

1

PAKEJ PERKHIDMATAN TERAS

1 PENILAIAN FAKTOR RISIKO KESIHATAN

- Penilaian Tingkah Laku Kesihatan dan Preskripsi Tingkah Laku
- Saringan Kesihatan
- Ujian Kecergasan



2 MODUL KEKAL AKTIF

- Aktiviti Fizikal Berstruktur
- Teknik X-Break
- Terapi Senaman
- Pengaktifan BookDoc & Pencapaian Tier



3 INTERVENSI PENGURUSAN BERAT BADAN: IFitEr (I Fit and Eat Right)

- Saringan kesihatan dan ujian kecergasan
- Modifikasi Tingkah Laku
- Pelan Makanan
- Pelan latihan senaman



4 PERKHIDMATAN BERHENTI MEROKOK

- Set Quit Date
- Saringan Paru-pari dan Ketagihan rokok
- Modifikasi Tingkah laku
- Rujukan ke klinik kiranya memerlukan rawatan farmakologi



5 SOKONGAN KESEJAHTERAAN

- Mobiliti & Kefungsian
- Sokongan Sosial
- Diet Sihat
- Kesukarelawan



2

PAKEJ PERKHIDMATAN SOKONGAN

1 MY GREEN HANDS

- Tanaman Herba & Sayuran Hijau
- Pertanian Bandar (Hidroponik)
- Gubahan Bunga Hidup



2 SENI & KREATIF

- Kraftangan
- Rekacipta
- Jahitan
- Tarian & Muzik
- Tatarias
- Melukis



3 EJEN KESIHATAN KOMUNITI MELALUI MyCHAMPION

- Bina Upaya Komuniti
- Jurucakap Komuniti
- Pemerksaan Komuniti
- Libat Urus Rakan Strategik
- Jangkau Luar

MyCHAMPION
COMMUNITY HEALTH AGENT

4 RESILIEN

- Saringan MyRAT-25
- Aktiviti Berasaskan
 - › Keperluan Asas
 - › Kepunyaan
 - › Pembelajaran
 - › Daya Tindak
 - › Asas Kepercayaan Dalam
- Aktiviti Berasaskan Keluarga



3

PAKEJ AKTIVITI

1 RUNDING CARA BUDAYA HIDUP SIHAT



2 BICARA SIHAT



4

KEMUDAHAN

1 WELLNESS STUDIO



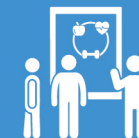
2 GIMNASIUM



3 VIRTUAL STUDIO



4 GALERI INFOSIHAT





WELLNESS HUB




PAKEJ PERKHIDMATAN TERAS

5 SOKONGAN KESEJAHTERAAN



- Mobiliti & Kefungsian
- Sokongan Sosial
- Diet Sihat
- Kesukarelawan

4 PERKHIDMATAN BERHENTI MEROKOK



- Set Quit Date
- Saringan Paru-paru dan Ketagihan Rokok
- Modifikasi Tingkah laku
- Rujukan ke klinik kiranya memerlukan rawatan farmakologi

1 PENILAIAN FAKTOR RISIKO KESIHATAN




- Penilaian Tingkah Laku Kesihatan dan Preskripsi Tingkah Laku
- Saringan Kesihatan
- Ujian Kecergasan

2 MODUL KEKAL AKTIF



- Aktiviti Fizikal Berstruktur
- Teknik X-Break
- Terapi Senaman
- Pengaktifan BookDoc & Pencapaian Tier

3 INTERVENSI PENGURUSAN BERAT BADAN:



IFitEr (I Fit and Eat Right)

- Saringan kesihatan dan ujian kecergasan
- Modifikasi Tingkah Laku
- Pelan Makanan
- Pelan latihan senaman

PAKEJ PERKHIDMATAN SOKONGAN

6 MY GREEN HANDS

- Tanaman Herba & Sayuran Hijau
- Gubahan Bunga Hidup
- Pertanian Bandar (Hidroponik)



7 SENI & KREATIF

- Kraftangan
- Rekacipta
- Jahitan
- Tarian & Muzik
- Tatarias
- Melukis



8 EJEN KESIHATAN KOMUNITI MELALUI MyCHAMPION

- Bina Upaya Komuniti
- Jurucakap Komuniti
- Pemerksaan Komuniti
 - > Libat Urus Rakan Strategik
 - > Jangkau Luar



9 RESILIEN

- Saringan MyRAT-25
- Aktiviti Berasaskan
 - > Keperluan Asas
 - > Kepunyaan
 - > Pembelajaran
 - > Daya Tindak
 - > Asas Kepercayaan Dalaman
- Aktiviti Berasaskan Keluarga



PAKEJ AKTIVITI

9

RUNDING
CARA BUDAYA
HIDUP SIHAT



10

BICARA
SIHAT



KEMUDAHAN

12

**WELLNESS
STUDIO**

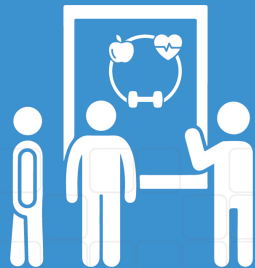


13

GIMNASIUM



15



**GALERI
INFOSIHAT**

14



**VIRTUAL
STUDIO**