kesusahan dan masalah mereka.
- Bantu kanak-kanak untuk membina harga diri.
- Bantu kanak-kanak untuk bertindak asertif.
- Tunjukkan cara-cara menangani kemarahan secara sihat - bertenang, kawal rasa marah, rancang cara penyelesaian dan berkongsi cara penyelesaian dengan orang lain.
- Bantu kanak-kanak berfikir panjang akibat daripada tindakan mereka - ajar mereka kemahiran menyelesaikan masalah (IDEAL)

I - *Identify the problem* (Kenal pasti masalah sebenar)

- D - *Describe possible options* (Jelaskan pilihan yang boleh diambil)
 - E - *Evaluate consequences of each options (the pros and cons)*
(Buat penilaian setiap cadangan - apakah kebaikan/keburukan)
 - A - *Act* (Bertindak berdasarkan pilihan yang ada)
 - L - *Learn* (Belajar dari pengalaman samada hasilnya berjaya atau tidak)
- Meramal (menjangka) situasi stres dan bantu mereka untuk lebih bersedia.
 - Jangan bebankan mereka dengan tanggungjawab-tanggungjawab dan aktiviti-aktiviti yang banyak.
 - Gunakan sedikit jenaka (gentle humour)
 - Galakkan kanak-kanak untuk membentuk sokongan sosial contohnya kawan, datuk nenek dan saudara-mara.
 - Galakkan kanak-kanak untuk beriadah contohnya bersenam.
 - Galakkan kanak-kanak untuk mempunyai minat yang lain contohnya melaksanakan kegiatan luar, hobi.
 - Dapatkan khidmat pakar sekiranya anda tidak dapat menangani masalah tersebut atau kurang kemahiran untuk menanganinya.
 - Tangani permasalahan antara ibu bapa secara efektif.
 - Selesaikan permasalahan dan masalah secara berkesan dan jangan melibatkan kanak-kanak di dalam perkelahian.

- Jangan bertengkar dan mengkritik satu sama lain di hadapan kanak-kanak.
- Yakinkan kanak-kanak bahawa mereka bukannya punca kepada permasalahan tersebut.

**KUMPULAN KERJA KEBANGSAAN
KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2003
“SIHAT SEPANJANG HAYAT”
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

PENASIHAT

Dr. Shafie Ooyub

Pengarah, Bahagian Kawalan Penyakit

En. Sarjit Singh

Pengarah, Bahagian Pendidikan Kesihatan

Dr. Narimah Awin

Pengarah, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Pen gerusi

En. Edmund Ewe

Timbalan Pengarah, Bahagian Pendidikan Kesihatan

Cik Chong Choon Yen

Ketua Penolong Pengarah, Bahagian Pendidikan Kesihatan

Ahli-Ahli

En. Azman b. Mohammed

Ketua Penolong Pengarah, Bahagian Pendidikan Kesihatan

Dr. Sharifah Rohani Syed Abu Bakar

Ketua Penolong Pengarah, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

En. Mohd. Farouk Abdullah

Ketua Penolong Pengarah , Bahagian Pendidikan Kesihatan

Dr. Nor Bizura Abd. Hamid

Penolong Pengarah, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Tn. Hj. Wan Rokman Wan Yaacob

Ketua Penolong Pengarah, Bahagian Pendidikan Kesihatan

En. Jaafar Mohd. Idris

Penolong Pengarah, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

En. Sasitheran all Krishnan Kutty Nair

Penolong Pengarah, Bahagian Pendidikan Kesihatan

Dr. Hj. Sallehuddin Abu Bakar

Ketua Penolong Pengarah, Institut Perubatan Respiratori

Dr. Ismail Samad

Ketua Penolong Pengarah, Bahagian Kawalan Penyakit

Pn. Khairulnisa Abd. Kadir

Penolong Pengarah, Institut Perubatan Respiratori

Dr. Zariah Mohd. Zain

Ketua Penolong Pengarah, Bahagian Kawalan Penyakit

Pn. Tan Yoke Hwa Dietitian

Hospital Kuala Lumpur

En. K. Manimaran

Penolong Pengarah, Bahagian Kawalan Penyakit

En. Samuel Arokiaraj

Penyelia Hospital, Hospital Kuala Lumpur

Cik Zainab Tambi

Timbalan Pengarah (Pemakanan), Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Setlausaha

Pn. Mahiran bt. Abu Bakar

Penolong Pengarah

Bahagian Pendidikan Kesihatan

SENARAI PESERTA BENGKEL
“PENYEDIAAN MANUAL MESEJ UTAMA DAN SOKONGAN”
KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2003,
KOTA BHARU KELANTAN

KEMENTERIAN KESIHATAN

1. En. Sarjit Singh
2. En. Edmund Ewe
3. Cik Chong Choon Yen
4. Tn. Hj.Wan Rokman Wan Yaacob
5. Dr. Zariah Mohd. Zain
6. Dr. Ismail Samad
7. Dr. Sallehuddin Abu Bakar
8. Dr. Cheah Yee Chuang
9. Pn. Chuah Sot Hoon
10. En. Abdul Manan b. Mat Dahan
11. Dr. Amiruilah Arshad
12. Pn. Rebecca Soh
13. En. Che Mohamad Khalib Che Omar
14. Pn. Mahiran bt. Abu Bakar
15. Cik Noorhayati bt. Kassim
16. En. Ahmad Shahruinizam b. isa
17. Cik Azila bt. Azmi
18. Cik Jamilah bt. Ahmad
19. Pn. Rohaizah bt. Basiron
20. Pn. Khairuinisa bt. Abdui Kadir
21. Pn. Zalma bt. Abd. Razak

22. Cik Wan Hazirah bt. Wan Mohamed
23. En. Azman b. Ab. Rashid
24. En. Jaafar b. Mohd. Idris
25. En. Samuel Arokiaraj

KEMENTERIAN PENDIDIKAN

1. Dr. Aiii Hanim Hashim
2. Pn. Ruzana bt. Abdullah
3. Dr. Zulkifli Ahmad
4. En. Muhamad Earls Irfan Che Yusoff
5. En. Norshamsuddin b. Mohamed Noor
6. En. ismail Ibrahim
7. Pn. Marsita Ibrahim
8. En. Ahmad Basarudin b. idris
9. En. Mohd. Murad b. Osman
10. En. Ismail b. Embong
11. En. Ismail b. ibrahim
12. En. Abd. Wahid b. Abduilah

Diterbitkan oleh;
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia