



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

MODUL LATIHAN PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)

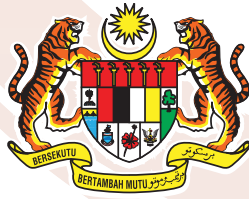


MODUL LATIHAN PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)

Terbitan :
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
www.myhhealth.gov.my | www.infosihat.gov.my

2012





KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

MODUL LATIHAN PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)

CETAKAN PERTAMA : 2012

HAKCIPTA TERPELIHARA
DILARANG MENERBITKAN DALAM APA JUA BENTUK TANPA KEBENARAN

TERBITAN :
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN,
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

KANDUNGAN UNIT MODUL LATIHAN

KANDUNGAN	MUKA SURAT
KATA ALUAN KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA	1
KATA ALUAN PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA	2
PANDUAN PENGGUNAAN MODUL	3
Pengenalan 1 - PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)	4
Pengenalan 2 - MEMBIMBING RAKAN SISWA	9
PAKEJ 1 : SISWA BIJAK MERANCANG	15
PAKEJ 2 : SISWA MAKAN SECARA SIHAT	27
PAKEJ 3 : SISWA AKTIF	57
PAKEJ 4 : SISWA NAFAS SEGAR	74
PAKEJ 5 : SISWA SIHAT MINDA	107
PAKEJ 6 : SISWA SIHAT TANPA ALKOHOL	129
RUJUKAN	155

MODUL LATIHAN PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)

Modul Latihan Program Siswa Sihat (PROSIS) (Edisi pertama) telah diterbitkan untuk digunakan penjawat awam kesihatan dalam memberi latihan kepada sekumpulan siswa/i di universiti tempatan. Modul ini memberi fokus kepada elemen amalan cara hidup sihat. Modul Latihan ini mengandungi 6 pakej utama iaitu Siswa Bijak Merancang, Siswa Makan Secara Sihat, Siswa Aktif, Siswa Nafas Segar, Siswa Sihat Minda dan Siswa Sihat Tanpa Alkohol.

@ Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.
Edisi 2012

SENARAI NAMA PENYUMBANG UNTUK MODUL LATIHAN PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS) (EDISI 1)

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Tn. Hj. Abdul Jabar Ahmad

En. Varuges V. M Abraham

Dr. Nurashikin Ibrahim

Dr. Rozanim Kamarudin

Dr. Zariah Mohd Zain

Dr. Sukhvinder Singh

Dr. Salmah Nordin

En. Munshi Abdullah

Cik Azila Azmi

Pn. Zainab Hj. Tambol

Pn. Khairulnissa Abdul Kadir

Pn. Rosnani Kassim

Pn. Surainee Wahab

En. Saiful Adli Suhaimi

Cik Norlaily Md Nasir

Cik Nor Hidayatul Fadillah Mohd Nor

Pn. Melor Selar

Cik Norfahimah Mohd Norddin

UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA

Prof. Madya Dr. Ruzita Abdul Talib

Dr. Mohd Radzani Abdul Razak



KATA ALUAN

Assalamualaikum w.b.t, Salam Sejahtera dan Salam 1 Malaysia

Pertama sekali saya ingin mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan tahniah dan syabas kepada Kumpulan Kerja Teknikal Modul Latihan Program Siswa Sihat (PROSIS) bagi edisi pertama. Saya difahamkan, ini adalah modul yang julung kali diterbitkan khusus untuk tujuan latihan bagi menggalakkan amalan cara hidup sihat dalam kalangan siswa/i institusi pengajian tinggi di negara kita.

Modul Latihan PROSIS ini adalah susulan daripada pelaksanaan Projek Perintis Program Siswa Sihat 1 Malaysia yang dijalankan di empat (4) buah universiti iaitu Universiti Utara Malaysia, Universiti Kebangsaan Malaysia, Universiti Malaysia Terengganu dan Universiti Malaysia Sabah. Sekalung tahniah dan syabas saya ucapkan kepada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia di atas inisiatif dalam mengetuai penerbitan modul latihan ini. Setinggi ucapan terima kasih kepada Universiti terlibat, Bahagian Kawalan Penyakit, Bahagian Pemakanan, Jabatan Kesihatan Negeri dan agensi-agensi lain di atas sumbangan dan komitmen yang diberikan dalam penerbitan Modul Latihan PROSIS ini.

Harapan saya dengan adanya Modul Latihan ini, ia dapat digunakan dengan sepenuhnya dan menjadi panduan di dalam melatih sekumpulan siswa/i universiti tempatan. Kumpulan ini diharap berkemampuan dalam melaksanakan aktiviti pendidikan kesihatan yang bersesuaian kepada rakan siswa/i mereka agar mengamalkan cara hidup sihat. Saya percaya kumpulan siswa/i ini akan menjadi *role model* kepada rakan mereka dan mengubah *landscape* berkaitan promosi kesihatan di negara ini.

Sekian. Wassalam.



Dato' Sri Dr. Hasan bin Abdul Rahman
Ketua Pengarah Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



KATA ALUAN

Assalamualaikum w.b.t. dan Salam Sejahtera

Saya mengucapkan setinggi-tinggi tahniah kepada semua pihak yang telah bertungkus lumus menerbitkan Modul Latihan Program Siswa Sihat atau singkatannya PROSIS dalam masa yang terdekat. Individu yang terlibat dalam penerbitan ini adalah dalam kalangan mereka yang mahir dan berkemampuan dalam bidang latihan dan amalan hidup sihat. Sekali lagi syabas kepada Jawatankuasa ini.

Penerbitan modul latihan PROSIS adalah satu keperluan utama untuk memberi latihan kepada sekumpulan siswa/i yang dipilih oleh pihak universiti bagi menjayakan Program Siswa Sihat 1 Malaysia. PROSIS adalah satu pemangkin kepada usaha Kementerian Kesihatan Malaysia dalam membina upaya (*capacity building*) komuniti kampus dalam menjadikan amalan cara hidup sihat sebagai satu budaya. Dalam melaksanakan PROSIS ini, sekumpulan siswa/i atau dikenali sebagai M10 akan dilatih sebagai sukarelawan berkaitan pakej cara hidup sihat. Mereka berperanan merancang, melaksanakan dan menilai aktiviti pendidikan kesihatan di universiti masing-masing. Kumpulan ini juga akan bertindak sebagai *catalyst* dalam mempromosikan amalan hidup sihat dalam kalangan rakan siswa/i di kampus.

Modul Latihan PROSIS ini dihasilkan untuk kegunaan dan panduan penjawat awam kesihatan untuk melatih kumpulan M10. Justeru itu, gunakanlah modul ini dengan profesional untuk memastikan hasil yang berkesan.

Sekian. Wassalam.



Haji Abdul Jabar bin Ahmad
Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

PANDUAN PENGGUNAAN MODUL

TUJUAN

- Modul ini dihasilkan bagi tujuan melatih sukarelawan Kumpulan M10 mengenai amalan cara hidup sihat.

KANDUNGAN MODUL

- Modul ini mengandungi 6 pakej utama dan setiap pakej mengandungi skop pembelajaran yang relevan dengan aspek kesihatan siswa/i.
- Setiap skop pembelajaran terbahagi kepada beberapa bahagian iaitu pengenalan, objektif pembelajaran, isi kandungan, aktiviti pembelajaran, alat bantu mengajar dan penilaian.

PANDUAN PENGGUNAAN

- Sukarelawan perlu dilatih dengan menggunakan modul dan kemahiran melaksanakan aktiviti.
- Sukarelawan perlu memahami setiap pakej
- Sukarelawan perlu mahir dalam melaksanakan aktiviti dalam modul.
- Sukarelawan perlu mengikuti proses pengajaran dan pembelajaran yang telah disertakan.
- Sukarelawan perlu menilai tahap kemampuan dan kebolehan peserta sebelum mengatur strategi pengajaran dan pembelajaran.



PENGENALAN 1 : PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)

1.1 Pendahuluan

Program Siswa Sihat (PROSIS) merupakan usaha berbentuk membina upaya dan mempromosikan amalan cara hidup sihat dalam kalangan siswa/i institusi pengajian tinggi. Projek ini bukan sahaja mempromosikan amalan cara hidup sihat malah turut memperkasakan siswa/i dengan menubuhkan kumpulan M10. Kumpulan ini berperanan dalam memastikan siswa/i mengamalkan cara hidup sihat serta menjadikannya sebagai budaya universiti. Ini penting bagi mengurangkan risiko Penyakit Tidak Berjangkit (NCD) dalam usaha Kerajaan melahirkan generasi masa hadapan yang sihat dan cergas.

1.2 Konsep

PROSIS adalah berkonsepkan “Dari Siswa, Melalui Siswa, Untuk Siswa”. Program ini menggerakkan siswa/i Institusi Pengajian Tinggi Tempatan/Swasta yang dilatih sebagai sukarelawan/rakan siswa/i ke arah amalan cara hidup yang sihat. Sebagai sukarelawan mereka dilatih untuk menjalankan pelbagai aktiviti promosi kesihatan kepada siswa/i yang lain di universiti masing-masing.

Konsep PROSIS merangkumi :

- i. Ia diperkenalkan bagi memperkukuhkan pelaksanaan Kempen Cara Hidup Sihat (KCHS). Program Bina Upaya Kemahiran Cara Hidup Sihat ini menawarkan sesi-sesi pengajaran dan pembelajaran kepada siswa/i.
- ii. Sesi PROSIS yang dianjurkan di kampus akan memberi peluang kepada pelbagai peringkat siswa/i untuk mempelajari kemahiran cara hidup sihat tertentu secara formal dan terancang.
- iii. Sekumpulan M10 yang terdiri daripada siswa/i akan diberi latihan untuk mempelajari kemahiran cara hidup sihat dan seterusnya berupaya mempromosi amalan hidup ini kepada siswa/i lain.
- iv. Projek PROSIS yang ditawarkan adalah untuk kumpulan sasar khusus dalam masyarakat kampus Mereka yang ingin menyertai sesi projek ini dikehendaki membuat permohonan dan pendaftaran dengan kumpulan M10 yang telah diberi latihan.

1.3 Skop

Modul Latihan PROSIS ini akan memberi tumpuan kepada membentuk kemahiran siswa/i dalam lima (5) amalan tingkah laku kesihatan iaitu :

- Lakukan Aktiviti Fizikal
- Makan Secara Sihat
- Pupuk Minda Sihat
- Tidak Merokok
- Sihat Tanpa Alkohol

1.4 Objektif

Objektif Umum

Melahirkan siswa/i yang membudayakan amalan cara hidup sihat dalam kehidupan seharian.

Objektif Khusus

- i. Membentuk kemahiran siswa/i dalam mengamalkan cara hidup sihat, khususnya berkaitan 5 komponen Kempen Cara Hidup Sihat iaitu Lakukan Aktiviti Fizikal, Makan Secara Sihat, Pupuk Minda Sihat, Tidak Merokok dan Sihat Tanpa Alkohol.
- ii. Memupuk sikap positif masyarakat kampus terhadap amalan cara hidup sihat.

- iii. Membina jaringan dan sokongan sosial (*Social Support*) antara kumpulan sasaran yang mempunyai minat/kecenderungan yang sama di dalam kampus dan Institusi Pengajian Tinggi seluruh negara dalam mengamalkan cara hidup sihat.
- iv. Memperkasakan siswa/i dengan menubuhkan kumpulan M10 (sekumpulan 10 orang siswa/i yang menjadi '*champion*' dan agen perubahan tingkahlaku kesihatan dalam kalangan warga kampus)
- v. Menjadikan aktiviti berjalan 10,000 langkah sebagai amalan harian
- vi. Mengurangkan pengambilan gula, garam dan lemak dalam diet harian
- vii. Menjauhi aktiviti tidak sihat seperti merokok dan minum arak.

1.6 Kumpulan Sasaran

Siswa/i Institut Pengajian Tinggi

1.7 Strategi

Bagi mencapai objektif program, strategi berikut digunakan:

a. Pendekatan rakan siswa/i

Menggunakan pendekatan rakan siswa/i dalam aktiviti pendidikan yang dilaksanakan oleh Kumpulan M10.

b. Pengwujudan jaringan kerjasama pelbagai agensi/swasta/NGO

Jaringan kerjasama pintar akan diwujudkan dengan agensi berkaitan khususnya dengan Kementerian Kesihatan Malaysia, Kementerian Pengajian Tinggi, Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) serta pihak swasta di semua peringkat. Jaringan ini meliputi bantuan teknikal, tenaga manusia dan profesional yang diperlukan dalam usaha memperkukuhkan PROSIS.

c. Pembentukan Jawatankuasa Pemandu (*steering committee*)

Membentuk Jawatankuasa Pemanduan (*steering committee*) di peringkat Kebangsaan, Negeri dan Institusi Pengajian Tinggi untuk menjalankan penyelarasan dan pemantauan aktiviti.

d. Pemilihan Kumpulan M10 PROSIS Di Kampus

Pemilihan Kumpulan M10 PROSIS dilakukan oleh pihak universiti dalam kalangan siswa/i berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

- Berdisiplin
- Akademik cemerlang
- Sihat dan cergas
- Mempunyai Indeks Jisim Tubuh (BMI) di antara 18.9 hingga 24.9
- Sahsiah dan personaliti cemerlang
- Aktif dalam sukan dan aktiviti kampus
- Kemahiran berkomunikasi
- Berminat dalam aktiviti sukarela

e. Pembangunan Sumber Manusia

Meningkatkan pengetahuan dan kemahiran Kumpulan M10 melalui latihan yang fleksibel menggunakan modul yang disediakan.

f. Pelaksanaan program secara berpusat

Melaksanakan program secara berpusat di universiti (*the settings-based approach to health promotion - health promoting university*) secara berperingkat berdasarkan sumber yang sedia ada. Program ini akan dipantau di peringkat kebangsaan dan juga negeri melalui senarai semak yang standard.

g. Penekanan terhadap perubahan tingkahlaku

Fungsi PROSIS di Universiti menekankan kepada modifikasi tingkah laku (*behavioural modification*) dan perubahan tingkah laku (*behavioural change*) bagi mencapai status kesihatan optima dengan mengamalkan cara hidup sihat.

h. Penyelarasan PROSIS

- Pegawai Pendidikan Kesihatan yang bertanggungjawab menjaga PROSIS IPT di peringkat Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri yang terlibat dalam PROSIS IPT di peringkat negeri.
- Pegawai Pendidikan Kesihatan Daerah atau Pegawai lain yang dilantik oleh Pegawai Kesihatan Daerah untuk PROSIS IPT di peringkat daerah.
- Siswa/i penyelaras PROSIS IPT

PENGENALAN 2 : MEMBIMBING RAKAN SISWA

"Jangan meragukan bahawa kumpulan kecil masyarakat yang prihatin dan komited dapat merubah dunia. Sebenarnya inilah yang selalunya berlaku."

- Margaret Mead

DEFINISI

Pembimbing rakan sebaya adalah satu konsep yang melibatkan pendekatan, saluran komunikasi, metodologi, falsafah dan strategi.

"Rakan" merujuk kepada persamaan antara satu sama lain; tergolong dalam kumpulan masyarakat yang sama terutamanya dari segi umur, gred atau status.

Terma ini juga bermaksud kawan, sama, serupa, hampir sama atau sepadan dan ianya berkaitan dengan aspek pendidikan dan latihan. Pembimbing rakan sebaya dilihat sebagai strategi perubahan tingkahlaku yang efektif dan diformulasikan berdasarkan beberapa teori perubahan tingkahlaku seperti *"Social Learning Theory"*, *"Theory of reasoned action"* dan *"Diffusion Innovation Theory"*

RINGKASAN TEORI BERKAITAN PENDIDIKAN RAKAN SEBAYA

- *"Social Learning Theory"* menekankan bahawa masyarakat sebagai model perubahan tingkahlaku manusia dan sesetengah orang (kawan dan sebagainya) berupaya untuk mendorong perubahan tingkahlaku sesetengah orang berdasarkan nilai dan pemahaman mereka. (Bandura, 1986)
- *"Theory of Reasoned Action"* menyatakan bahawa satu dari elemen utama yang mempengaruhi perubahan tingkahlaku seseorang adalah persepsinya terhadap perbuatan dan pemikiran individu lain yang penting dalam hidupnya".(Fishbein & Ajzen, 1975)
- *"Diffusion Innovation Theory"* menjangkakan bahawa sekumpulan individu dari satu populasi boleh bertindak sebagai agen perubahan tingkahlaku melalui penyebaran maklumat dan dengan mempengaruhi norma dalam masyarakat mereka.(Rogers, 1983)

PERANAN PEMBIMBING RAKAN SEBAYA

- Membantu rakan sebaya untuk mengenalpasti masalah mereka dan mencari penyelesaian melalui perkongsian maklumat dan pengalaman.
- Membantu menyebarkan maklumat yang terkini dan pengetahuan yang ada kepada ahli kumpulan.
- Menjadi "*role model*" kepada rakan lain dengan mengamalkan apa yang diperkatakan.
- Menunjukkan empati, keprihatinan dan kefahaman terhadap emosi, pemikiran, perasaan, bahasa yang digunakan oleh rakan sebaya.
- Mendorong rakan sebaya mengamalkan tingkahlaku kesihatan yang baik dan berkongsi kelemahan, kekuatan dan pengalaman yang hampir sama.

PENGETAHUAN DAN KEMAHIRAN YANG PERLU SEBAGAI PENDIDIK RAKAN SEBAYA

1. Perlu menjadi rakan dan kriteria berikut:
 - Peringkat umur yang hampir sama.
 - Profesion yang sama.
 - Bercakap dalam bahasa yang sama.
 - Taraf pendidikan yang sama.
2. Mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai subjek dan memenuhi kriteria berikut:
 - Terlatih dalam mengendalikan latihan dalam kumpulan atau pendidikan rakan sebaya.
 - Berupaya mendapatkan sumber maklumat yang tepat contohnya melalui risalah atau buku yang berkaitan dengan subjek.
 - Berupaya mendapatkan maklumat tambahan atau bantuan yang diperlukan oleh rakan sebaya.
 - Sentiasa berusaha meningkatkan pengetahuan dan kemahiran sedia ada untuk meningkatkan imej dalam kalangan rakan sebaya.

3. Perlu sensitif, minda terbuka, pendengar yang baik dan dapat berkomunikasi dengan baik.
4. Perlu diterima oleh rakan sebaya dan boleh dipercayai.
5. Mempunyai daya kepemimpinan dan kemahiran memberi motivasi.
6. Tidak bersikap prejudis dan menghukum.

MELAKSANAKAN PROGRAM PENDIDIK RAKAN

Pelaksanaan program perlu dirancang berdasarkan 6 perkara berikut:

1. Siapa peserta program
2. Kenapa program diadakan / dilaksanakan ; jelaskan objektif khusus.
3. Apakah keperluan peserta dan kandungan program
4. Di mana program akan diadakan
5. Bila diadakan
6. Pengendaliannya

MEMULAKAN SESI

Sesi boleh dimulakan dengan pelbagai cara. Tiada peraturan tertentu yang ditetapkan. Perkara yang perlu diambil perhatian adalah:

1. Libatkan semua peserta dalam sesi tersebut.
2. Guna pendekatan yang paling mudah untuk kefahaman semua peserta.
3. Setiap sesi perlu ada kombinasi mendengar, bercakap, melihat dan melaksanakan.

MENGALAKKAN PENYERTAAN PESERTA

Menggalakkan penyertaan ahli kumpulan secara maksimum dalam sesuatu sesi merupakan tanggungjawab utama pembimbing rakan sebaya. Ini dapat dilaksanakan melalui:

1. Perbincangan kumpulan kecil.
2. Permainan.
3. Main peranan.
4. Kajian kes.

TIPS UNTUK PEMBIMBING RAKAN SEBAYA

Pembimbing rakan sebaya perlu mempunyai kemahiran terutama ketika mengendalikan sesi bersama rakan siswa/i

1. Menyedari bahawa peranan pembimbing rakan sebaya adalah untuk menyampaikan maklumat, biarkan peserta membuat keputusan sendiri berdasarkan maklumat yang diberi.
2. Pembimbing rakan sebaya bukan ibubapa/penjaga peserta. Oleh itu perlu elakkan bersikap memerintah dan mengawal.

MEMBENTUK PEMBIMBING RAKAN SEBAYA

Membentuk pembimbing rakan sebaya memerlukan penggunaan pelbagai kaedah seperti kaunseling, latihan, orientasi diri, lawatan pendedahan, memperbaiki hubungan sosial, penyertaan dalam merancang dan membuat penilaian.

Tempoh percubaan

Adalah dinasihatkan supaya pembimbing rakan sebaya diberi tempoh percubaan 2-3 bulan untuk melaksanakan aktiviti agar mereka dapat menerima latihan dan kemahiran asas yang diperlukan.

Kaunseling

Sesi kaunseling berterusan dapat membantu memperbaiki corak komunikasi, perhubungan interpersonal, keyakinan dan kehormatan diri.

Latihan

Sangat efektif untuk membina kemahiran dan pengetahuan. Ia juga dapat meningkatkan motivasi dan kehormatan diri.

Pendidikan "One to one"

Pendidikan individu adalah amat penting dalam menyediakan pembimbing rakan sebaya dengan maklumat kesihatan yang bersifat peribadi.

Lawatan pendedahan

Aktiviti ini berguna untuk meluaskan pandangan membina perhubungan, meningkatkan motivasi, kesatuan, semangat kekitaan dan membangkitkan perasaan bangga dalam melaksanakan tugas.

Kontak sosial

Pembimbing rakan sebaya membuat banyak kontak sosial dalam proses advokasi. Ini dapat meningkatkan motivasi dan komitmen mereka.

Penyertaan dalam perancangan dan penilaian

Penyertaan dalam perancangan dan penilaian kerja dapat meningkatkan kefahaman dan memperbaiki kemahiran untuk pelaksanaan.

JADUAL PELAKSANAAN TRAINING FOR TRAINERS UNTUK SUKARELAWAN PROSIS M10

TARIKH / MASA	AKTIVITI
HARI PERTAMA	
2.00pm - 5.00pm	Pendaftaran
7.00pm - 8.30pm	Makan malam Solat Magrib & Isyak
8.30pm - 9.30pm	Taklimat Program
9.30pm - 10.30 pm	<i>Ice Breaking</i>
11.00pm - 12.00pm	Apa itu PROSIS?
HARI KEDUA	
6.00am - 7.00am	Solat Subuh
7.00am - 8.00am	Senamrobik
9.00am - 10.30am	Pakej 1 : Siswa Bijak Merancang
11.00am - 12.30pm	Diskusi Kumpulan
12.30pm - 2.00pm	Rehat & Solat
2.00pm - 3.30pm	Pakej 2 : Siswa Makan Secara Sihat
3.30pm - 4.30pm	Aktiviti 1 & 2 : Siswa Makan Secara Sihat
4.30pm - 5.30pm	Minum petang & Solat Asar
5.45pm - 6.30pm	Senamrobik
7.00pm - 8.30pm	Makan malam & Solat Maghrib
8.30pm - 10.00pm	Percambahan minda

TARIKH / MASA	AKTIVITI
HARI KETIGA	
6.00am - 7.00am	Solat Subuh
7.00am - 8.00am	Senamrobik
9.00am - 10.30am	Pakej 3 : Siswa Aktif
11.00am - 12.30pm	Aktiviti 1 & 2 : Siswa Aktif
12.30pm - 2.00pm	Rehat & Solat
2.00pm - 3.30pm	Pakej 4 : Siswa Nafas Segar
3.30pm - 4.30pm	Aktiviti 1 & 2 : Siswa Nafas Segar
4.30pm - 5.30pm	Minum petang & Solat Asar
5.45pm - 6.30pm	Senamrobik
7.00pm - 8.30pm	Makan malam & Solat Maghrib
8.30pm - 9.30pm	Pakej 5 : Siswa Minda Sihat
9.30pm - 10.00pm	Aktiviti 1 & 2 : Siswa Minda Sihat
HARI KEEMPAT	
6.00am - 7.00am	Solat Subuh
7.00am - 8.00am	Senamrobik
9.00am - 10.30am	Pakej 6 : Siswa Sihat Tanpa Alkohol
10.30am - 11.00pm	Aktiviti 1 & 2 : Siswa Sihat Tanpa Alkohol
12.00pm	Tamat



PAKEJ 1

Siswa Bijak Merancang

*"If you focus on results, you will never change..
If you focus on change, you will get results"*

- Jack Dixon



PAKEJ 1 : SISWA BIJAK MERANCANG

1.1 DEFINISI PROGRAM

1.2 PERANCANGAN DAN ELEMEN UTAMA DALAM PERANCANGAN

1.3 KEPENTINGAN PERANCANGAN

1.4 LANGKAH – LANGKAH PERANCANGAN

1.5 PENYEDIAAN PELAN PROGRAM DAN PELAN PELAKSANAAN

1.6 PENILAIAN PROGRAM / AKTIVITI

Objektif Pembelajaran

Di akhir sesi latihan, siswa/i dapat :

- Memperolehi kemahiran merancang program atau aktiviti pendidikan kesihatan PROSIS
- Membentuk pelan program dan pelan pelaksanaan
- Memperolehi kemahiran melaksana dan menilai aktiviti-aktiviti yang dijalankan

1.1 DEFINISI PROGRAM

Merupakan sesuatu persiapan yang terancang yang merangkumi matlamat, polisi, prosedur, peraturan, tugas, langkah yang perlu dibuat dan lain-lain elemen yang perlu terhadap sesuatu tindakan. Hanya satu kenyataan yang jelas berkaitan :

1. Masalah
2. Isu objektif
3. Sasaran
4. Aktiviti
5. Sumber
6. Jadual
7. Tindakan jangka masa
8. Proses pemantuan

Antara komponen sesuatu program termasuklah :

- Latar belakang projek intervensi
- Kenyataan masalah
- Penentuan masalah
- Polisi/peraturan
- Objektif
- Strategi
- Aktiviti/tugas
- Sumber
- Penilaian



1.2 PERANCANGAN DAN ELEMEN UTAMA PERANCANGAN

Perkara yang perlu ada:

- Apa
- Bila
- Yang mana
- Di mana
- Siapa
- Bagaimana
- Kenapa
- Berapa banyak



Komponen perancangan :

1. Objektif
2. Aktiviti
3. Sumber

1.3 KEPENTINGAN PERANCANGAN

1. Memberi arah tuju untuk melakukan sesuatu oleh sesebuah organisasi / kumpulan
 - o Apa yang perlu dibuat
 - o Bila perlu dibuat
 - o Bagaimana hendak dibuat
 - o Siapa yang akan membuat
2. Untuk menguruskan sesuatu perubahan yang berlaku
 - A. Perubahan teknologi
 - B. Perubahan dalam polisi kerajaan (pengurusan/pentadbiran)
 - C. Perubahan ekonomi
 - D. Perubahan sikap, cara hidup dan harapan (*expectation*) masyarakat
3. Mempastikan keberkesanan sesuatu objektif
 - Guna strategi yang sesuai
 - Guna sumber secara berkesan
 - Mudah dan praktikal
4. Membantu kawalan dan koordinasi secara berkesan
5. Tindakan yang diambil akan lebih jelas dan berguna
6. Memberi arahan ketua
7. Dapat dikenalpasti masalah, kelemahan dan keberkesanan
8. Dapat pastikan pencapaian aktiviti
9. Menyediakan skop penilaian
10. Menyediakan skop metodologi yang akan digunakan

1.4 LANGKAH PERANCANGAN



a. Penilaian Situasi

Mengenal pasti situasi yang wujud dalam kampus sebelum perancangan sesuatu projek atau aktiviti dilaksanakan.

1. Masalah kesihatan berkaitan cara hidup sihat dalam kalangan siswa/i
2. Faktor-faktor yang menyumbang kepada masalah yang dikenal pasti
 - Tingkah laku
 - Sosio-demografi
 - Kemudahan kampus
 - Sokongan pengurusan
3. Kenalpasti saluran komunikasi yang boleh digunapakai di lokaliti bagi penyampaian mesej PROSIS
Contoh : melalui MPP, Persatuan, kelab, masjid , lokasi pemasangan banner dll
4. Keutamaan kepada faktor-faktor
 - kenal pasti persepsi dan memahami tabiat harian siswa/i tersebut
 - kenal pasti pada siapa ahli komuniti mendapatkan nasihat berkaitan masalah kesihatan (contoh: bomoh, singseh dan lain-lain)
 - di mana ahli komuniti mendapatkan rawatan tentang masalah kesihatan yang dihadapi (contoh: pusat homeopati, spa dan lain-lain)
 - kenal pasti kenapa mereka menggunakan sumber-sumber selain daripada profesional kesihatan

b. Penentuan objektif

Berdasarkan hasil analisis situasi

c. Penentuan strategi dan kaedah

Penggunaan strategi yang sesuai dan memudahkan komponen dalam objektif program tercapai

d. Pemilihan strategi yang berkesan

Hasil dari proses yang telah dijalankan seperti proses *brain storming* serta dapat dinilai keberkesanannya

e. Pembentukan pelan projek intervensi

Berdasarkan kepada tempoh masa yang ditetapkan

f. Penyediaan proses penyeliaan dan pemantauan

Berdasarkan senarai semak mengikut keperluan dan keutamaan dalam program yang akan dijalankan. Selain daripada itu, kekerapan mengadakan mesyuarat juga satu kaedah pemantauan.

1.5 PENYEDIAAN PELAN PROGRAM DAN PELAN PELAKSANAAN

Pelan projek intervensi mengandungi beberapa elemen termasuk :

- Tajuk projek
- Objektif am
- Objektif khusus termasuk objektif pembelajaran
- Strategi/kaedah
- Sumber
- Penilaian

a. Pelan Pelaksanaan

- Pelaksanaan perlu dirancang selepas pelan projek intervensi selesai disediakan. Pelan pelaksanaan menerangkan secara terperinci cara untuk menjayakan dan menjalankan aktiviti.
- Pelan pelaksanaan menunjukkan arah dan panduan tentang apakah aktiviti PROSIS yang hendak dijalankan, bila, di mana, oleh siapa dan dengan sumber apa dan bagaimana menilaikannya
- Pelan pelaksanaan merupakan satu aliran / urutan aktiviti iaitu satu rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan mengikut suasana masa, di samping aspek yang berhubung dengan objektif pembelajaran.
- Pelan pelaksanaan, biasanya dirangka dalam bentuk jadual dan Carta *Gantt* (Jadual 1 dan Rajah 1).

Tips

- Tenaga manusia (sebutkan nama atau jawatan orang akan menjalankan aktiviti tertentu baik dari segi pengurusan/ penyelarasan/penyediaan mahupun pelaksanaan aktiviti tersebut)
- Peralatan/bahan yang akan digunakan
- Kewangan/peruntukan yang dikehendaki/punca kewangan

b. Penilaian

Penilaian adalah untuk menentukan sejauh mana pelaksanaan aktiviti telah berjaya

- a. Indikator (kayu ukur) – sasaran yang patut diukur
 - (i) Bilangan mesyuarat / perjumpaan
 - (ii) Bilangan kehadiran
 - (iii) Kepatuhan kepada senarai semak
- b. Kriteria - Menentukan tahap minima untuk menganggap sesuatu aktiviti PROSIS itu telah berjaya dilaksanakan
- c. Kaedah - Cara untuk mengukur atau mendapat maklumat berkaitan sasaran

Catatan :

Bagi memudahkan proses pembelajaran Kumpulan M10 PROSIS adalah dinasihatkan supaya aspek penilaian ini dipermudahkan dan diubahsuaikan. Apa yang dinyatakan di atas adalah baik sebagai panduan dan maklumat. Yang penting adalah kaedah hendak menilai sesuatu aktiviti yang dijalankan dengan mudah.

- Pelan pelaksanaan perlu disediakan dengan kerjasama, penglibatan dan persetujuan semua pihak yang terlibat
- Pelan pelaksanaan akan menentukan jadual pelaksanaan aktiviti



Tajuk Program :

Objektif	Aktiviti	Tarikh / Masa	Tempat	Sumber			Penilaian Kaedah
				Tenaga Manusia	Bahan	Kewangan	

Rajah 1 : Carta Gantt Pelaksanaan Aktiviti Projek Intervensi

[illegible]

Penilaian aktiviti projek intervensi

Terdapat 3 jenis penilaian yang wajib dilakukan :

- Pertama : Penilaian proses
- Kedua : Penilaian 'outcome'
- Ketiga : Penilaian impak

a. Penilaian proses

Indikator bagi penilaian proses :

- i. Jumlah kehadiran kumpulan sasar
- ii. Rekod aktiviti – jumlah bilangan aktiviti yang telah dapat dijalankan
- iii. Penggunaan sumber/bahan – jumlah, jenis dan kategori

b. Penilaian 'outcome' (objektif khusus)

- (a) Komitmen dalam menjalankan aktiviti
- (b) Perubahan yang dapat dilihat dari segi tingkahlaku.

c. Penilaian impak (objektif umum)

- i. Berdasarkan objektif yang telah diwujudkan dengan menekankan kajian terhadap pengetahuan, sikap dan kemahiran setiap peserta dalam menjalankan sesuatu aktiviti.



**Jadual 2 : Contoh Aktiviti Projek Intervensi**

Tajuk Program	Program "Bukan banyak, sedikit jer"
Latar belakang Program	Program ini adalah anjuran Kumpulan M 10 PROSIS bersama MPP Universiti, Pejabat Kesihatan Daerah dan NGO
Kenyataan Masalah	(KAJIAN MENGENAI AMALAN CARA HIDUP YANG MENYUMBANG KEPADA MASALAH KESIHATAN) Contoh : Mengambil makanan yang berlebihan di luar waktu makan utama
Penentuan Masalah	Makan tidak mengikut waktu makan utama
Sasaran	Peserta adalah terdiri daripada 80 siswi dan 40 siswa
Jangkamasa	3 bulan ☒ <i>Segala aktiviti yang dilaksanakan perlulah diterangkan secara terperinci di dalam Jadual 1 dan Rajah 1 bagi memudahkan ia dilaksanakan.</i> ☒ <i>Pastikan saringan dilakukan sebelum dan selepas aktiviti dijalankan.</i>
Objektif	Objektif umum Membantu mengurangkan masalah obesiti dalam kalangan siswa/i Objektif khusus 1) Meningkatkan bilangan siswa/i yang makan mengikut waktu makan utama. 2) Meningkatkan bilangan siswa/i mengambil snek yang sihat.
Strategi	Objektif Khusus 1: 1. Diskusi Minda (Jom borak-borak) Objektif khusus 2 : 1. Main peranan (<i>Role-play</i>) 2. <i>S-break</i>
Kos	Berdasarkan kepada cadangan kewangan program.
Sumber	Semua bahan pendidikan dan alat bantu mengajar dari Pejabat Kesihatan Daerah.
Penilaian Impak	Pra uji Sebelum program dijalankan. 1. Hanya 30% peserta yang makan mengikut waktu makan. 2. Seramai 80 % peserta mengambil snek yang tidak sihat Selepas uji Selepas program untuk mengetahui pencapaian program 1. Seramai 50 % peserta yang makan mengikut waktu makan. 2. Seramai 50 % peserta yang mengambil snek yang sihat.

ii. Hadkan pengambilan garam kepada satu sudu teh sehari

Langkah-langkah :

- 1) Kurangkan garam dan perisa seperti MSG, sos (kicap, sos tiram, sos tomato) serta kiub perasa.
- 2) Hadkan pengambilan makanan segera dan pesan makanan yang rendah kandungan garam dan sos atau tambahan MSG semasa makan di kafetaria atau warung.
- 3) Nikmati rasa asli makanan tanpa tambahan garam.
- 4) Anda perlu membiasakan diri terhadap rasa makanan yang kurang masin.

c. Ambil makanan dan minuman yang kurang gula

i. Minum minuman yang rendah kandungan gula.

Langkah-langkah :

- 1) Pilihlah untuk minum air kosong berbanding air berkarbonat atau minuman manis seperti air sirap dan kordial.
- 2) Hadkan penggunaan gula atau susu pekat manis dan susu isian pekat manis dan krimer manis kepada 1 sudu teh sahaja untuk setiap cawan minuman.
- 3) Apabila memesan minuman, minta untuk kurangkan gula, susu pekat manis susu isian pekat manis atau krimer manis.
- 4) Semak kandungan gula pada label minuman.
- 5) Kurangkan pengambilan minuman yang bergula seperti air cendol dan air batu campur (ABC).
- 6) Elakkan daripada mengambil minuman yang bergula di antara hidangan utama dan sebelum waktu tidur.

ii. Makan makanan yang rendah kandungan gula

Langkah-langkah :

- 1) Pilih kuih muih dan kek yang rendah kandungan gula
- 2) Gantikan manisan seperti kuih muih dan kek dengan pilihan yang lebih sihat seperti buah-buahan.
- 3) Kurangkan pengambilan makanan bergula.
- 4) Elakkan daripada mengambil makanan yang bergula di antara hidangan utama dan sebelum waktu tidur.

d. Pemilihan makanan semasa pembelian produk makanan dan minuman

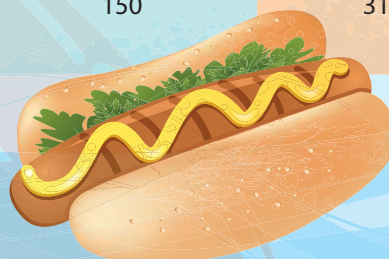
- 1) Elak membeli makanan dalam tin yang kemek, bocor, berkarat dan kembung.
- 2) Pilih makanan terproses di dalam bungkusan yang masih sempurna, tidak bocor atau kotor.
- 3) Pilih makanan yang dapat diterima dari segi fizikalnya seperti bebas daripada kulat, berbau busuk dan bertukar warna.
- 4) Gunakan tarikh luput sebagai panduan bagi menentukan keselamatan makanan terproses itu.

TOPIK 2.3 : MEMESAN MAKANAN SIHAT

Memesan makanan berdasarkan kalori

Terdapat pelbagai makanan dan minuman yang dihidangkan dan dijual di kafetaria atau restoran di luar kampus. Kandungan kalori yang terkandung adalah berbeza dan jika tidak berhati-hati, pengambilan kalori akan berlebihan.

Makanan / minuman	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)
Makanan ruji			
Capati	1 keping	100	300
Kuah kacang hijau untuk capati	½ cawan	80	76
Banjo telur	1 biji	80	373
Keuy tiow goreng	1 pinggan	170	321
Mi kari	1 mangkuk	410	529
Mi goreng	1 pinggan	170	281
Mihun goreng	1 pinggan	170	294
Nasi ayam	1 pinggan	250	278
Nasi lemak	1 pinggan	230	389
Nasi goreng	1 pinggan	330	637
Roti canai	1 keping	95	301
Kuah kacang dhal kuning	½ cawan	80	58
Bubur nasi (kosong)	2 cawan	332	130
Soto ayam	1 mangkuk	493	512
Lauk-pauk			
Daging lembu masak merah	2 keping	85	133
Kari daging lembu	2 ketul	90	130
Paru lembu goreng	1 ketul	55	268
Ayam goreng	1 ketul	120	255
Kurma ayam	1 ketul	125	179
Ikan tilapia goreng berlada	1 ekor	60	146
Ikan bilis sambal	1 hidangan	40	126
Sotong kecil sambal	1 ekor	45	55
Ikan kembong masak kicap	1 ekor	80	215
Udang kecil sambal	1 hidangan	40	71
Tom yam campur	1 mangkuk	355	215
Tempe goreng cili	1 senduk	40	80
Sup sayur	1 mangkuk	100	30
Bubur dan pengat			
Bubur kacang hijau	1 mangkuk	230	244
Bubur kacang merah	1 mangkuk	230	101
Pengat pisang nangka	1 mangkuk	150	246
Rojak	1 pinggan	330	752
Bubur pulut hitam	1 mangkuk	150	116
Bubur jagung	1 mangkuk	150	315



Makanan / minuman	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)
Kuih-muih			
Popia goreng	1 biji	34	91
Pisang goreng	1 keping	65	129
Cekodok pisang	1 biji	71	180
Cucur badak	1 biji	29	73
Donat	1 biji	75	268
Sandwich sardin	1 keping	28	71
Karipap	1 biji	40	128
Cucur udang	1 biji	54	144
Kuih pau kacang merah	1 biji	80	223
Kuih buah melaka	1 keping	8	43
Kuih apam gula hangus	1 keping	50	159
Minuman			
Kopi mocha campur susu	1 cawan		340
Kopi latte campur susu	1 cawan		210
Teh tarik	1 gelas kecil	200 ml	154
Kopi campur susu	1 cawan	200 ml	162
Milo campur susu	1 gelas kecil	200 ml	186
Air kosong	1 gelas	200 ml	0
Makanan segera			
Ayam drumstick	1 ketul	75	177
Hot dog	1 biji	80	219
Burger daging	1 biji	100	255
Pizza dengan ayam	1 keping sederhana	187	400
Koleslaw	1 piring kecil	74	108
Kentang goreng	1 hidangan kecil	67	208
Satay daging lembu	10 cucuk	150	360
Satay ayam	10 cucuk	150	365

Rujukan :

1. Panduan Nilai Kalori 200 jenis makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia
2. Kandungan Kalori Dalam Makanan, Jabatan Kesihatan Negeri Sabah & OMRON
3. Atlas Makanan : Saiz Pertukaran & Porsi. Edisi kedua, UKM



Cara memesan makanan sihat

a. Memesan makanan atau minuman kurang gula

- a) Minta air masak atau jus buah-buahan tanpa gula. Kurangkan memesan minuman bergas.
- b) Jika boleh, kurangkan penambahan gula dalam minuman anda. Minta gula dan susu dihidangkan secara berasingan.
- c) Memesan makanan kurang garam

b. Memesan makanan kurang garam :

- a) Apabila memesan makanan, minta makanan tanpa monosodium glutamate (MSG).
- b) Minta supaya dikurangkan garam dalam masakan.
- c) Minta agar tidak ditambahkan garam dalam kentang goreng.
- d) Rasa dahulu sebelum menambahkan sos atau kicap.
- e) Kurangkan makan snek seperti kentang goreng, kacang goreng bergaram dan makanan ringan lain yang masin dan selalu dihidang sebagai pembuka selera.
- f) Awasi makanan yang tinggi garam. Makan sedikit sahaja makanan berikut:
 - Ikan masin, telur masin dan sayur masin.
 - Belacan, cencaluk, budu
 - Makanan terproses seperti sosej

c. Memesan makanan yang kurang lemak dan kolesterol

- a) Jika memesan burger, pilihlah burger yang kurang berminyak dan kurang bermayonis dan pastikan burger itu mengandungi sayur-sayuran.
- b) Ayam goreng pula, pastikan dibuang kulit dahulu.
- c) Pastikan buah-buahan dijadikan pencuci mulut.

Pilih premis makanan yang bersih dan selamat

- 1) Pilih premis yang terletak di kawasan yang bersih
 - Jauh dari jalan raya, tempat pembuangan sampah, longkang yang tersumbat dan tangki najis.
- 2) Pilih premis yang teratur, bersih dan kemas
 - Mempunyai sistem air dan sistem peparitan yang baik
 - Mempunyai tong sampah yang tertutup
 - Tiada kehadiran haiwan seperti tikus, haiwan peliharaan, haiwan perosak dan serangga.
- 3) Pilih premis yang menggunakan pinggan, mangkuk, sudu, garpu dan perkakas dapur yang bersih dan keadaan baik.
- 4) Pilih premis yang menghidangkan makanan dan minuman yang tidak terdedah.
- 5) Pilih premis yang mana semua pekerjaanya mengamalkan kebersihan diri dan tabiat yang baik (cthnya : tidak mengorek hidung semasa menyediakan makanan dan minuman)

TOPIK 2.4 : JOM BACA LABEL

Label makanan

Label pemakanan adalah penyenaraian amaun nutrien sebagaimana yang dipaparkan pada label makanan.

Tujuan perlabelan makanan

- Memberi maklumat perihal kandungan jenis makanan atau bungkusan makanan.
- Membolehkan pengguna membuat pilihan makanan berdasarkan maklumat pada label
- Mengelakkan penipuan oleh pengeluar makanan.
- Membantu pengguna membuat penilaian untuk memilih diet yang seimbang.

Perkara di dalam label makanan



Produk makanan dan minuman melalui maklumat pemakanan

Elemen yang perlu diteliti semasa memilih produk makanan dan minuman adalah :

- Jumlah tenaga
- Kandungan lemak
- Jumlah gula
- Garam (Sodium)

Perbandingan sesuatu produk perlulah dilihat pada setiap 100 ml / 100 g di dalam maklumat pemakanan bagi sesuatu produk minuman dan makanan

	Per 100 ml	Per 250 ml
Tenaga	44 kkal	110 kkal
Lemak	1.0 g	2.5 g
Karbohidrat	4.8 g	12.0 g
Gula	4.4 g	11.0 g
Protien	3.6 g	9.0 g
Sodium	16 mg	40 mg

Produk susu jenama A

Susu Jenama A menunjukkan :
(lihat diruang per 100 ml)

Tenaga = 44 kkal
Lemak = 1.0 g
Gula = 4.4 g

	Per 100 ml	Per 250 ml
Tenaga	64 kkal	160 kkal
Lemak	3.6 g	9.0 g
Karbohidrat	4.8 g	12.0 g
Gula	4.5 g	11.2 g
Protien	3.6 g	9.1 g
Sodium	16 mg	39 mg

Produk susu jenama B

Susu Jenama B menunjukkan :
(lihat diruang per 100 ml)

Tenaga = 64 kkal
Lemak = 3.6 g
Gula = 4.5 g

Susu Jenama A adalah lebih baik daripada Susu Jenama B.

Cara memilih makanan yang sihat melalui senarai ramuan

Hidangan

Untuk memilih makanan sihat mengikut ramuan, perkara berikut perlu diberikan perhatian :

1. Pastikan produk minuman yang tiada gula tambahan
2. Pilih produk mengikut kedudukan ramuan (Peraturan-peraturan Makanan 1985)

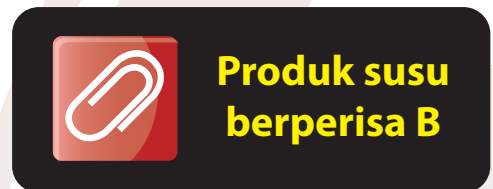


Produk susu biasa



Produk susu berperisa

Hasil perbandingan menunjukkan susu biasa tiada kandungan gula berbanding susu berperisa.



Produk susu berperisa B adalah kurang gula berbanding produk susu berperisa A

OBJEKTIF 2 : TIDAK MAKAN SECARA BERLEBIHAN DI ANTARA WAKTU MAKAN UTAMA

TOPIK 2.5 : MAKAN SNEK YANG SIHAT

Golongan siswa/i suka makan sambil menonton televisyen atau mengadap komputer atau belajar. Makanan yang sering menjadi pilihan mereka adalah tinggi gula, garam dan lemak seperti jeruk, asam, kerepek, gula-gula dan aiskrim. Saiz makanan yang diambil biasanya adalah banyak dan berlebihan. Pengambilan kalori yang berlebihan ini boleh menyumbang kepada masalah obesiti.

Langkah memilih snek sihat :

- Pilih snek yang rendah lemak
- Ambil dalam saiz hidangan yang kecil untuk mengelakkan pengambilan makanan berlebihan
- Memilih snek sihat yang disukai ketika membeli di kafetaria atau pasaraya
- Elak makan snek sambil menonton televisyen atau mengadap komputer atau belajar

Pilihlah snek yang sihat

Pengambilan snek secara bijak dan sihat akan membekalkan nutrien serta vitamin yang diperlukan oleh tubuh. Selain itu, ia juga dapat meningkatkan sistem imun tubuh, terutamanya ketika mengalami tekanan di musim peperiksaan.



OBJEKTIF 3 : MAKAN MENGIKUT WAKTU MAKAN UTAMA**TOPIK 2.6 : MAKAN IKUT WAKTU MAKAN UTAMA****Waktu makan utama**

Makan mengikut waktu makan utama adalah salah satu amalan cara makan secara sihat. Pengambilan makanan mengikut waktu makan utama dapat mengurangkan pengambilan makanan secara berlebihan. Ia sekaligus dapat mengurangkan risiko berlebihan berat badan dan obesiti.

Makan utama	Waktu	Kalori (kkal)
Sarapan	7.30 pagi - 8.30 pagi	400
Minum pagi	10.00 pagi - 10.30 pagi	250
Makan tengahari	12.30 tengahari - 1.30 petang	500
Minum petang	4.30 petang - 5.30 petang	250
Makan malam	7.30 petang - 8.30 malam	400

Kesan melangkaui waktu makan utama

1. Pengambilan makanan akan berlebihan pada waktu makan yang seterusnya.
2. Pengambilan lemak yang berlebihan.
3. Pengambilan gula berlebihan.
4. Pengambilan makanan yang tidak seimbang.
5. Mengganggu sistem pencernaan.
6. Dapat meningkatkan berat badan.

Jadi, Amalkan makan mengikut waktu makan utama bagi mengurangkan risiko terhadap kesihatan. Snek yang sihat boleh diambil di antara waktu makan utama.

OBJEKTIF 4 : LEBIHKAN MINUM AIR KOSONG SETIAP HARI**TOPIK 2.7 : MEMBAWA AIR KOSONG KE KULIAH****Kepentingan air kosong**

Air adalah komponen utama dalam badan manusia. Ia membantu mengawal atur suhu badan, mengangkut nutrien dan bahan buangan dalam badan serta mengekalkan jumlah darah. Air boleh didapati dalam bentuk air kosong atau minuman berperisa. Namun begitu, anda lebih digalakkan untuk minum air kosong. Jumlah pengambilan air kosong yang disarankan adalah sebanyak enam hingga lapan gelas sehari.

Langkah-langkah untuk mencapai saranan minum air kosong 6 hingga 8 gelas :

- 1) Minum satu hingga dua gelas air kosong semasa sarapan pagi dan di antara waktu makan.
- 2) Pastikan air kosong boleh didapati pada bila-bila masa.
- 3) Minum air kosong dengan kerap walaupun anda tidak berasa dahaga.
- 4) Tambah dua gelas air apabila melakukan aktiviti fizikal bagi menggantikan air yang hilang semasa berpeluh.

Faedah membawa air kosong ke kuliah:

1. Dapat menjimatkan duit
2. Dapat menyegarkan dalam sesi kuliah
3. Boleh minum pada bila-bila masa
4. Boleh dijadikan sebagai budaya
5. Dapat menjimatkan masa kerana boleh mendapatkan sumber air
6. Dapat mengelak dehidrasi (kekurangan air dalam badan)
7. Dapat mencapai saranan pengambilan air kosong 6 hingga 8 gelas sehari

TOPIK 2.8 : MINUM AIR KOSONG SETIAP WAKTU MAKAN UTAMA
Fakta air kosong

Air kosong tidak mengandungi gula dan kalori berbanding minuman manis yang lain seperti jadual di bawah:

Jenis	Kandungan gula (g)	Bilangan sudu teh gula (1 sudu teh = 5g)	Kandungan tenaga (kcal)
Air kosong	0	0	0
Minuman berkarbonat	35	7	140
Air sirap	20	4	80
Kordial	20	4	80

Faedah-faedah minum air kosong pada setiap waktu makan :

1. Membantu proses penghadaman makanan
2. Dapat mengurangkan pengambilan gula
3. Dapat mengurangkan kalori
4. Dapat mengurangkan berat badan



TOPIK 2.9 : KURANGKAN MEMBELI MINUMAN MANIS

Kandungan gula dalam minuman

Terdapat pelbagai minuman manis di pasaran samada dalam botol atau kotak. Terdapat pelbagai saiz yang dijual memudahkan pengguna membeli minuman ini. Rasa yang manis ditambah pula dengan pelbagai perisa menjadikan minuman ini digemari ramai terutamanya golongan kanak-kanak dan remaja.

Kandungan gula dalam beberapa contoh minuman berbungkus

Jenis	Isipadu per kotak/ tin/ botol (ml)	Kandungan gula (g) per kotak/ tin/ botol	Bilangan sudu teh gula (1 sudu teh = 5g)
Minuman isotonik	240	16	3 ¼
Minuman berkarbonat	240	25	5
Minuman soya	300	28	5 ½
Minuman teh	240	28	5 ½
Minuman <i>blackcurrant</i>	300	35	7
Minuman laici	300	33	6 ½
Minuman teh bunga	300	21	4 ¼
Minuman cincau	300	27	5 ½
Minuman tenaga	330	59	11 ¾

Sumber : Panel Maklumat Pemakanan pada label minuman berkaitan (Tinjauan Pasaran, Januari 2010)

Langkah-langkah untuk mengurangkan minum minuman manis :

1. Minumlah air kosong berbanding minuman manis seperti air berkarbonat atau air sirap dan kordial.
2. Hadkan pengambilan gula atau susu pekat manis atau susu isian pekat manis kepada 1 sudu teh sahaja untuk setiap cawan minuman.
3. Minta untuk kurangkan gula atau susu pekat manis atau susu isian pekat manis semasa memesan minuman.
4. Periksa kandungan gula dalam label minuman.
Nama gula pada label : sukrosa (sucrose), fruktosa (fructose), sorbitol, manitol (mannitol), sirap jagung (corn syrup), madu (honey), malt, ekstrak malt (malt extract), maltosa (maltose), ekstrak beras (rice extract), molas (molasses), golden syrup dan inverted sugar.
5. Kurangkan kekerapan mengambil minuman yang bergula seperti air berkarbonat, kordial, cendol dan air batu campur (ABC).
6. Elak mengambil minuman yang bergula di antara hidangan utama dan sebelum waktu tidur.

Kesan pengambilan gula berlebihan :

- Pengambilan gula yang berlebihan boleh mengakibatkan pengambilan tenaga yang berlebihan.
- Pengambilan tenaga harian yang berlebihan dalam jangka masa yang panjang boleh meningkatkan berat badan dan menyebabkan obesiti. Keadaan ini akan menjadi lebih serius sekiranya diet harian adalah tinggi lemak dan kurangnya aktiviti fizikal yang dilakukan.

TOPIK 2.10 : KURANGKAN MEMBANCUIH MINUMAN MANIS MENGUNAKAN MINUMAN 3 DALAM 1

Pengenalan

Minuman 3 dalam 1 mempunyai kandungan gula yang tinggi. Hasil tinjauan pasaran yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia mendapati kandungan gula yang terdapat dalam minuman 3 dalam 1 yang dijual di Malaysia adalah diantara 9g -15g bagi setiap sachet. Justeru itu, Kementerian Kesihatan Malaysia telah mengambil langkah dengan mengadakan perundingan dengan syarikat pengeluar minuman yang terbesar di Malaysia agar mengurangkan kandungan gula dalam minuman yang dijual termasuk minuman 3 dalam 1. Hasil perbincangan tersebut, pihak industri pengeluar minuman ini memberi komitmen untuk mengurangkan 10% kandungan gula tambahan dalam minuman tersebut.

Panduan pengambilan minuman 3 dalam 1

Berikut adalah 3 panduan daripada Kementerian Kesihatan Malaysia sekiranya ingin mengambil minuman 3 dalam 1 :

1. Elak menambah susu pekat manis atau gula dalam minuman 3 dalam 1.
2. Pilih produk 3 dalam 1 yang berlabel "rendah gula" atau "tanpa tambahan gula".
3. Kurangkan kekerapan mengambil minuman 3 dalam 1 kepada sekali sehari sahaja.



TOPIK 2.11 : PASTIKAN 1 SUDU TEH BAGI SETIAP CAWAN

Fakta gula

Gula adalah karbohidrat ringkas yang membekalkan sumber tenaga segera yang mudah diserap oleh tubuh. Gula boleh didapati secara semulajadi dalam makanan yang mengandungi karbohidrat seperti nasi, mi, roti, pasta dan ubi-ubian. Gula juga terdapat dalam buah-buahan dalam bentuk fruktosa dan susu dalam bentuk laktosa. Selain terdapat dalam bentuk semulajadi, gula juga ditambah ke dalam makanan semasa penyediaan atau pemprosesan. WHO (2003) menyarankan pengambilan gula tambahan **tidak melebihi 10% daripada jumlah tenaga harian**. Oleh itu, bagi orang dewasa, purata pengambilan gula tambahan yang disarankan adalah **tidak melebihi 10 sudu teh sehari (50g)**.

Pastikan 1 sudu teh bg setiap cawan

Berdasarkan Kajian Pengambilan Makanan di Kalangan Orang Dewasa Malaysia (MANS) 2002/2003, pengambilan gula yang ditambah dalam minuman dikalangan orang dewasa ialah sebanyak **7 sudu teh sehari**. Oleh itu, pengurangan secara berperingkat kepada hanya 1 sudu teh gula atau susu pekat manis adalah lebih mudah dipraktikkan.

Kenapa 1 sudu teh gula sahaja

- 1 sudu teh gula membekalkan 20 kkal.
- Untuk membakar 20 kkal, anda perlu menaiki tangga sehingga tingkat ke-14.
- Jika mengambil gula 10 sudu teh gula sehari, ia membekalkan 200 kkal tenaga. Untuk membakar 200 kkal tenaga ini, anda perlu melakukan:
 - i. Berjoging selama 30 minit, atau
 - ii. Bersenamrobik selama 45 minit, atau
 - iii. Berbasikal selama 1 jam





"Eighty percent of weight loss comes as a result of wise food choices"

[illegible]

PAKEJ 2 : SISWA MAKAN SECARA SIHAT

- 2.1 SAIZ HIDANGAN YANG BETUL MENGIKUT KEPERLUAN**
- 2.2 MASA UNTUK MEMILIH MAKANAN SIHAT**
- 2.3 MEMESAN MAKANAN SIHAT**
- 2.4 JOM BACA LABEL**
- 2.5 MAKAN SNEK YANG SIHAT**
- 2.6 MAKAN IKUT WAKTU MAKAN UTAMA**
- 2.7 MEMBAWA AIR KOSONG KE KULIAH**
- 2.8 MINUM AIR KOSONG SETIAP WAKTU MAKAN UTAMA**
- 2.9 KURANGKAN MEMBELI MINUMAN MANIS**
- 2.10 KURANGKAN MEMBANCUIH MINUMAN MANIS MENGGUNAKAN MINUMAN 3 DALAM 1**
- 2.11 PASTIKAN 1 SUDU TEH BAGI SETIAP CAWAN**

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Di akhir sesi, siswa/i dapat :

1. Memilih makanan secara sihat di kawasan kampus terutamanya di kafeteria.
2. Tidak makan secara berlebihan di antara waktu makan utama
3. Makan mengikut waktu makan utama.
4. Lebihkan minum air kosong setiap hari.

INDIKATOR PENCAPAIAN AKTIVITI

OBJEKTIF PRESTASI	KEUPAYAAN TINGKAH LAKU	KEMAHIRAN & KEUPAYAAN KENDIRI	JANGKAAN HASIL
Objektif 1 : Memilih makanan secara sihat di kawasan kampus (kafetaria / koperasi)	1. Tahu mengenai pemilihan makanan yang sihat mengikut keperluan yang betul.	1. Saiz hidangan yang betul mengikut keperluan 2. Memilih makanan 3. Memesan makanan sihat 4. Baca label	1. Peningkatan permintaan pilihan makanan sihat. 2. Peningkatan pengambilan makanan sihat
Objektif 2 : Tidak makan secara berlebihan di antara waktu makan utama	1. Tahu mengenai pemilihan snek sihat	1. Makan snek yang sihat	1. Peningkatan siswa/i mengambil snek yang sihat.
Objektif 3 : Makan ikut waktu makan utama	1. Tahu mengenai 3 waktu makan utama : • Sarapan pagi • Makan tengahari • Makan malam	1. Makan ikut waktu makan utama.	1. Peningkatan siswa/i makan mengikut waktu makan utama.
Objektif 4 : Lebihkan minum air kosong setiap hari	1. Tahu kepentingan air kosong mengikut saranan 2. Tahu keburukkan mengambil gula secara berlebihan	1. Membawa air kosong ke kuliah. 2. Minum air kosong setiap waktu makan utama. 3. Tidak membeli minuman manis 4. Tidak membancuh minuman manis menggunakan minuman 3 dalam 1. 5. Pastikan 1 sudu teh bagi setiap cawan.	1. Peningkatan siswa/i minum air kosong seperti yang disarankan. 2. Peningkatan bilangan siswa/i mempraktikkan 1 sudu teh gula bagi setiap cawan.



PELAN PENGAJARAN PROMOSI MAKAN SECARA SIHAT

Objektif 1 : Memilih makanan secara sihat di kawasan kampus terutamanya di kafetaria

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
1.	Saiz hidangan yang betul mengikut keperluan	• Piramid Makanan Malaysia • Saiz sajian makanan • Saranan pengambilan kalori harian • Cadangan menu mengikut keperluan kalori	• Kuiz • Diskusi minda • Permainan (Betul ke? Cukuplah untuk sehari...)	• Risalah Piramid Makanan Malaysia • Poster • Lembaran kerja
2.	Masa untuk memilih makanan sihat	• Pilih makanan yang rendah lemak • Pilih makanan yang kurang garam dan sos • Ambil makanan dan minuman yang kurang gula. • Pemilihan makanan semasa pembelian produk makanan dan minuman.	• Tunjuk cara • Diskusi minda • Reka cerita	• Slaid <i>power point</i> • Risalah • Produk makanan dan minuman
3.	Memesan makanan sihat	• Memesan makanan berdasarkan kalori • Cara memesan makanan • Pilih premis makanan yang bersih dan selamat	• Ceramah • Diskusi minda • Cari-cara makanan sihat	• Risalah • Buku kecil "Panduan nilai kalori 200 jenis makanan"
4.	Jom baca label	• Label makanan • Produk makanan dan minuman melalui maklumat pemakanan. • Cara memilih makanan yang sihat melalui senarai ramuan.	• Ceramah • Demonstrasi • Tunjuk cara	• Slaid <i>power point</i> • Risalah • Produk makanan dan minuman

Objektif 2 : Tidak makan secara berlebihan di antara waktu makan utama

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
1.	Makan snek yang sihat	- Langkah memilih snek sihat. - Pilihlah snek yang sihat.	- Ceramah - S-break	- Slaid <i>power point</i> - Risalah

Objektif 3 : Makan mengikut waktu makan utama

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
1.	Makan ikut waktu makan utama.	- Waktu makan utama - Kesan tidak makan mengikut waktu makan utama.	- Kuiz - Diskusi 5 minit	- Slaid <i>power point</i> - Risalah

Objektif 4 : Lebihkan minum air kosong setiap hari

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
1.	Membawa air kosong ke kuliah.	• Kepentingan air kosong. • Faedah membawa air kosong ke kuliah.	• Kuiz • Diskusi 5 minit	• Risalah
2.	Minum air kosong setiap waktu makan utama.	• Fakta air kosong • Faedah minum air kosong pada setiap waktu makan utama	• Kuiz • Diskusi 5 minit	• Risalah
3.	Tidak membeli minuman manis	• Kandungan gula dalam minuman. • Langkah untuk mengurangkan minum minuman manis. • Kesan pengambilan gula berlebihan.	• Kuiz • Kontrak diri (1 hari, kurangkan 1 jenis minuman manis)	• Risalah • Buku kecil '7 langkah kurangkan gula'
4.	Tidak membancuh minuman manis menggunakan minuman 3 dalam 1.	• Pengenalan • Panduan pengambilan minuman 3 dalam 1	• Kuiz • Tunjuk cara (1 hari:1 sachet minuman 3 dalam 1)	• Risalah • Buku kecil '7 langkah kurangkan gula'
5.	Pastikan 1 sudu teh bagi setiap cawan.	• Fakta gula • Pastikan 1 sudu teh bagi setiap cawan	• Kuiz • Diskusi 5 minit	• Risalah • Buku kecil '7 langkah kurangkan gula'



AKTIVITI 1 : Betul ke? Cukuplah untuk sehari...

A. Objektif aktiviti

- Di akhir sesi, Peserta akan dapat mengetahui jumlah saiz hidangan yang diperlukan dalam sehari.

B. Saiz kumpulan

5 hingga 10 orang

C. Bahan

Lampiran Kerja – Piramid Makanan

D. Masa

30 minit

E. Kaedah :

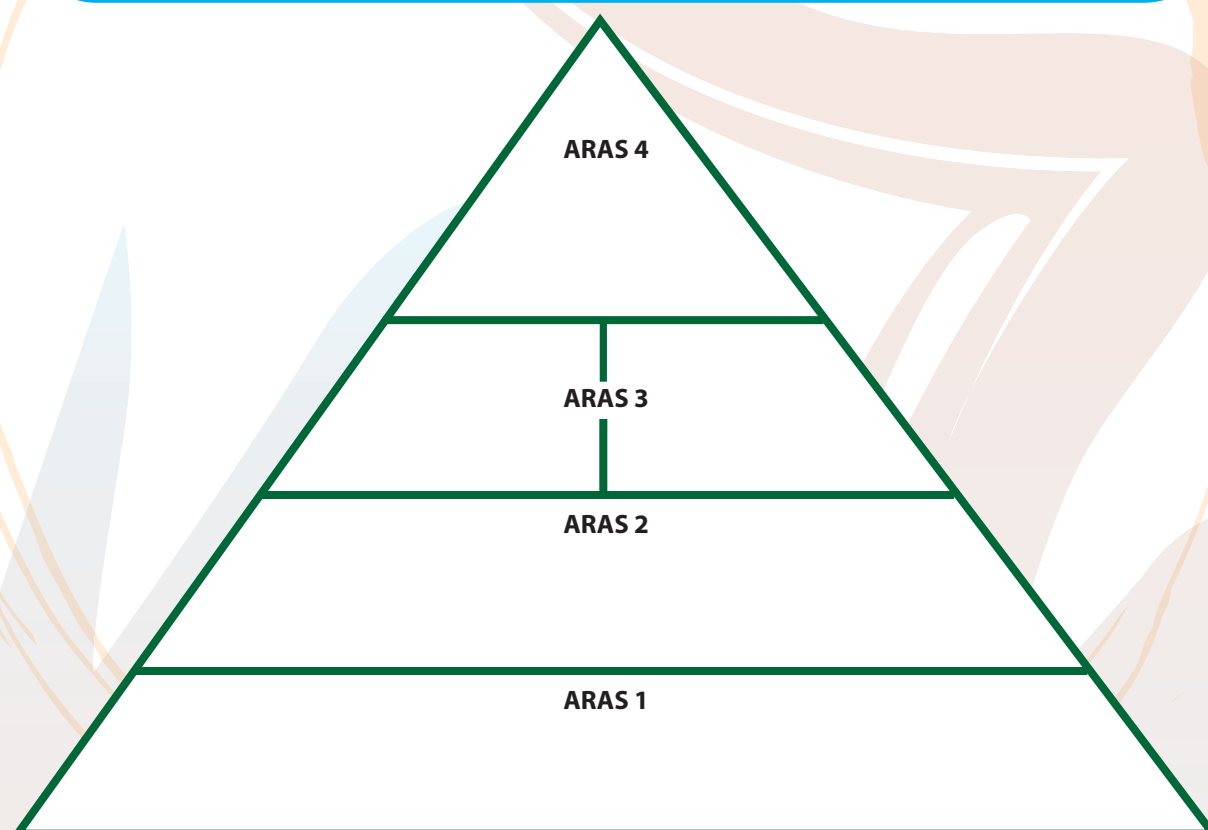
- Perbincangan kumpulan
- Pembentangan

F. Proses :

- Peserta dikumpulkan dan dibahagikan kepada beberapa kumpulan kecil.
- Setiap kumpulan diberi satu lampiran kerja - piramid makanan.
- Semua ahli kumpulan perlu bekerjasama untuk mengenalpasti kandungan setiap aras makanan dan saiz sukatan makanan yang diperlukan setiap hari. Setiap kumpulan diberi 15 minit untuk aktiviti ini.
- Setiap kumpulan di minta untuk membentangkan hasil perbincangan kumpulan.
- Di akhir sesi, rumusan dan perbincangan perlu dilakukan.

Lampiran Kerja Piramid Makanan

Arahan: Sila isikan piramid makanan di bawah dengan kenyataan berkaitan bahan makanan dan saiz hidangan yang telah disediakan di bawah.



Bijirin dan produk bijirin

Buah-buahan

Ayam, daging
dan telur

Lemak, Minyak,
gula dan garam

Ikan

Kekacang

Susu dan produk tenusu

Sayur-sayuran

3 hidangan

1 - 3 hidangan

4 - 8 hidangan

1/2 - 2 hidangan

Sedikit sahaja

1 hidangan

1/2 - 1 hidangan

2 hidangan

CONTOH AKTIVITI

DERAF MODUL LATIHAN PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)



AKTIVITI 2 : S-break

A. Objektif aktiviti

- Di akhir sesi,

Peserta akan dapat mengetahui cara memilih snek yang sihat dalam pengambilan makanan harian

B. Saiz kumpulan

5 hingga 10 orang

C. Bahan

Kertas mahjong dan pen marker

D. Masa

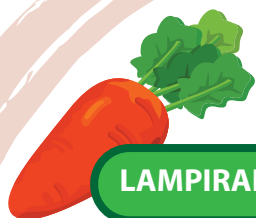
45 minit

E. Kaedah

- Perbincangan kumpulan
- Pembentangan

F. Proses :

- Peserta dikumpulkan dan dibahagikan kepada beberapa kumpulan kecil.
- Setiap kumpulan diberi satu kertas mahjong dan pen *marker*.
- Semua ahli kumpulan perlu menyenaraikan semua snek yang diambil setiap hari dan membahagikan kepada 2 bahagian iaitu :
 - a. Snek rakanku (snek yang sihat)
 - b. Snek musuhku (snek yang tidak sihat)
- Setiap kumpulan diberi 15 minit untuk aktiviti ini.
- Setelah selesai, setiap kumpulan di minta untuk membentangkan hasil perbincangan kumpulan beserta dengan rasional pengelasan snek tersebut.
- Rumusan dan ringkasan keseluruhan perlu dilakukan



LAMPIRAN A –SARINGAN PEMAKANAN

DIARI PEMAKANAN

MASA MAKAN UTAMA	WAKTU	MAKANAN / MINUMAN YANG DIAMBIL
SARAPAN PAGI		
MINUM PAGI		
MAKAN TENGAHARI		
MINUM PETANG		
MAKAN MALAM		
MINUM MALAM		



NOTA FASILITATOR SISWA MAKAN SECARA SIHAT

OBJEKTIF 1 : MEMILIH MAKANAN SECARA SIHAT DI KAWASAN KAMPUS TERUTAMANYA KAFETARIA

TOPIK 2.1 : SAIZ HIDANGAN YANG BETUL MENGIKUT KEPERLUAN

Piramid Makanan Malaysia

Pemakanan yang sihat perlulah diambil dalam kuantiti yang sederhana dan seimbang yang mempunyai semua kumpulan makanan di dalam piramid makanan. Kepelbagaian pengambilan makanan merupakan kunci utama dan penting dalam pemakanan sihat dalam mengekalkan tahap kesihatan.

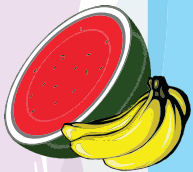


SAIZ SAJIAN MAKANAN

KUMPULAN MAKANAN



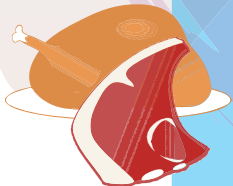
Bijirin dan produk bijirin
(4 – 8 sajian sehari)



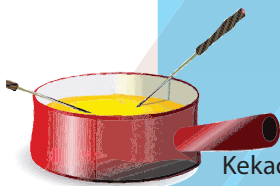
Buah-buahan
(2 sajian sehari)



Sayur-sayuran
(3 sajian sehari)



Ayam, ikan dan daging
• 1/2 - 2 sajian
ayam/daging/ telur sehari
• 1 sajian ikan sehari



Kekacang
(1/2 – 1 sajian sehari)



Susu dan produk tenusu
(1 – 3 sajian sehari)

SAIZ 1 SAJIAN

2 keping roti bijirin penuh / roti putih
2 senduk nasi putih / mi goreng / kueytiow / bihun goreng
2 cawan bubur nasi
2 keping putu mayam
2 biji kentang
6 keping biskut kraker

1 biji epal / lai / mangga / ciku / oren
1 biji pisang berangan (saiz sederhana)
3 ulas durian
8 biji anggur
1 potong betik / tembikai / nenas
4 biji prun (saiz kecil)
1 sudu makan kismis

2 sudu makan sayuran berdaun hijau dengan batang
(dimasak) / sayuran berbuah
1 cawan ulam

1 ekor ikan kembung / ikan selar (saiz sederhana)
1 ketul ikan tenggiri
1 ketul peha ayam
1 cawan isi kerang
2 biji telur ayam
2 ketul daging lembu
2 ketul hati ayam
2 ekor sotong (saiz sederhana)
12 biji telur burung puyuh

1 cawan kacang kuda / dhal (dimasak)
1 ½ cawan kacang hijau / kacang panggang
2 keping tempe / taukua / tauhu
1 ½ gelas susu soya tanpa gula

1 keping keju
1 gelas susu rendah lemak
2/3 cawan susu sejat
4 sudu makan susu tepung
1 cawan yogurt

SARANAN PENGAMBILAN KALORI HARIAN

Setiap individu mempunyai keperluan kalori harian yang berbeza. Ia bergantung kepada tahap keaktifan seseorang. Semakin aktif seseorang itu, semakin tinggi keperluan kalori hariannya. Walau bagaimanapun, sekiranya tidak aktif, keperluan kalori harian individu tersebut adalah lebih rendah.



Kategori

Perempuan sedentari
Perempuan aktif
Lelaki sedentari
Lelaki aktif

Keperluan (kkal)

1500
2000
2000
2500

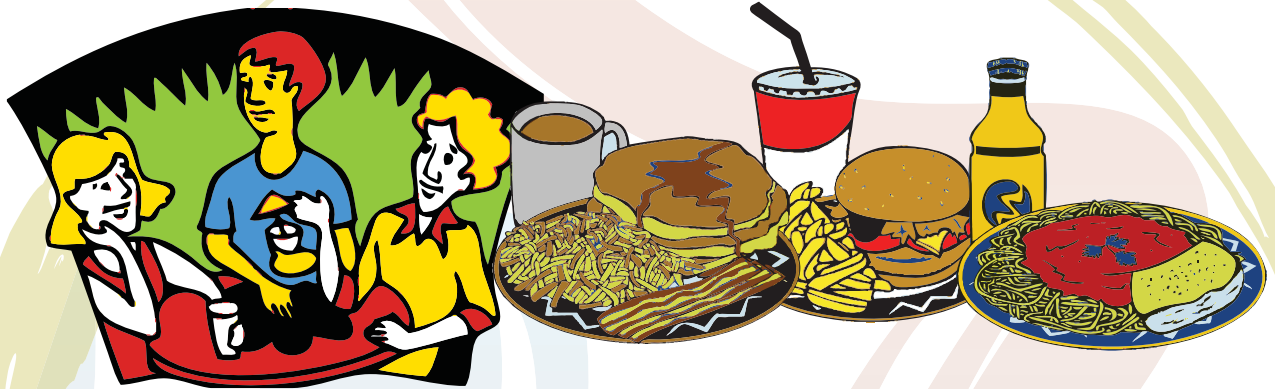
Cadangan menu mengikut keperluan kalori

Kalori	Waktu makan	Cadangan menu
1500 kkal	Sarapan pagi (7.00 – 7.30 pagi)	• 1 mangkuk sederhana mee hoon sup (1 cawan mee hoon) + 1/2 cawan sawi + hirisan ayam • 1 cawan susu rendah lemak
	Minum pagi (10.00 – 10.30 pagi)	• 1 keping roti mil penuh • 1 gelas air kosong
	Makan tengahari (12.30 t/hari - 1.00 petang)	• 2 senduk nasi putih / 2 cawan bubur nasi • 2 sudu makan bayam tumis • 1/2 cawan salad • 1 keping ikan merah kari tanpa santan • 1 potong betik • 1 gelas air kosong
	Minum petang (3.30 - 4.00 petang)	• 1 keping popia basah • 1 cawan susu rendah lemak
	Makan malam (6.30 - 7.00 petang)	• 1 keping capati • 1/2 cawan (dhal + kacang panjang + kentang) • 2 sudu makan bendi tumis • 1 ketul peha ayam tandoori • 1 potong tembikai susu • 1 gelas air kosong



Cadangan menu mengikut keperluan kalori

Kalori	Waktu makan	Cadangan menu
2000 kkal	Sarapan pagi (7.00 – 7.30 pagi)	• 1 ½ cawan mihun sup • 1 cawan kopi dengan susu rendah lemak
	Minum pagi (10.00 – 10.30 pagi)	• 1 biji kuih karipap • 1 cawan teh 'O' dengan 1 sudu teh gula
	Makan tengahari (12.30 t/hari - 1.00 petang)	• 3 senduk nasi • 1 ekor ikan kembong masak merah • 2 sudu makan sayur sawi • 1 keping tempeh • 1 biji oren • 1 gelas air kosong
	Minum petang (3.30 – 4.00 petang)	• 1 biji popiah basah • 1 biji pau kacang merah
	Makan malam (6.30 – 7.00 petang)	• 3 senduk nasi • 1 ketul peha ayam goreng • 2 sudu makan kacang panjang goreng • 1 keping tauhu • 1 biji belimbing • 1 gelas air kosong
2500 kkal	Sarapan pagi (7.00 – 7.30 pagi)	• 2 keping roti putih / roti bijirin penuh • 1 biji telur rebus • ½ sudu teh marjerin • 1 potong betik
	Minum pagi (10.00 – 10.30 pagi)	• 1 gelas susu penuh krim • 3 biji kuih cucur badak • 1 cawan teh 'O' dengan 1 sudu teh gula
	Makan tengahari (12.30 t/hari - 1.00 petang)	• 3 senduk nasi beriani • 1 piring daging goreng dengan sos tiram • 1 piring kangkong goreng • 1 potong tembikai • 1 gelas air kosong
	Minum petang (3.30 – 4.00 petang)	• 2 keping kuih Talam • 1 cawan teh dengan susu penuh krim dan ½ sudu teh gula
	Makan malam (6.30 – 7.00 petang)	• 2 senduk nasi putih • 1 ekor ikan masak stim • 1 mangkuk sup sayur • 1 gelas air kosong – 1 gelas

TOPIK 2.2 : MASA UNTUK MEMILIH MAKANAN SIHAT

a. Pilih makanan yang rendah lemak

Langkah-langkah :

- 1) Pilih masakan yang menggunakan sedikit minyak, lemak dan santan.
- 2) Kurangkan memilih makanan yang tinggi lemak.
- 3) Pilih sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai sebahagian daripada hidangan anda.
- 4) Makan di tempat yang menyediakan pelbagai hidangan sihat.
- 5) Apabila memesan hidangan, minta kurangkan lemak dan minyak, atau pilihan yang bukan bergoreng seperti nasi putih dan tomyam campur, mee dan mihun sup, atau mee hailam.

b. Pilih makanan yang kurang garam dan sos

- i. Kurangkan pengambilan makanan dan perencah yang tinggi kandungan garam

Langkah-langkah :

- 1) Kurangkan pengambilan makanan yang masin (ikan masin, telur masin, sayur masin, keropok kentang, keropok ikan, sosej, nuget ayam, bebola daging dan burger)
- 2) Pilih buah-buahan dan sayur-sayuran segar berbanding yang diawet atau diproses.
- 3) Sekiranya anda memasak, rendam makanan kering seperti ikan bilis dan udang kering di dalam air bagi mengurangkan kandungan garam.
- 4) Baca panel Maklumat Pemakanan pada label makanan untuk mengetahui kandungan garam. Bandingkan beberapa jenama dan pilihlah produk yang mengandungi kandungan garam yang lebih rendah. Pilih jenama yang dilabel "rendah" atau "lebih rendah" sekiranya ada.
- 5) Baca senarai ramuan dan sumber garam (natrium) seperti monosodium glutamat (MSG) dan natrium nitrat.



PAKEJ 3

Siswa Aktif

*"Exercise doesn't make you smarter,
but what it does do is optimize the brain for learning"*

- Dr. John J. Ratey, MD, Harvard medical School



PAKEJ 3 : SISWA AKTIF

3.1 LAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL

3.2 BERJALAN KE KULIAH

3.3 MELAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL DI KOLEJ KEDIAMAN / RUMAH SEWA

3.4 SENAMAN DAN FASA SENAMAN

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Di akhir sesi, siswa/i :

1. Dapat melakukan aktiviti fizikal sebagai rutin sekurang-kurangnya 30 minit setiap sesi
2. Bersenam mengikut saranan yang ditetapkan iaitu sekurang-kurangnya 30 minit setiap sesi sekurang-kurangnya 5 hari seminggu.
3. Bersenam dengan teknik yang betul





INDIKATOR PENCAPAIAN AKTIVITI

OBJEKTIF PRESTASI	KEUPAYAAN TINGKAH LAKU	KEMAHIRAN & KEUPAYAAN KENDIRI	JANGKAAN HASIL
Objektif 1 : Melakukan aktiviti fizikal sebagai rutin (sekurang-kurangnya berjalan 10,000 langkah sehari)	1. Tahu cara melakukan aktiviti fizikal 2. Tahu kalori yang digunakan mengikut aktiviti. 3. Tahu aktiviti fizikal yang sesuai.	1. Lakukan aktiviti fizikal 2. Berjalan ke kuliah 3. Melakukan aktiviti fizikal di kolej kediaman / rumah sewa	1. Peningkatan siswa/i yang aktif secara fizikal. 2. Bilangan siswa/i yang mencapai tahap aktiviti fizikal yang mencukupi.
Objektif 2 : Bersenam untuk tingkatkan kecergasan sekurang-kurangnya 30 minit per sesi, 5 hari seminggu.	1. Tahu jenis senaman untuk mencapai matlamat. 2. Tahu teknik senaman yang betul.	1. Memanaskan badan sebelum melakukan senaman 2. Menyejukkan badan selepas senaman 3. Melakukan senaman yang sesuai dengan matlamat	1. Peningkatan siswa/i melakukan senaman mengikut teknik senaman yang betul. 2. Bilangan siswa/i yang bersenam mengikut saranan.



**Objektif 1 : Melakukan aktiviti fizikal sebagai rutin
(sekurang-kurangnya berjalan 10,000 langkah sehari)**

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
1.	Aktifkan Diri	Sasarkan 10,000 langkah setiap hari	- Ceramah - Tunjuk cara	- Slaid <i>power point</i> - Risalah - Buku Kecil Berjalan Pantas untuk Kesihatan

Objektif 2 : Bersenam untuk tingkatan kecergasan 30 minit setiap sesi sekurang-kurangnya 5 hari seminggu

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
1.	Fasa Senaman	F.I.T.T	- Ceramah - Tunjuk cara	- Slaid <i>power point</i> - Risalah
2.	Tip Senaman	- Memaskan badan - Menyejukan badan - Pakaian yang sesuai	- Ceramah - Tunjuk cara - Main peranan	- Slaid <i>power point</i> - Risalah
3.	Jom Bersenam	- Aktiviti jenis aerobik– untuk jantung - Aktiviti jenis aerobik dan pemanapan otot	- Ceramah - Tunjuk cara - Main peranan	- Slaid <i>power point</i> - Risalah - CD Senaman Dengan Betul dan Selamat

CONTOH AKTIVITI

MODUL LATIHAN PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)



AKTIVITI 1 : Ketahui F.I.T.T

A. Objektif aktiviti

Di akhir sesi,

- Peserta akan dapat mengetahui fasa senaman
- Peserta akan dapat mempraktikkan elemen F.I.T.T dalam senaman

B. Saiz kumpulan

10 hingga 20 orang

C. Bahan

-

D. Masa

30 minit

E. Kaedah

- Ceramah
- Tunjuk cara

F. Proses

- Peserta dikumpulkan di dalam kelas.
- Penerangan mengenai konsep F.I.T.T diberikan.
- Teknik pengiraan kadar nadi ditunjukkan.
- Penerangan diberikan mengenai senaman daripada jenis aerobik dan anaerobik
- Peserta menunjukkan kembali cara pengiraan kadar nadi.
- Di akhir sesi, rumusan dan perbincangan perlu dilakukan.



**AKTIVITI 2 : Tip Senaman****A. Objektif aktiviti**

Di akhir sesi,

- Peserta akan dapat mengetahui cara memanaskan dan menyejukkan badan
- Peserta akan dapat mengetahui pakaian yang sesuai untuk bersenam

B. Saiz kumpulan

10 hingga 20 orang

C. Bahan

-

D. Masa

30 minit

E. Kaedah

- Tunjuk cara

F. Proses

- Peserta dikumpulkan di dalam kelas.
- Penerangan mengenai kepentingan memanaskan dan menyejukkan badan diberikan kepada peserta.
- Teknik memanaskan badan ditunjukkan bermula dari bahagian kepala hingga ke kaki.
- Teknik menyejukkan badan ditunjukkan bermula dari bahagian kaki hingga ke kepala.
- Contoh pakaian yang sesuai untuk bersenam ditunjukkan bagi memastikan semua peserta memahaminya.
- Peserta dipecahkan kepada beberapa kumpulan kecil yang terdiri daripada 5 orang setiap kumpulan.
- Seorang peserta akan mengetuai aktiviti memanaskan badan dan kemudian seorang lagi akan mengetuai sesi menyejukkan badan.





LAMPIRAN B - SARINGAN AKTIVITI FIZIKAL

BORANG IPAQ

Kami berminat untuk mengetahui aktiviti fizikal yang dilakukan oleh masyarakat umum dalam kehidupan harian mereka. Soalan berikut akan menyoal anda tentang jumlah masa yang anda gunakan untuk berada dalam keadaan aktif secara fizikal dalam tempoh 7 hari yang lepas ini. Sila jawab soalan ini walaupun anda berpendapat bahawa anda bukanlah seorang yang aktif. Sila fikirkan tentang aktiviti yang anda lakukan di tempat kerja, di rumah dan kawasan halaman, untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dan pada waktu lapang untuk rekreasi, senaman atau bersukan.

Fikirkan tentang semua aktiviti fizikal berat yang anda telah lakukan dalam tempoh 7 hari yang lepas ini. Aktiviti fizikal berat adalah aktiviti yang menggunakan daya tenaga fizikal yang kuat daripada biasa. Fikirkan hanya tentang aktiviti fizikal yang anda telah lakukan selama sekurang-kurangnya 10 minit pada sesuatu masa.

1. Dalam tempoh 7 hari yang lepas ini, berapa harikah anda telah melakukan aktiviti fizikal berat, contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senaman aerobik atau berbasikal laju?

_____seminggu

☐

Tiada aktiviti fizikal berat



Terus ke soalan 3

2. Berapakah masa yang anda biasa gunakan untuk melakukan aktiviti fizikal berat pada salah satu daripada hari berkenaan?

_____jam_____minit sehari

☐

Tidak tahu / tidak pasti

Fikirkan tentang semua aktiviti fizikal sederhana yang anda telah lakukan dalam tempoh 7 hari yang lepas ini. Aktiviti fizikal sederhana adalah aktiviti yang menggunakan daya tenaga fizikal yang sederhana dan membuatkan anda bernafas agak lebih kuat daripada biasa. Fikirkan hanya tentang aktiviti fizikal yang anda telah lakukan selama sekurang-nya 10 minit pada sesuatu masa.

3. Dalam tempoh 7 hari yang lepas ini, berapa harikah anda telah melakukan aktiviti fizikal sederhana, contohnya mengangkat muatan ringan, mengelap lantai, berbasikal pada kelajuan biasa atau bermain badminton beregu? Ini tidak termasuk berjalan kaki.

_____ hari seminggu.

☐

Tiada aktiviti fizikal sederhana



Terus ke soalan 5.

4. Berapakah masa yang anda biasa gunakan untuk melakukan aktiviti fizikal sederhana pada salah satu daripada hari berkenaan?

_____jam_____minit

☐

Tidak tahu / Tidak pasti

Fikirkan tentang masa yang anda telah gunakan untuk berjalan kaki dalam tempoh 7 hari yang lepas ini. Masa ini merangkumi berjalan kaki di tempat kerja dan di rumah, berjalan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain, dan berjalan kaki semata-mata untuk rekreasi, bersukan, bersenam atau pada masa lapang.

5. Dalam tempoh 7 hari yang lepas ini, berapa harikah anda berjalan kaki selama sekurang-kurangnya 10 minit pada sesuatu masa?

_____ hari seminggu

☐

Tidak berjalan kaki



Terus ke soalan 7.

6. Berapakah masa yang anda biasa gunakan untuk berjalan kaki pada salah satu daripada hari berkenaan?

_____jam_____minit sehari

☐

Tidak tahu / tidak pasti

Soalan terakhir ini adalah berkaitan masa yang anda telah gunakan untuk duduk pada hari-hari bekerja dalam tempoh 7 hari yang lepas ini. Masukkan masa yang dihabiskan untuk duduk di tempat kerja, di rumah, sewaktu belajar dan di masa lapang. Masa ini juga merangkumi waktu yang dihabiskan duduk di meja, menziarahi kawan-kawan, membaca atau duduk atau baring sambil menonton televisyen.

7. Dalam tempoh 7 hari yang lepas ini, berapakah masa yang anda telah gunakan untuk duduk pada sesuatu hari bekerja?

_____jam_____minit sehari

☐

Tidak tahu / tidak pasti





NOTA FASILITATOR : SISWA AKTIF

OBJEKTIF 1 : BERUPAYA MELAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL SEKURANG KURANGNYA 30 MINIT SETIAP SESI

TOPIK 3.1 : LAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL

Definisi :

Aktiviti fizikal merupakan sebarang pergerakan anggota badan yang dilakukan bertujuan meningkatkan penggunaan tenaga. Antara contoh aktiviti fizikal ialah berdiri, berjalan, duduk, mengemas rumah, membaca buku, bersukan dan lain-lain pergerakan anggota tubuh badan.

Senaman pula merupakan salah satu daripada komponen aktiviti fizikal. Ia dilakukan dengan terancang, berstruktur dan berulang-ulang bagi tujuan untuk meningkatkan atau mengekalkan kesihatan badan. Dalam erti kata lain **senaman adalah aktiviti fizikal dan tidak semestinya aktiviti fizikal itu adalah senaman.**

Faedah:

Untuk mendapatkan faedah kepada kesihatan aktiviti fizikal mesti dilakukan secara konsisten sekurang-kurangnya 30 minit bagi setiap sesi. Secara puratanya untuk faedah kesihatan kita perlu melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 150 minit dalam masa seminggu. Untuk setiap aktiviti ia perlu dilakukan sekurang-kurangnya 5 hari dalam seminggu.

- Meningkatkan kecekapan jantung berfungsi
- Meningkatkan kecekapan sendi berfungsi
- Mengurangkan risiko penyakit jantung, diabetes, darah tinggi dan lain-lain penyakit kronik
- Mengurangkan stres
- Membantu merangsang minda menjadi lebih ceria
- Meningkatkan kordinasi antara saraf dan otot
- Membantu memperbaiki postur badan
- Membantu mengekalkan berat badan ideal jika dilakukan dalam tempoh sekurang-kurangnya 60 minit dalam satu-satu masa.

TOPIK 3.2 : BERJALAN KE KULIAH

- Berjalan kaki merupakan salah satu aktiviti fizikal yang paling mudah untuk dilakukan. Ia juga kurang risiko untuk mendapat kecederaan dan sesuai dilakukan oleh semua peringkat umur.
- Kurangkan penggunaan kenderaan untuk ke kuliah. Jika kuliah terlalu jauh daripada kolej/rumah sewa letakkan kenderaan atau turun bas jauh sedikit daripada tempat kuliah. Ambil peluang ini untuk berjalan kaki bersama rakan-rakan. Ini akan membantu menjadikan kita lebih cergas dan merangsang kecekapan deria berfungsi.
- Untuk mendapatkan lebih manfaat daripada berjalan kaki, sasarkan untuk mendapatkan 10,000 langkah dalam sehari.

**TAHUKAH
ANDA...**

Berjalan 10,000 = 7 hingga 8 kilometer = 385 kalori
iaitu bersamaan sepinggan kueytiaw goreng.

- Kurangkan juga penggunaan lif dan maksimumkan penggunaan tangga samada di kuliah ataupun di kolej kediaman. Lebihkan masa untuk berjalan kaki. Jadilah aktif sepanjang masa.

TOPIK 3.3 : MELAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL DI KOLEJ KEDIAMAN / RUMAH SEWA

- Cuba untuk lakukan aktiviti ini sekerap mungkin. Selain memberi faedah kepada kesihatan, kebersihan juga dapat dititikberatkan.
- Bagi yang mempunyai kenderaan seperti motosikal ataupun kereta, amalkan aktiviti mencuci sendiri kenderaan. Selain membolehkan tubuh badan kita berpeluh, wang juga dapat dijimatkan.

**OBJEKTIF 2 : BERUPAYA BERSEKAM SECARA BETUL DAN SELAMAT****TOPIK 3.4 : SENAMAN DAN FASA SENAMAN****Defnisi:**

Keupayaan untuk bersenaman secara betul dan selamat akan dapat menjamin faedah dan diperolehi dengan lebih berkesan. Ia juga membantu mengurangkan risiko kecederaan.

Prinsip Bersenam Secara Betul dan Selamat:**Prinsip F.I.T.T**

- F : *Frequency* (kekerapan bersenam iaitu sekurang-kurangnya 5 kali seminggu)
- I : *Intensity* (tahap senaman dapat mencapai kadar nadi latihan)
- T : *Time* (jangkamas senaman iaitu sekurang-kurangnya 30 minit setiap sesi)
- T : *Type* (jenis senaman samada untuk kardio ataupun pemanasan otot)

Fasa Senaman

Memanaskan badan merupakan elemen penting sebelum melakukan senaman. Tubuh badan perlu bersedia sebelum melakukan aktiviti senaman agar sendi dan otot dapat menerima pergerakan yang mungkin lasak dan tangkas semasa bersenam. Antara faedah melakukan aktiviti pemanasan badan :

- Mengurangkan risiko kecederaan
- Meningkatkan fleksibiliti pergerakan tubuh badan
- Membantu membetulkan postur badan
- Melancarkan aliran darah dan oksigen dalam badan



BERIKUT MERUPAKAN AKTIVITI PERGERAKAN MEMANASKAN BADAN





Ketahui jenis senaman yang sesuai dengan matlamat diri

Sebelum kita bersenam, cuba tanya pada diri kita sebab apakah kita bersenam? Samada kita bersenam untuk menguruskan badan ataupun bersenam sekadar suka-suka mengikut rakan?

Kita perlu menetapkan satu matlamat dalam diri apa yang ingin dicapai melalui aktiviti senaman yang dilakukan. Terdapat pelbagai jenis senaman yang mana objektifnya pula berbeza-beza.



Pemanasan badan mengambil masa lebih kurang 5 minit dan kemudian kita boleh terus melakukan aktiviti senaman. Selesai bersenam aktiviti menyejukkan badan juga perlu dilakukan. Antara faedah menyejukkan badan adalah menstabilkan semula kadar denyutan nadi dan mengurangkan kesakitan pada tubuh badan apabila selesai bersenam. Pergerakan yang sama semasa memanaskan badan boleh dilakukan untuk menyejukkan badan.



Senaman menurunkan berat badan

Senaman perlu dilakukan selama lebih kurang 300 minit setiap minggu / sekurang-kurangnya 60 minit setiap hari sekurang-kurangnya 5 hari seminggu.



Jika kita bersenam sekadar untuk meningkatkan kecergasan diri, aktiviti senaman yang perlu dilakukan adalah sama seperti di atas. Lakukan sekurang-kurangnya 30 minit setiap sesi sekurang-kurangnya 5 hari seminggu.

Senaman untuk membina otot (contohnya ahli bina badan)

Aktiviti ini memerlukan peralatan seperti *dumb bell*, mesin *multi-gym* dan sebagainya. Aktiviti jenis *free weight* (tanpa peralatan) juga sesuai dilakukan contohnya ringkuk tubi, tekan tubi dan lain-lain senaman menguatkan otot.

Tip Sihat

Sebagai panduan sebelum kita memulakan sebarang jenis senaman khususnya untuk menguruskan badan dan pemanthapan otot, minta nasihat doktor dan pegawai sukan bertauliah agar aktiviti yang kita lakukan tidak mendatangkan sebarang risiko dan kemudaratan kepada kesihatan diri.

c. Sistem reproduktif dan seksual



d. Organ lain



Kesan merokok terhadap kesihatan

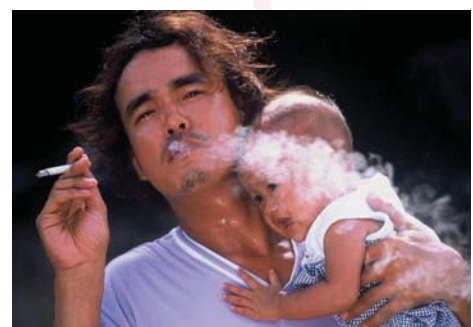
a. Kanser



b. Kesan terhadap wanita mengandung



c. Kesan terhadap bayi dan kanak-kanak



TOPIK 4.4 : MENERANGKAN KESAN ROKOK PASIF DAN TAHU PEROKOK PASIF MENGHADAPI RISIKO TINGGI TERDEDAH KEPADA PELBAGAI PENYAKIT

Siapakah perokok pasif:

Mereka yang tidak merokok tetapi terdedah kepada asap rokok sekurang-kurangnya 15 minit dalam masa dua (2) hari untuk tempoh seminggu (Pertubuhan Kesihatan Sedunia- WHO)

Perokok pasif mempunyai risiko:

- 30% lebih tinggi mendapat kanser paru-paru
- 25% lebih tinggi mendapat penyakit jantung

Perokok pasif menghadapi risiko yang tinggi terdedah kepada pelbagai penyakit :

1) Wanita

- Isteri perokok berisiko 30% lebih tinggi untuk mendapat kanser paru-paru
- Lebih terdedah kepada kanser
- Kurang kesuburan
- Putus haid awal
- Kematian dan keguguran bayi dalam kandungan
- Kelahiran bayi yang kurang berat badan dan tidak cukup bulan

2) Kanak-kanak

- Mudah mendapat asma / lelah
- Risiko mendapat jangkitan paru-paru
- Pertumbuhan paru-paru terganggu

3) Rakan-rakan

- Mengalami kesan seperti batuk, pedih mata, loya dan pening kepala.
- Sekiranya mereka pesakit jantung, mereka lebih mudah mendapat serangan jantung, manakala pesakit asma pula mendapat serangan asma yang teruk.

TOPIK 4.5 : MENJELASKAN MAKLUMAT SEBENAR MENGENAI PRODUK TEMBAKAU

Maklumat sebenar :-

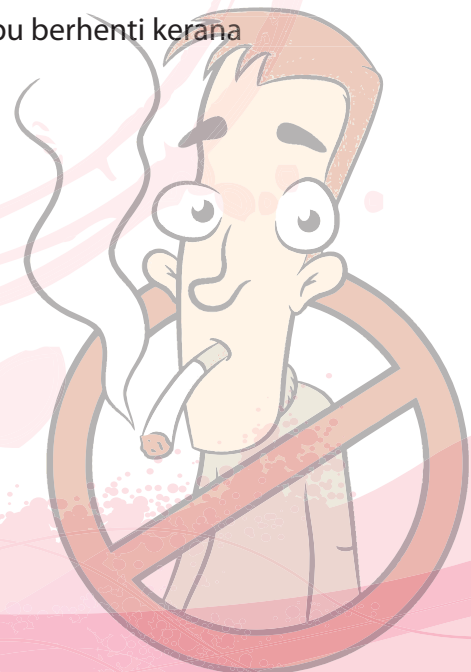
- Hasil tembakau tidak memberi faedah kepada pengguna.
- Apa juga hasil tembakau (rokok, cerut, shisha, bidis, rokok daun, paip dll) tidak memberi kebaikan kepada pengguna sebaliknya mendatangkan kemudaratannya terutama dari segi kesihatan.
- Merokok tidak memberikan ilham kepada pengguna.
- Merokok tidak menampilkan seseorang itu tampan, segar dan berjaya.
- Merokok terbukti merugikan perokok dari segi wang ringgit.
- Perokok merupakan golongan yang terpinggir dan disisihkan oleh masyarakat.
- Merokok adalah amalan yang bodoh.
- Perokok bukanlah golongan yang hebat. Mereka adalah pengotor dan menyusahkan bukan perokok.
- Perokok adalah seorang yang hipokrit. Mereka mencintai ahli keluarga, anak dan isteri tetapi tidak ikhlas.
- Perokok sebenarnya perosak alam sekitar.
- Bukan perokok mempunyai hak untuk hidup dalam persekitaran bersih bebas dari asap rokok.
- Perokok sebenarnya menyusahkan semua orang.
- Merokok telah difatwakan haram. Sebenarnya perokok adalah jahil agama.
- Mereka yang menghisap rokok dengan alasan untuk menghilangkan stres adalah satu tindakan bodoh dan perlu dibimbing.
- Mereka yang merokok sebenarnya adalah hamba kepada rokok.
- Industri rokok dari masa ke masa menggunakan pelbagai strategi dan pendekatan untuk merekrut golongan muda dan wanita untuk menjadi perokok baru menggantikan perokok tegar yang telah mati dan akan menunggu masa untuk mati.
- Perokok sebenarnya buta hati. Masih menafikan fakta dan realiti sebenar kesan buruk merokok.
- Perokok sebenarnya menunggu masa untuk mati. Kematian mengejut yang berlaku saban hari dalam kalangan lelaki yang masih muda berpunca daripada amalan merokok.
- Perokok menafikan mereka tidak ketagih. Fakta sebenar membuktikan bahawa amalan merokok sama dengan ketagihan dadah.

TOPIK 4.6 : MEMPENGARUHI RAKAN YANG MEROKOK UNTUK BERHENTI MEROKOK

Konsep ketagihan

Seseorang akan ketagih merokok jika :

- ▶ **Toleran**
 - a. Keperluan untuk meningkatkan pengambilan rokok bagi mendapatkan kesan yang sama dengan yang sebelumnya.
 - b. Perokok akan terus menambah jumlah rokok yang dihisap untuk meningkatkan keperluan ketagihan nikotin.
- ▶ **Sindrom Tarikan**
 - a. Timbul tanda seperti kegelisahan, keresahan atau cepat marah akibat kekurangan jumlah nikotin dalam badan.
 - b. Perokok perlu merokok bagi meningkatkan semula jumlah nikotin dalam badan.
- Rokok perlu diambil dalam jumlah yang lebih banyak dan lebih kerap berbanding sebelumnya.
- Keinginan merokok adalah di luar kawalan perokok.
- Sanggup menghabiskan wang dan masa bagi memenuhi keperluan.
- Menjejaskan pekerjaan dan pergaulan.
- Tahu tentang bahaya rokok tetapi tidak mampu berhenti kerana kebergantungan yang kuat terhadap nikotin.



Cara-cara mempengaruhi rakan untuk berhenti merokok

- a) Duduk bersama dengan rakan anda dan beritahunya bahawa anda semua bimbang mengenai kesihatannya.**

Mintanya supaya berhenti merokok. Nyatakan alasan berdasarkan fakta saintifik. Biarlah jujur dengan hasrat anda yang terlalu prihatin dengan amalan merokok yang memberi kesan buruk kepada kesihatannya.

- b) Tanya rakan anda adakah mereka ingin berhenti merokok.**

Peluang tetap ada untuk mereka berhenti, tetapi adakah mereka ingin berhenti. Tindakan anda merokok kadang-kadang mengundang masalah kepada rakan anda.

- c) Carikan alasan berhenti yang kukuh dan penting kepada rakan anda dan bantunya mendapat maklumat yang lengkap.**

Seseorang yang telah tidak peduli dengan tahap kesihatannya, masih boleh memberikan keperihatinan dan kepentingan kesihatan terhadap orang yang mereka sayangi.

- d) Dengar apa faktor / alasan yang menyebabkan rakan anda tidak dapat berhenti merokok .**

Boleh anda bantu rakan anda kemukakan alasan ini.

- e) Tawarkan diri anda untuk membantu rakan anda.**

Sekiranya rakan anda menyatakan dia tidak dapat berhenti, tawarkan diri anda untuk menolongnya. Sentiasa menyokong dan profesional

- f) Ingatkan rakan anda bahawa setiap sedutan, seseorang lain akan menyedut asap dan maklumkan kepadanya bahawa setengah juta mereka yang menyedut asap rokok pasif itu akan mati setiap tahun.**

- g) Ingatkan rakan anda bahawa beliau dapat menjimatkan wang beribu ringgit dengan tidak merokok.**

h) Memberi sokongan.

Apabila rakan anda bersetuju untuk berhenti, tanya mereka bagaimana mereka hendak berhenti. Kebanyakan perokok ingin berhenti merokok secara beransur-ansur.

i) Bantu menghapuskan kewujudan tempat merokok.

Jika sekiranya rakan anda ingin berhenti merokok secara beransur-ansur, mula hapuskan tempat merokok.

j) Bincang apa yang perlu dibuat bila rakan anda mahukan rokok dan bantu sediakan alternatif.

Antara tindakan yang boleh diambil:

- Panggil rakan
- Berjalan kaki
- Menonton siri sitcom
- Belajar bahasa asing
- Menari
- Membawa buku / majalah / suratkhbar
- Menonton perlawanan bolasepak
- Melukis gambar
- Menanam pokok bunga
- Minum secawan minuman

k) Sentiasa tunjukkan bahawa anda menyedari betapa sukarnya untuk berhenti merokok.

Anda perlu merasa bangga untuk menolong rakan anda berhenti merokok.

l) Sentiasa bersama rakan anda.

Peranan utama anda ialah menyokong rakan anda. Berikan pengiktirafan kepada rakan anda.

m) Kerap bertanya sejauh mana tindakan yang telah diambil

Dengan mengetahui seseorang akan membuat pemeriksaan boleh membantu rakan anda agar bersungguh. Jangan terlalu kecewa jika rakan anda merokok kembali terutama sekali pertama kali rakan anda cuba untuk berhenti merokok. Ingatkan dan beri galakkan kepada rakan anda untuk terus mencuba.

n) Dengar masalah rakan anda dan kerap berbincang.

Berhenti merokok adalah satu perkara sukar dan bila gagal amat mengecewakan. Keadaan ini memerlukan seseorang untuk berbincang tentang perkara ini dengan perokok.

o) Ucap terima kasih kepada rakan anda yang berjaya berhenti merokok dan raikan kejayaannya.

Pada peringkat awal, dua hingga minggu adalah agak sukar dan mungkin akan berhenti dan menghisap semula dalam tempoh lebih dari setahun. Rancang adakan satu majlis penghargaan dan pemberian ganjaran kepada mereka.

p) Ingatkan rakan anda bahawa anda berbangga dengan percubaan rakan anda untuk berhenti merokok

Ganjaran dan hadiah adalah senjata yang kuat untuk memberi motivasi kepada bekas perokok daripada menyalahkan mereka.



**TOPIK 4.7 : MEMPENGARUHI RAKAN YANG TIDAK MEROKOK
UNTUK KEKAL TIDAK MEROKOK**

1. Melibatkan rakan anda dalam program dan aktiviti anti merokok
2. Menggalakkan rakan anda memberi pandangan dan buah fikiran dalam merancang dan melaksanakan program dan aktiviti anti merokok.
3. Yakinkan rakan anda bahawa:-
 - ▶ dengan tidak merokok kita akan lebih dihormati.
 - ▶ merokok memberi kesan buruk kepada diri sendiri, ahli keluarga dan rakan-rakan
 - ▶ ketagihan rokok menyebabkan sukar untuk berhenti
 - ▶ ketagihan rokok adalah sama dengan ketagihan alkohol dan dadah. Ia amat membazirkan wang
 - ▶ dengan tidak merokok, seseorang akan lebih hebat, mantap, perkasa, ceria dan produktif
 - ▶ dengan merokok, seseorang akan membunuh ahli keluarga dengan perlahan-lahan
 - ▶ merokok adalah haram di sisi agama

(Muzakarah Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan Bagi Hal Ehwal Agama Islam Malaysia kali ke 37 yang bersidang pada 23 Mac 1995 bersetuju membuat keputusan bahawa: "**Merokok Adalah Haram Dari Pandangan Islam Kerana Padanya Terdapat Kemudaratan**")

- Berbincang mengenai mesej anti merokok yang boleh mendidik rakan yang masih merokok di kampus.
- Menyediakan sistem sokongan kepada bukan perokok dalam memperjuangkan hak sebagai bukan perokok.



TOPIK 4.8 : MEMPENGARUHI PENGURUSAN UNIVERSITI MEWUJUDKAN PERSEKITARAN BEBAS ASAP ROKOK

- Mengwujudkan sekumpulan siswa/i yang menyuarakan hasrat menjadikan kampus sebagai universiti bebas rokok.
- Mengadakan polisi bertulis kampus bebas rokok dan menyerahkan kepada pengurusan universiti untuk pertimbangan.
- Mengadakan perbincangan dengan pihak pengurusan universiti dalam inisiatif persekitaran bebas asap rokok.
- Menghasilkan bahan maklumat yang dipasang sekitar kampus sebagai mempromosi persekitaran bebas asap rokok.
- Melantik Jawatankuasa pelaksanaan dan pemantauan dalam kalangan M10 dan berperanan menyediakan kertas cadangan kepada pihak pengurusan universiti.
- Melantik jawatankuasa bagi setiap kediaman siswa/i dalam merancang dan melaksana aktiviti peringkat domestik.
- Mengadakan tinjauan dalam kalangan anggota tugas universiti dan siswa/i berkaitan cadangan inisiatif persekitaran bebas asap rokok. Kemukakan hasil tinjauan ini kepada pihak pengurusan universiti agar menerima cadangan ini demi mencapai tahap kesihatan yang optima dalam kalangan masyarakat kampus.
- Melaksanakan aktiviti persekitaran bebas asap rokok secara berterusan di kampus dan libatkan pihak pengurusan universiti.
- Berkongsi kejayaan dengan kumpulan siswa/i universiti lain dalam dan luar negara yang juga melaksanakan aktiviti persekitaran bebas asap rokok .
- Mencadangkan kepada pihak pengurusan universiti untuk mengisytiharkan satu tarikh yang sesuai di kampus sebagai hari bebas asap rokok.
- Sentiasa menyediakan maklumat dan statistik terkini berkaitan jumlah kematian seluruh dunia yang berkaitan dengan tabiat merokok dan buat hebahan, edaran dan publisiti di sekitar kampus untuk tentang situasi semasa yang perlu diketahui oleh semua masyarakat kampus.
- Menyediakan laporan aktiviti anti merokok dan inisiatif persekitaran bebas asap rokok kepada pihak pengurusan universiti.

OBJEKTIF 2 : PEROKOK BERHENTI MEROKOK

TOPIK 4.9 : MEMBEZAKAN FAKTA SEBENAR MENGENAI PRODUK TEMBAKAU

PERSEPSI TENTANG ROKOK	FAKTA SEBENAR
Merokok melambangkan kedewasaan	Ramai individu yang tidak merokok didapati lebih matang dan dewasa
Merokok mudah dapat kawan	Dengan tidak merokok menyebabkan individu mendapat kawan lebih ramai kerana majoriti adalah tidak merokok
Merokok sumber ilham	Kebanyakan individu yang merokok terlibat dalam kegiatan anti sosial atau salah laku
Merokok melambangkan <i>macho</i> bagi lelaki dan <i>trendy</i> untuk perempuan	Merokok mempercepatkan penuaan dan melemahkan stamina diri
Merokok mengurangkan berat badan	Tiada guna berbadan langsing kalau kulit berkedut dan muka pucat. Terdapat cara lain yang lebih baik iaitu melakukan senaman dan pemakanan sihat.



TOPIK 4.10 : BERTINDAK MERANGKA PELAN BERHENTI MEROKOK**a. Membuat keputusan berhenti merokok****• Kenapa buat keputusan berhenti merokok ?**

- ▶ hidup lebih lama
- ▶ mencegah penyakit
- ▶ melindungi orang lain
- ▶ anak yang sihat
- ▶ meningkatkan kecergasan
- ▶ kulit yang lebih sihat
- ▶ nafas yang lebih segar
- ▶ gigi yang lebih putih
- ▶ rambut dan pakaian tidak berbau busuk
- ▶ menjimatkan wang

b. Membuat persediaan berhenti merokok**i. Memahami bila dan kenapa anda merokok**

- ▶ Apabila mengetahui kenapa anda merokok, anda boleh merancang cara mana melalui kehidupan biasa tanpa merokok.
- ▶ Memudahkan anda bersedia menghadapi masa tersebut di mana desakan atau keinginan untuk merokok timbul
- ▶ Simpan satu catatan harian atau diari mengenai amalan merokok anda untuk beberapa hari.

ii. Ubah kebiasaan merokok**Mulakan dengan:-**

- Ubah cara dan gaya anda merokok. Hindarkan merokok pada masa yang biasanya anda merokok, pegang rokok berbeza dengan cara yang biasa, ikatkan kotak rokok dengan gelang getah agar sukar membukanya untuk merokok.
- Ubah situasi atau keadaan ketika mana anda biasanya merokok, pilihlah tempat yang tidak sesuai atau selesa untuk merokok dan bukan di tempat yang anda merasa selesa.
- Mula kurangkan kekerapan merokok.

iii. Tetapkan tarikh untuk berhenti merokok

- ▶ Mustahak menentukan sendiri tarikh untuk berhenti merokok (contoh : hari lahir, hari ulangtahun perkahwinan)
- ▶ Pastikan betul-betul bersedia untuk berhenti merokok.
- ▶ Pada hari akan berhenti merokok, rancanglah sesuatu untuk mengubah perkara rutin yang biasa dilakukan supaya keinginan untuk merokok tidak timbul.
- ▶ Berilah masa secukupnya.

iv. Dapatkan sokongan

- ▶ Maklumkan kepada keluarga, teman rapat dan rakan sekerja bahawa anda telah berhenti merokok dan dapatkan sokongan daripada mereka.
- ▶ Lebih baik mengajak rakan anda yang merokok supaya sama-sama berhenti merokok supaya masing-masing dapat saling sokong menyokong.
- ▶ Ada baiknya jika anda dapat menentukan calon rakan yang boleh menyertai anda berhenti merokok.

v. Rancang kehidupan harian tanpa merokok

- ▶ Semasa melalui kehidupan harian tanpa merokok, anda perlu merancang cara mengatasi keadaan atau situasi anda biasanya merokok seperti setiap kali selepas minum atau selepas makan dan sebagainya.
- ▶ Perancangan yang teliti membolehkan anda melalui kehidupan harian dengan lebih yakin dan tenang

Contoh:

KEADAAN DAN SITUASI	PERANCANGAN UNTUK MENGATASI
Selepas makan	Segera bangkit dari tempat makan dan pergi berjalan, cuci pinggan atau bersus gigi
Selepas minum teh tarik/kopi	Tukar kepada minuman lain yang tidak berkafein seperti air mineral dan sebagainya
Merasa bosan, cemas, stres, mengantuk dan sebagainya	Lakukan sesuatu yang boleh menenangkan fikiran seperti mengambil wuduk, membaca majalah, melakukan riadah, melihat album lama dan sebagainya.

c. Persediaan berhenti merokok**Tindakan 1 : Buat Persiapan**

- Buang semua rokok yang ada dalam simpanan
- Sembunyikan atau buang saja bekas abu rokok dan pemetik api yang ada di dalam rumah, dalam kereta dan tempat kerja

Tindakan 2 : Buat nota peringatan dan galakan

- Buat satu nota menyatakan bahawa anda sekarang bukan lagi seorang perokok
- Letakan nota tersebut di setiap bahagian dalam rumah, kereta atau tempat kerja, terutama di mana anda biasanya merokok
- Buat juga nota dalam bentuk kad kecil yang boleh dimasukkan ke dalam saku baju untuk dibuat peringatan

Tindakan 3 : Lakukan sahaja

- Bagi kebanyakan orang, cara yang paling berkesan ialah dengan cara berhenti mengejut atau cara “cold turkey”
- Pada hari anda telah ditetapkan untuk berhenti merokok, anda terus tidak merokok
- Sebaliknya beberapa minggu sebelum tiba hari yang ditetapkan, anda telah mula mengurangkan sedikit demi sedikit bilangan rokok yang dihisap.

Tindakan 4 : Tumpukan perhatian pada hari yang dilalui

- Tumpukan perhatian pada hari yang dilalui tanpa merokok yang telah anda mulakan.
- Berilah pujian kepada diri anda dan berikan tahniah kepada diri.

Tindakan 5: Fikir positif

- Sekiranya ada orang mempelawa anda rokok, katakan “terima kasih , saya tidak merokok”
- Ingatlah bahawa anda telah membuat suatu pilihan yang bijak.

Tindakan 6: Beritahu keluarga dan rakan

- Beritahu keluarga, kawan rapat dan rakan sekerja yang anda telah berhenti merokok dan memerlukan kerjasama serta sokongan daripada mereka

Tindakan 7: Melawan keinginan untuk merokok

- Keinginan untuk merokok akan kembali sebaik sahaja anda mula berhenti merokok.
- Ingatlah bahawa setiap kali anda berjaya melawan keinginan untuk merokok, anda telah maju setapak lagi untuk mencapai status bukan perokok
- Lama-kelamaan keinginan untuk merokok ini akan hilang buat selamanya

d. Mengekalkan status bukan perokok

i. Fikir positif

- Tumpukan perhatian kepada faedah yang diperolehi dengan tidak merokok
- Ingatlah bahawa semua gejala “withdrawal” akan lenyap dan itu merupakan sesuatu petanda baik yang tubuh anda sedang pulih daripada ketagihan rokok
- Sentiasa katakan “saya boleh”

ii. Beri ganjaran untuk diri anda

- Gunakanlah wang yang berjaya anda jimatkan untuk membeli sesuatu yang anda idamkan selama ini

iii. Menjaga berat badan

- Amalkan pemakanan sihat dan bersenam bagi mengatasi masalah berat badan.

Tip berhenti merokok – 12 M

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. Melengah-lengahkan | 7. Melakukan senaman regangan |
| 2. Menarik nafas panjang | 8. Memohon doa |
| 3. Minum air | 9. Menjauhkan diri |
| 4. Membuat sesuatu | 10. Mengelakkan diri |
| 5. Mengunyah sesuatu | 11. Menyibukkan diri |
| 6. Mandi dan basuh tangan | 12. Meditasi |

TOPIK 4.11 : TAHU FAEDAH YANG DIPEROLEHI SEBAIK SAHAJA BERHENTI MEROKOK

- **Selepas beberapa jam :** sistem peredaran darah akan mula bersih daripada bahan nikotin. Dalam tempoh dua hari hasil sampingan bahan nikotin akan lenyap dari badan.
- **Selepas 6 jam :** nadi dan tekanan darah akan menurun ke paras yang normal. Ini amat baik untuk jantung anda.
- **Selepas 24 jam :** karbon monoksida iaitu sejenis gas beracun akan mula lenyap dari tubuh, membolehkan lebih banyak oksigen diserap oleh sel-sel tubuh. Paru-paru anda akan dapat berfungsi dengan baik.
- **Selepas 2 hari :** deria rasa pada lidah akan bertambah baik. Anda akan lebih menikmati kelazatan makanan dibandingkan semasa anda merokok. Deria hidu akan pulih seperti sediakala. Gigi, rambut, jejari, pakaian dan nafas anda akan menjadi lebih segar.
- **Selepas beberapa minggu :** silia dalam saluran pernafasan yang berfungsi membersihkan bahan kotoran seperti habuk, debu dan sebagainya akan kembali pulih dan dapat berfungsi dengan lebih baik.
- **Selepas 2 bulan :** peredaran darah ke seluruh tubuh terutama ke bahagian periferi seperti jejari tangan dan kaki menjadi lebih efisien.
- **Selepas 3 bulan :** lelaki mahupun wanita lebih subur



TOPIK 4.12 : TAHU GEJALA "WITHDRAWAL" ATAU GIAN

Sekiranya anda ketagihan rokok, tentunya tubuh anda telah terbiasa dengan nikotin yang mana ketiadaannya menyebabkan anda mengalami kegunaan atau gejala "withdrawal". Gejala fizikal yang berlaku ke atas diri anda merupakan suatu tanda positif bahawa tubuh anda kembali pulih. Gejala ini akan hilang dalam tempoh 3 hingga 14 hari.

- **Batuk-batuk :**
menandakan mekanisme pembersihan saluran pernafasan akan kembali berfungsi seperti sediakala.
- **Pening-pening :**
menandakan tubuh anda mula mengadaptasi dengan paras oksigen yang lebih dibandingkan semasa menjadi perokok dahulu.
- **Sakit kepala :**
boleh terjadi apabila tekanan darah menurun ke paras normal. Ini berlaku selepas tiga hari.
- **Rasa kebas dan sengal-sengal :**
kadang-kadang boleh terjadi pada otot. Ini berlaku kerana peredaran darah menjadi lebih lancar. Lakukan senaman untuk melancarkan lagi sistem peredaran darah.
- **Gangguan sistem penghadaman :**
seperti sembelit, merasa loya atau sebu perut kadang-kadang boleh terjadi, tetapi cuma untuk beberapa hari sahaja.
- **Gejala-gejala lain :**
seperti gangguan tidur, gangguan konsentrasi dan perasaan resah akan juga berlaku. Gejala-gejala ini tidak berpanjangan dan boleh diatasi dengan mudah.

Sekiranya anda tidak boleh mengatasi gejala "withdrawal" ini, berjumpalah dengan doktor untuk mendapat rawatan gantikan nikotin.

TOPIK 4.13 : TAHU MENDAPATKAN BANTUAN /SOKONGAN DAN KHIDMAT BERHENTI MEROKOK

Perkhidmatan Khidmat Nasihat

- Quitline : Talian untuk perokok yang ingin berhenti merokok
 Infoline : (1) cara menolong orang tersayang berhenti merokok
 (2) mengatasi masalah asap rokok basi / rokok pasif
 (3) talian untuk mengetahui tentang aktiviti / program berhenti merokok

Kementerian Kesihatan Malaysia (Infoline Berhenti Merokok: 03-88834400)
 Pusat Racun Negara USM (04-6570099)

Agensi yang menyediakan perkhidmatan:

- Kementerian Kesihatan Malaysia (klinik kesihatan dan hospital)
- Pusat Racun Negara (USM)

Infoline

Talian untuk perokok pasif mendapatkan bantuan dan nasihat :

- (1) cara menolong orang tersayang berhenti merokok
- (2) mengatasi masalah asap rokok basi / perokok pasif
- (3) untuk mengetahui tentang aktiviti / program berhenti merokok
- (4) aduan orang merokok di tempat larangan merokok

Perkhidmatan Berhenti Merokok

Perkhidmatan berhenti merokok disediakan di Klinik Kesihatan dan hospital kerajaan untuk membantu perokok berhenti merokok dengan teknik yang terbukti berkesan iaitu:-

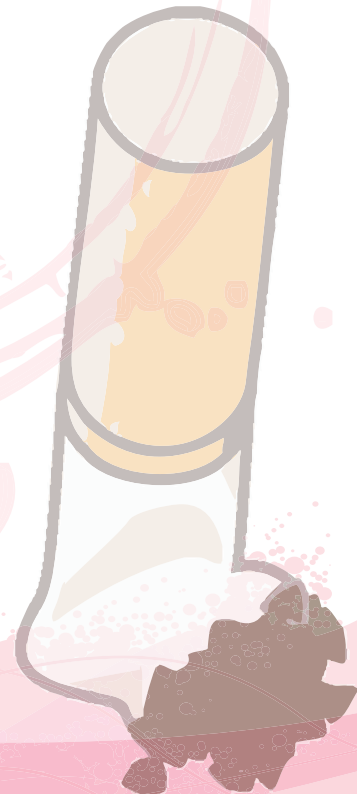
- Dengan cara terapi modifikasi tingkahlaku
- Dengan cara terapi gantian nikotin

Perkhidmatan diberi bertujuan:-

- Memberi pengetahuan dan kemahiran untuk perokok berhenti merokok
- Memberi rawatan dan pemulihan kepada perokok yang ingin berhenti merokok
- Memberi kesedaran kepada perokok tentang bahaya merokok
- Menggalakkan dan memberi motivasi kepada perokok daripada kembali merokok serta mengekalkan status tidak merokok

TOPIK 4.14 : BERGAUL DENGAN KUMPULAN BUKAN PEROKOK

- Bentuk satu kumpulan bukan perokok dan berperanan membantu rakan yang masih merokok untuk berhenti merokok.
- Mengambil tindakan membantu pengurusan universiti menjalankan aktiviti yang bersesuaian di kampus.
- Kumpulan bukan perokok perlu mencari ahli-ahli/rakan siswa yang bukan perokok dan membentuk kumpulan yang boleh menyuarakan hak sebagai bukan perokok. Hak yang suarakan adalah berkaitan:-
 - Berhak menyedut udara bersih dari asap rokok
 - Sebagai golongan majoriti untuk menyuarakan hak bebas asap rokok
 - Berhak untuk melarang perokok merokok di hadapan mereka.
- Bukan perokok perlu membuat keputusan tepat untuk masa depan mereka dengan mencari kumpulan bukan perokok untuk aktiviti harian mereka.
- Kenali ciri-ciri kumpulan bukan perokok dan menerima mereka sebagai rakan.
- Dapatkan bantuan kumpulan ini sekiranya anda berisiko terjebak dalam amalan merokok.





PAKEJ 4

Siswa Nafas Segar

"The best way to stop smoking is to just stop - no ifs, and or butts."

Edith Zittler



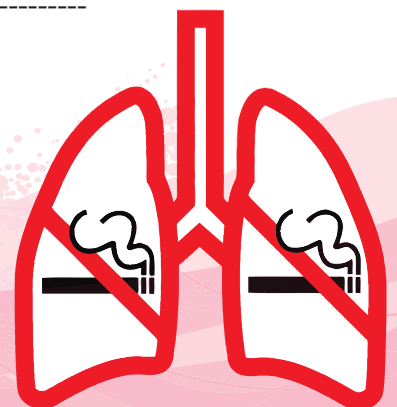
PAKEJ 4 : SISWA NAFAS SEGAR

- 4.1 MENYUARAKAN HAK SEBAGAI BUKAN PEROKOK**
- 4.2 TIDAK TERPENGARUH DENGAN HASUTAN RAKAN**
- 4.3 TIDAK MENCUBA PRODUK TEMBAKAU YANG SAMA BAHAYA DENGAN ROKOK**
- 4.4 MENERANGKAN KESAN ROKOK PASIF DAN TAHU PEROKOK PASIF MENGHADAPI RISIKO TINGGI TERDEDAH KEPADA PELBAGAI PENYAKIT**
- 4.5 MENJELASKAN MAKLUMAT SEBENAR MENGENAI PRODUK TEMBAKAU**
- 4.6 MEMPENGARUHI RAKAN YANG MEROKOK UNTUK BERHENTI MEROKOK**
- 4.7 MEMPENGARUHI RAKAN YANG TIDAK MEROKOK UNTUK KEKAL TIDAK MEROKOK.**
- 4.8 MEMPENGARUHI PENGURUSAN UNIVERSITI MEWUJUDKAN PERSEKITARAN BEBAS ASAP ROKOK.**
- 4.9 MEMBEZAKAN FAKTA SEBENAR MENGENAI PRODUK TEMBAKAU.**
- 4.10 BERTINDAK MERANGKA PELAN BERHENTI MEROKOK**
- 4.11 TAHU FAEDAH YANG DIPEROLEHI SEBAIK SAHAJA BERHENTI MEROKOK**
- 4.12 TAHU GEJALA “WITHDRAWAL” ATAU GIAN**
- 4.13 TAHU MENDAPATKAN BANTUAN SOKONGAN DAN KHIDMAT BERHENTI MEROKOK**
- 4.14 BERGAUL DENGAN KUMPULAN BUKAN PEROKOK**

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Di akhir sesi, siswa/i dapat :

1. Menyuarakan hak bukan perokok.
2. Berhenti merokok.



INDIKATOR PENCAPAIAN AKTIVITI

OBJEKTIF PRESTASI	KEUPAYAAN TINGKAH LAKU	KEMAHIRAN & KEUPAYAAN KENDIRI	JANGKAAN HASIL
Objektif 1 Bukan perokok menyuarakan hak mereka	1. Tahu kemudahan asap rokok basi 2. Tahu kepentingan menyuarakan hak sebagai bukan perokok 3. Tahu pengaruh hasutan rakan 4. Tahu pengaruh rakan untuk berhenti merokok 5. Kekal sebagai bukan perokok 6. Tahu bertindak untuk wujudkan persekitaran bebas asap rokok	1. Menilai situasi 2. Asertif dalam menangani situasi. 3. Mempengaruhi rakan yang merokok untuk berhenti merokok. 4. Mempengaruhi rakan yang tidak merokok untuk kekal tidak merokok. 5. Mempengaruhi pengurusan universiti mewujudkan persekitaran bebas asap rokok.	1. Peningkatan siswa/i menyuarakan hak (contoh: himpunan aman secara kumpulan, keluarkan kenyataan dalam pelbagai bentuk-sepandok, poster, media sosial dll) 2. Tiada laporan aktiviti merokok di kawasan larangan merokok. (contoh: memerhati, pantau siswa/i merokok dalam kawasan kampus – sedia laporan) 3. Mewujudkan polisi yang menyokong hak bukan perokok (contoh : papan tanda, buletin, papan kenyataan sekitar kampus)

INDIKATOR PENCAPAIAN AKTIVITI

OBJEKTIF PRESTASI	KEUPAYAAN TINGKAH LAKU	KEMAHIRAN & KEUPAYAAN KENDIRI	JANGKAAN HASIL
Objektif 2 Perokok berhenti merokok	1. Tahu membezakan fakta sebenar mengenai produk tembakau. 2. Tahu kesan merokok terhadap kesihatan dan ekonomi. 3. Tahu mengenai teknik berhenti merokok. 4. Tahu faedah yang diperolehi sebaik sahaja berhenti merokok 5. Tahu gejala "Withdrawal" atau gian 6. Tahu mendapatkan bantuan sokongan dan khidmat berhenti merokok (Infoline berhenti merokok) dan perkhidmatan berhenti merokok di klinik kesihatan	1. Membeza fakta sebenar produk tembakau 2. Menilai tahap risiko kesihatan dan ekonomi diri. 3. Menilai tahap ketagihan diri 4. Rangka pelan berhenti merokok / teknik berhenti merokok 5. Mempraktik /mengamalkan tip berhenti merokok. 6. Menilai faedah yang diperolehi sebaik sahaja berhenti merokok 7. Menilai Gejala "Withdrawal" atau gian 7. Bergaul dengan kumpulan bukan perokok	1. Bilangan siswa/i yang berhenti merokok 2. Bilangan siswa/i yang mendapat perkhidmatan di Infoline Berhenti Merokok. 3. Bilangan siswa/i yang mendapatkan perkhidmatan berhenti merokok di Pusat Kesihatan Universiti. 4. Wujud kumpulan sokongan berhenti merokok (sebagai kokurikulum yang diiktiraf).

PELAN PENGAJARAN PROMOSI NAFAS SEGAR

Objektif 1 : Bukan perokok menyuarakan hak mereka

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
1.	Menyuarakan hak sebagai bukan perokok	- Kawasan-kawasan larangan merokok - Cara-cara menyuarakan hak sebagai bukan perokok	- Ceramah - Perbincangan kumpulan	- Slaid <i>power point</i> - Risalah - Cabutan Peraturan-Peraturan Kawalan Hasil Tembakau 2004
2.	Tidak terpengaruh dengan hasutan rakan	- Tolak tawaran dengan baik - Tidak mencuba hisap walau sebatang - Beri alasan sesuai - Cari rakan yang tidak merokok - Sentiasa sibukkan diri <i>"smoking and nicotine is an addiction"</i> - Merokok bukan penyelesaian masalah - Sikap – amalan merugikan.	- Perkongsian pengalaman - Perbincangan kumpulan	- Risalah - Bahan rujukan
3.	Tidak mencuba produk tembakau lain yang sama bahaya dengan rokok	- Produk tembakau terbakar - Produk tembakau tidak terbakar - Kematian kerana merokok - Bahaya kandungan asap rokok	- Ceramah - Perkongsian pengalaman	- Risalah - Model produk tembakau
4.	Menerangkan kesan rokok pasif dan tahu perokok pasif menghadapi risiko tinggi terdedah kepada pelbagai penyakit	Perokok pasif menghadapi risiko yang tinggi terdedah kepada pelbagai penyakit	- Perbincangan kumpulan - Ceramah	- Slaid <i>power point</i> - Kertas Mahjong

Objektif 1 : Bukan perokok menyuarakan hak mereka (sambungan)

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
5.	Menjelaskan maklumat sebenar mengenai produk tembakau	• Hasil tembakau tidak memberi kebaikan kepada pengguna sebaliknya mendatangkan kemudaratan terutama dari segi kesihatan	• Perbincangan kumpulan • Perkongsian pengalaman	• Bahan rujukan • Kertas Mahjong
6.	Mempengaruhi rakan yang merokok untuk berhenti merokok	• Bahaya rokok • Konsep ketagihan • Cara pengaruhi rakan untuk berhenti merokok • Tip berhenti merokok	• Ceramah • Perkongsian pengalaman • Perbincangan kumpulan	• Risalah • Buku panduan berhenti merokok • Kertas Mahjong • Slaid <i>power point</i>
7.	Mempengaruhi rakan yang tidak merokok untuk kekal tidak merokok	• Cara pengaruhi rakan untuk kekal tidak merokok	• Perbincangan kumpulan	• Kertas Mahjong
8.	Mempengaruhi pengurusan universiti mewujudkan persekitaran bebas asap rokok	• Tindakan yang boleh diambil untuk pengaruhi pengurusan universiti mewujudkan persekitaran bebas asap rokok	• Perbincangan kumpulan	• Kertas Mahjong

Objektif 2 : Perokok berhenti merokok

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
1.	Membezakan fakta sebenar mengenai produk tembakau	- Ramai individu yang tidak merokok didapati lebih matang dan dewasa - Individu mendapat kawan lebih ramai kerana majoriti adalah tidak merokok - Kebanyakan individu yang merokok terlibat dalam kegiatan anti sosial atau salah laku - Merokok mempercepatkan penuaan dan melemahkan stamina diri - Tiada guna berbadan langsing kalau kulit berkedut dan muka pucat. Terdapat cara lain yang lebih baik iaitu melakukan senaman dan pemakanan sihat.	- Ceramah - Perbincangan kumpulan	- Slaid <i>power point</i> - Kertas Mahjong - Bahan rujukan
2.	Tahu tahap ketagihan diri terhadap rokok	Ujian <i>Fagerstrom</i>	- Ujian - Analisa	- Slaid <i>power point</i> - Soal selidik
3.	Rangka pelan berhenti merokok	- Membuat keputusan berhenti merokok - Membuat persediaan berhenti merokok - Mulakan berhenti merokok - Mengekalkan status bukan perokok - Tips amalan 12 M	- Ceramah - Perkongsian pengalaman	- Buku Panduan Berhenti Merokok - Slaid <i>power point</i>

Objektif 2 : Perokok berhenti merokok (sambungan)

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
4.	Tahu faedah yang diperolehi sebaik sahaja berhenti merokok	• Selepas beberapa • Selepas 6 jam • Selepas 24 jam • Selepas 2 hari • Selepas beberapa minggu • Selepas 2 bulan • Selepas 3 bulan	• Ceramah • Perkongsian pengalaman	• Slaid <i>power point</i> • Buku Panduan Berhenti Merokok
5.	Tahu gejala "Withdrawal" atau gian	• Batuk • Pening • Sakit kepala • Rasa kebas dan sengal • Gangguan sistem pengadaman • Gejala lain	• Ceramah • Perkongsian pengalaman	• Slaid <i>power point</i> • Buku Panduan Berhenti Merokok
6.	Tahu mendapatkan bantuan sokongan dan khidmat berhenti merokok	• Perkhidmatan yang disediakan	• Ceramah • Perkongsian pengalaman	• Risalah
7.	Bergaul dengan kumpulan bukan perokok	• Bentuk satu kumpulan sokongan • Merancang dan melaksanakan aktiviti bantu pihak universiti	• Perkongsian pengalaman • Perbincangan kumpulan	• Kertas Mahjong

CONTOH AKTIVITI**AKTIVITI 1 : PERBINCANGAN KUMPULAN KECIL****A. Objektif aktiviti**

Di akhir sesi, peserta akan dapat :-

Mengenal pasti kepentingan menyuarakan hak sebagai bukan perokok.

B. Saiz kumpulan

8 hingga 10 orang

C. Bahan

Nota pembelajaran, pensil, kertas mahjong

D. Masa

45 minit

E. Kaedah

- Perbincangan kumpulan

F. Proses

- Peserta diberikan kepada beberapa kumpulan.
- Peserta diminta untuk berbincang mengenai perkara berikut :
 - a) Kawasan larangan merokok
 - b) Mempengaruhi rakan yang merokok untuk berhenti merokok
 - c) Mempengaruhi rakan yang tidak merokok untuk kekal tidak merokok
 - d) Cara mengekspresikan hak sebagai bukan perokok
- Kumpulan diberi masa selama 45 minit untuk menyiapkan tugas dan mencatatkan di dalam kertas mahjong atau komputer.
- Setelah tamat perbincangan, setiap kumpulan perlu membuat persembahan kepada kumpulan besar.
- Perbincangan dan rumusan dibuat di akhir sesi.



CONTOH AKTIVITI

AKTIVITI 2 : PERKONGSIAN PENGALAMAN

A. Objektif aktiviti

Di akhir sesi, peserta akan dapat :-

Mempengaruhi rakan mereka yang merokok untuk berhenti merokok.

B. Saiz kumpulan

8 hingga 10 orang

C. Bahan

Nota pembelajaran, pensil, kertas mahjong

D. Masa

1 jam

E. Kaedah

- Perbincangan kumpulan

F. Proses

- Peserta diberikan kepada beberapa kumpulan.
- Penerangan diberikan secara ringkas tentang bahaya dan konsep ketagihan.
- Seorang bekas perokok dijemput untuk berkongsi pengalaman yang dilaluinya sebagai perokok.
- Ahli kumpulan diminta mengemukakan soalan kepada bekas perokok dari segi cara untuk mempengaruhi rakan mereka yang merokok dan tips untuk berhenti merokok.
- Butir / maklumat perbincangan dicatatkan dalam *computer* / mahjong.
- Rumusan dibuat di akhir sesi.



LAMPIRAN C – SARINGAN MEROKOK**UJIAN FAGERSTROM**

1. Berapa cepatkah anda menghisap rokok yang pertama selepas bangun dari tidur?
Dalam masa 5 minit (3)
6 hingga 30 minit (2)
31 hingga 60 minit (1)
Selepas 60 minit (0)
2. Adakah anda menghadapi kesukaran menahan diri dari merokok di tempat yang dilarang merokok seperti di masjid, gereja, sekolah, hospital perpustakaan, pejabat, dalam kenderaan dan sebagainya
Ya (1)
Tidak (0)
3. Menghisap rokok pada waktu manakah yang paling sukar untuk anda tinggalkan?
Rokok pertama di sebelah pagi (1)
Waktu yang lain (0)
4. Berapa batang rokok yang anda hisap dalam sehari?
10 atau kurang (0)
11 hingga 20 (1)
21 hingga 30 (2)
31 atau lebih (3)
5. Adakah anda lebih banyak merokok dalam jam pertama selepas bangun tidur berbanding dengan waktu lain?
Ya (1)
Tidak (0)
6. Adakah anda merokok semasa anda sakit walaupun dalam keadaan di mana anda terpaksa berbaring di atas katil sepanjang hari atau anda sedang menghadapi selsema dan kesukaran bernafas?
Ya (1)
Tidak (0)

SARINGAN FAGERSTROM

Ujian ini adalah untuk menilai tahap kebergantungan perokok terhadap nikotin. Isi borang *Fagerstrom* dan nilai skor *Fagerstrom* seperti di bawah:

SKOR	PENERANGAN
0 - 3 markah	Ketagihan rendah pada nikotin. Anda sebenarnya tidak ketagih kepada nikotin. Tekadkan diri dan minta bantuan dari Klinik Berhenti Merokok. Anda mungkin memerlukan Terapi Gantian Nikotin (<i>Nicotine Replacement Therapy</i>)
4 - 5 markah	Ketagihan sederhana pada nikotin. Anda memerlukan Terapi Gantian Nikotin (<i>Nicotine Replacement Therapy</i>)
6 - 10 markah	Ketagihan tinggi pada nikotin. Anda pasti memerlukan Terapi Gantian Nikotin (<i>Nicotine Replacement Therapy</i>)

- Untuk kategori 0-3 markah, perokok boleh diberi khidmat nasihat cara untuk berhenti merokok.
- Untuk kategori 4-5 markah, sila ikuti tips amalan 12 M sebagai petua mengatasi keinginan merokok.
- Untuk kategori 6-10 markah, rujuk perokok ke klinik kesihatan untuk perkhidmatan berhenti merokok.



NOTA FASILITATOR SISWA NAFAS SEGAR

OBJEKTIF 1 : BUKAN PEROKOK MENYUARAKAN HAK MEREKA

TOPIK 4.1 : MENYUARAKAN HAK SEBAGAI BUKAN PEROKOK

Kawasan Larangan Merokok

Kawasan Institusi Pendidikan dan Institusi Pendidikan Tinggi adalah kawasan larangan merokok di bawah Peraturan-Peraturan Kawalan Hasil Tembakau 2004.

“Pastikan tiada orang merokok di kawasan yang dilarang merokok. Sekiranya disabitkan kesalahan, anda boleh didenda sehingga RM10,000 atau penjara sehingga 2 tahun”

Cara menyuarakan hak sebagai bukan perokok adalah seperti berikut:

- Katakan “TIDAK” jika ada siswa/i merokok di kawasan larangan merokok.
- Katakan jangan merokok berdekatan anda
- Menegur rakan yang merokok.
- Buat laporan jika ingkar
- Mengeluarkan kenyataan dalam pelbagai bentuk termasuk sepanduk, *bunting*, poster, papan kenyataan, penggunaan media sosial (contoh : *Facebook*), media universiti (berita kampus)
- Mengadakan seminar “Ekspresikan Hak Anda” di kampus
- Mengadakan aktiviti riadah seperti berjalan 10,000 langkah dan membawa mesej “Hak Sebagai Bukan Perokok” dengan cara kreatif.
- Mengadakan berbagai pertandingan “Hak Sebagai Bukan Perokok” dalam kalangan pelbagai siswa/i
- Memastikan bangunan sekitar kampus mempunyai mesej berkaitan Ekspresikan Hak Anda dengan kerjasama pihak universiti

TOPIK 4.2 : TIDAK TERPENGARUH DENGAN HASUTAN RAKAN

- Menolak tawaran rokok oleh rakan dengan sebaiknya. Katakan "Saya tidak merokok"
- Mencari fakta bahawa merokok membahayakan kesihatan dan berbincang dengan rakan anda.
- Tidak mencuba menghisap rokok walaupun sebatang.
- Mencari rakan yang tidak merokok dan sentiasa bersama kumpulan dalam aktiviti-aktiviti kampus.
- Sentiasa sibukkan diri anda dengan aktiviti kampus.
- Terapkan maklumat ini "*Smoking and nicotine is an addiction*" dalam pemikiran anda.
- Sentiasa mempunyai sikap bahawa amalan merokok sesuatu yang menjijik dan merugikan.
- Berfikir bahawa merokok bukanlah penyelesaian segala masalah. Ia sebenarnya membawa kemudaratan kepada individu.

TOPIK 4.3 : TIDAK MENCUBA PRODUK TEMBAKAU YANG SAMA BAHAYA DENGAN ROKOK

Pengetahuan mengenai bahaya produk tembakau seperti:

- Tidak terbakar (*smokeless tobacco*)
- Terbakar (rokok, cerut, shisha, bidis)



Rokok



Rokok Gulung



Cerut



Bidis



Tobacco snuf



E-cigarette

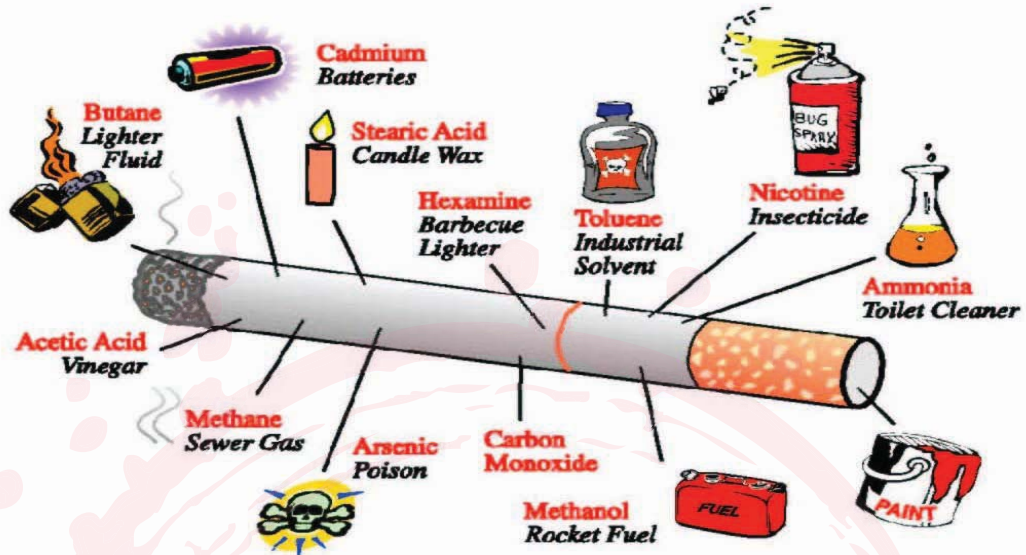


Tembakau kunyah



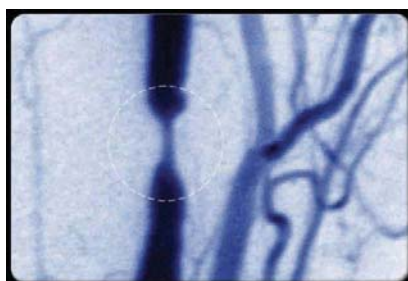
Shisha

Fakta SEBATANG rokok



Bahaya kandungan asap rokok

a. Sistem kardiovaskular



b. Sistem pernafasan





PAKEJ 5

Siswa Sihat Minda

"A person who has good thoughts cannot ever be ugly. You can have a wonky nose and a crooked mouth and a double chin and stick-out teeth, but if you have good thoughts they will shine out of your face like sunbeams and you will always look lovely."

- Roald Dahl



PAKEJ 5 : SISWA SIHAT MINDA

- 5.1 BERFIKIRAN POSITIF**
- 5.2 PENYELESAIAN MASALAH YANG BAIK**
- 5.3 DAPATKAN SOKONGAN DAN BANTUAN JIKA ADA MASALAH**
- 5.4 BERKONGSI PERASAAN**
- 5.5 MENGAMALKAN TEKNIK RELAKSASI YANG SESUAI**
- 5.6 KEMAHIRAN KOMUNIKASI MENGIKUT SITUASI**
- 5.7 KEMAHIRAN MENDENGAR**

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

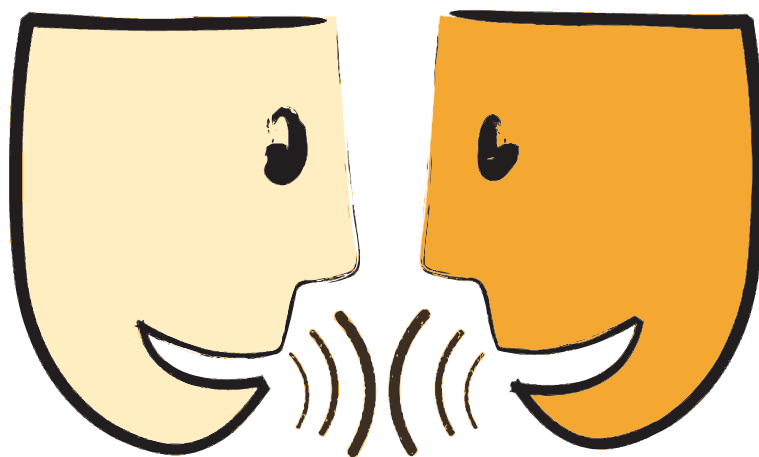
Di akhir sesi, siswa/i akan dapat:

1. Membantu meningkatkan keyakinan diri.
2. Meningkatkan kemahiran komunikasi .



INDIKATOR PENCAPAIAN AKTIVITI

OBJEKTIF PRESTASI	KEUPAYAAN TINGKAH LAKU	KEMAHIRAN & KEUPAYAAN KENDIRI	JANGKAAN HASIL
Objektif 1 : Tangani stres dengan efektif	1. Pengetahuan mengenai : • Kepentingan kesihatan mental • Amalan kesihatan mental yang baik • Harga diri • Gaya tindak baik 2. Tahu mengenai cara berkomunikasi yang berkesan • <i>Non verbal</i> • <i>Verbal</i>	1. Gaya tindak yang baik • Berfikiran positif • Penyelesaian masalah yang baik • Berkongsi perasaan • Dapatkan sokongan dan bantuan jika ada masalah • Mengamalkan teknik relaksasi yang sesuai 2. Harga diri (<i>positive self-esteem</i>)	1. Bilangan siswa/i mempunyai gaya daya tindak yang baik. 2. Bilangan siswa/i yang mendapatkan bantuan untuk menyelesaikan masalah. 3. Wujudkan polisi minda sihat (contoh: sudut minda sihat, <i>pit stop relax</i>). 4. Wujud kumpulan sokongan untuk membantu (<i>peer support group</i>)
	3. Kemahiran komunikasi 4. Kemahiran mendengar		



PELAN PENGAJARAN PROMOSI SIHAT MINDA

Objektif 1 : Tangani stres dengan efektif

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
1.	Berfikiran positif	- Definisi pemikiran positif - Faedah pemikiran positif - Cara pemikiran positif - Proses pemikiran positif	- Fokus positif "Negatif : cuba jauhi"	- Slaid <i>power point</i> - Risalah - Kertas Mahjong - Suratkhabar
2.	Penyelesaian masalah yang baik	- Definisi penyelesaian masalah - Definisi membuat keputusan - Kebaikan kemahiran penyelesaian masalah yang baik - Kebaikan kemahiran membuat keputusan yang baik - Langkah penyelesaian masalah menggunakan kaedah IDEAL - Petua-petua membuat keputusan yang baik.	- Lakon semula - Kuiz "1 situasi : 1 solusi"	- Slaid <i>power point</i> - Risalah - Kertas Mahjong - Kad situasi
3.	Dapatkan sokongan dan bantuan jika ada masalah	Langkah mendapatkan bantuan.	- Diskusi minda "Cari-cari"	- Risalah - Kertas mahjong
4.	Berkongsi perasaan	- Fokus kepada perasaan anda. - Kepentingan berkongsi perasaan. - Tip berkongsi perasaan. - Faktor perasaan dipendam.	Diskusi hati	- Kertas A4 - Pen

Objektif 1 : Tangani stres dengan efektif (sambungan)

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
5.	Mengamalkan teknik relaksasi yang sesuai	- Definisi relaksasi - Faedah relaksasi - Teknik relaksasi - Latihan pernafasan - Urutan leher dan bahu	Demostrasi	- Risalah - CD
6.	Harga diri	- Apa itu harga diri? - Konsep harga diri yang positif - Faktor yang membina harga diri - Petua untuk meningkatkan harga diri - Kepentingan harga diri	- Kuiz - Perbincangan kumpulan - Role Play - Pembentangan	- Slide power point - Kertas mahjong - Risalah
7.	Kemahiran komunikasi	- Komunikasi - Kepentingan komunikasi	“Cakap..cakap..cakap”	Kad situasi
8.	Kemahiran mendengar	- Kemahiran mendengar - Keperluan komunikasi	Bisik-bisik	Kad situasi

CONTOH AKTIVITI

MODUL LATIHAN PROGRAM SISWA SIHAT (PROSIS)



AKTIVITI 1 : FOKUS POSITIF

A. Objektif aktiviti

Di akhir sesi,

Peserta akan dapat melihat segala sesuatu dengan pandangan yang positif.

B. Saiz kumpulan

5 hingga 10 orang

C. Bahan

Suratkhabar, pensil, *highlighter*

D. Masa

30 minit

E. Kaedah

- Diskusi

F. Proses

- Setiap kumpulan diberi helaian suratkhabar.
- Cari dalam suratkhabar tersebut perkataan atau tindakan yang dapat memberi kesan yang positif pada anda atau ahli kumpulan anda.
- Terangkan secara ringkas pilihan anda dibawah.

i. _____

ii. _____

iii. _____

- Kemudian kenalpasti pula, faktor negatif yang ada dalam suratkhabar tersebut. Cari sesuatu yang positif mengenainya.

**AKTIVITI 2 : KOMUNIKASI BERKESAN****A. Objektif aktiviti**

Di akhir sesi,

Peserta akan dapat berkomunikasi dengan lebih baik dan berkesan.

B. Saiz kumpulan

Individu

C. Bahan

Pen/pensil, helaian soalan

D. Masa

30 minit

E. Kaedah

- Diskusi

F. Proses

- Setiap orang akan diberi soalan yang akan menggambarkan kebolehan berkomunikasi dengan berkesan.
- Jawab soalan tersebut dan jumlahkan skor yang anda perolehi.
- Melalui skor tersebut, nilai diri di mana kedudukan anda.

Bagi setiap kenyataan, bulatkan 1,2 atau 3 bergantung kepada keberkesanan anda berkomunikasi dengan seseorang.

Adakah anda pengucap yang efektif?	Tidak/ jarang-jarang	Kadang- kadang	Kebiasaan
Bertentang mata semasa berkomunikasi.	1	2	3
Menunjukkan minat mendengar apa yang diperkatakan dengan menganggukkan kepala.	1	2	3
Tidak mengganggu semasa atau selepas rakan anda bercakap.	1	2	3
Adakah anda menyoal soalan menarik yang menunjukkan anda berminat dengan apa yang diperkatakan?	1	2	3
Suara anda jelas, mudah didengari dan difahami oleh semua.	1	2	3
Adakah anda memberi perhatian kepada yang tidak bersuara?	1	2	3
Adakah anda pasti percakapan anda melibatkan dua hala atau hanya anda yang bercakap dan mendengar?	1	2	3
Adakah anda menghargai orang lain?	1	2	3
Anda cuba mengelak daripada menunjukkan tanda-tanda tidak menggemari percakapan seperti menguap walaupun percakapan tidak diminati.	1	2	3
Adakah anda mendapat kepastian terhadap sesuatu yang tidak pasti seperti yang diperkatakan?	1	2	3

Markah

- Jika anda mendapat 25 markah atau lebih, anda adalah penyampai yang terbaik.
- Jika anda mendapat 16 - 24 markah, anda adalah penyampai yang berkesan.
- Jika anda mendapat kurang 15 markah, anda perlu mendalami komunikasi anda

Soalan untuk perbincangan

- 1) Bagaimana anda berkomunikasi dengan orang lain

Lampiran D : SARINGAN MINDA SIHAT

SARINGAN MINDA SIHAT

SOAL SELIDIK: DASS

Nama:

Tarikh:

Jantina: Lelaki / Perempuan

Umur:

No. Telefon:

BAHAGIAN 1

Sila baca setiap kenyataan dan bulatkan jawapan (skala marakah 0,1,2,3) yang menggambarkan keadaan anda SEMINGGU YANG LEPAS. Tidak ada jawapan betul atau salah. JANGAN guna terlalu banyak masa untuk mana-mana kenyataan.

Skala markah adalah seperti berikut:

0 = Tidak pernah sama sekali

1 = Jarang

2 = Kerap

3 = Sangat kerap

S		Tidak Pernah	Jarang	Kerap	Sangat Kerap
		0	1	2	3
1.	Saya rasa susah untuk bertenang	0	1	2	3
2.	Saya sedar mulut saya rasa kering	0	1	2	3
3.	Saya seolah-olah tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali	0	1	2	3
4.	Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya, bernafas terlalu cepat, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal)	0	1	2	3
5.	Saya rasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu keadaan	0	1	2	3
6.	Saya cenderung bertindak secara berlebihan kepada sesuatu keadaan	0	1	2	3
7.	Saya pernah menggeletar (contohnya tangan)	0	1	2	3
8.	Saya rasa saya terlalu gelisah	0	1	2	3
9.	Saya risau akan berlaku keadaan di mana saya panik dan berkelakuan bodoh	0	1	2	3
10.	Saya rasa tidak ada apa yang saya harapkan (putus harapan)	0	1	2	3
11.	Saya dapati saya mudah resah	0	1	2	3
12.	Saya berasa sukar untuk relaks	0	1	2	3
13.	Saya rasa muram dan sedih	0	1	2	3
14.	Saya tidak boleh terima apa jua yang menghalangi saya daripada meneruskan apa yang saya sedang lakukan	0	1	2	3
15.	Saya rasa hampir panik	0	1	2	3
16.	Saya tidak bersemangat langsung	0	1	2	3
17.	Saya rasa diri saya tidak berharga	0	1	2	3
18.	Saya mudah tersinggung	0	1	2	3
19.	Walaupun saya tidak melakukan aktiviti fizikal, saya sedar akan debaran jantung saya (contoh degupan jantung lebih cepat)	0	1	2	3
20.	Saya rasa takut tanpa sebab	0	1	2	3
21.	Saya rasa hidup ini tidak bererti lagi	0	1	2	3

Unit Kesihatan Mental, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, KKM.

SMS 1b

BAHAGIAN 2

STRES								
Soalan	S1	S6	S8	S11	S12	S14	S18	Jumlah
Markah Sasaran								

ANZIETI								
Soalan	S2	S4	S7	S9	S15	S19	S20	Jumlah
Markah Sasaran								

KEMURUNGAN (DEPRESSION)								
Soalan	S3	S5	S10	S13	S16	S17	S21	Jumlah
Markah Sasaran								

Selepas dijumlahkan, sila rujuk kepada petak skor saringan dan terjemahkan jumlah skor untuk mengetahui tahap status kesihatan mental anda.

SKOR SARINGAN			
	Kemurungan	Anzieti	Stres
Normal	0-5	0-4	0-7
Ringan	6-7	5-6	8-9
Sederhana	8-10	7-8	10-13
Teruk	11-14	9-10	14-17
Sangat Teruk	15+	11+	18+

BAHAGIAN 3

Isikan keputusan (normal, ringan, sederhana, teruk atau sangat teruk) di dalam jadual di bawah.

KEPUTUSAN UJIAN DASS	
Ujian	Tahap
Stres	
Anzieti	
Kemurungan	

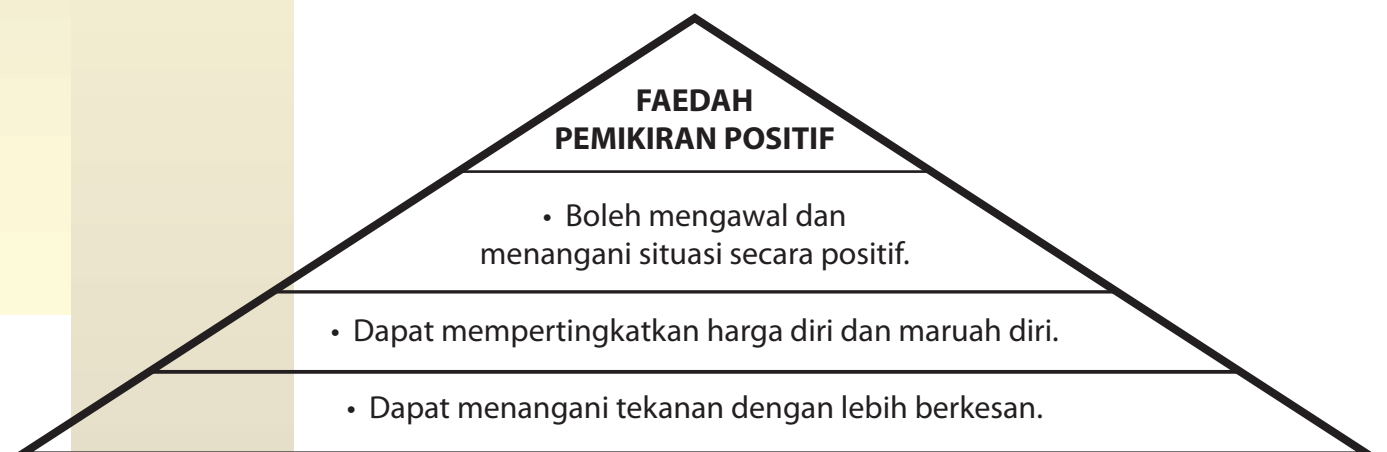
NOTA FASILITATOR SISWA SIHAT MINDA

OBJEKTIF 1 : TANGANI STRES DENGAN EFEKTIF

TOPIK 5.1 : BERFIKIRAN POSITIF

Definisi pemikiran positif

Pemikiran positif ialah kebolehan individu untuk melihat sesuatu situasi dari sudut yang positif walaupun nampak negatif.

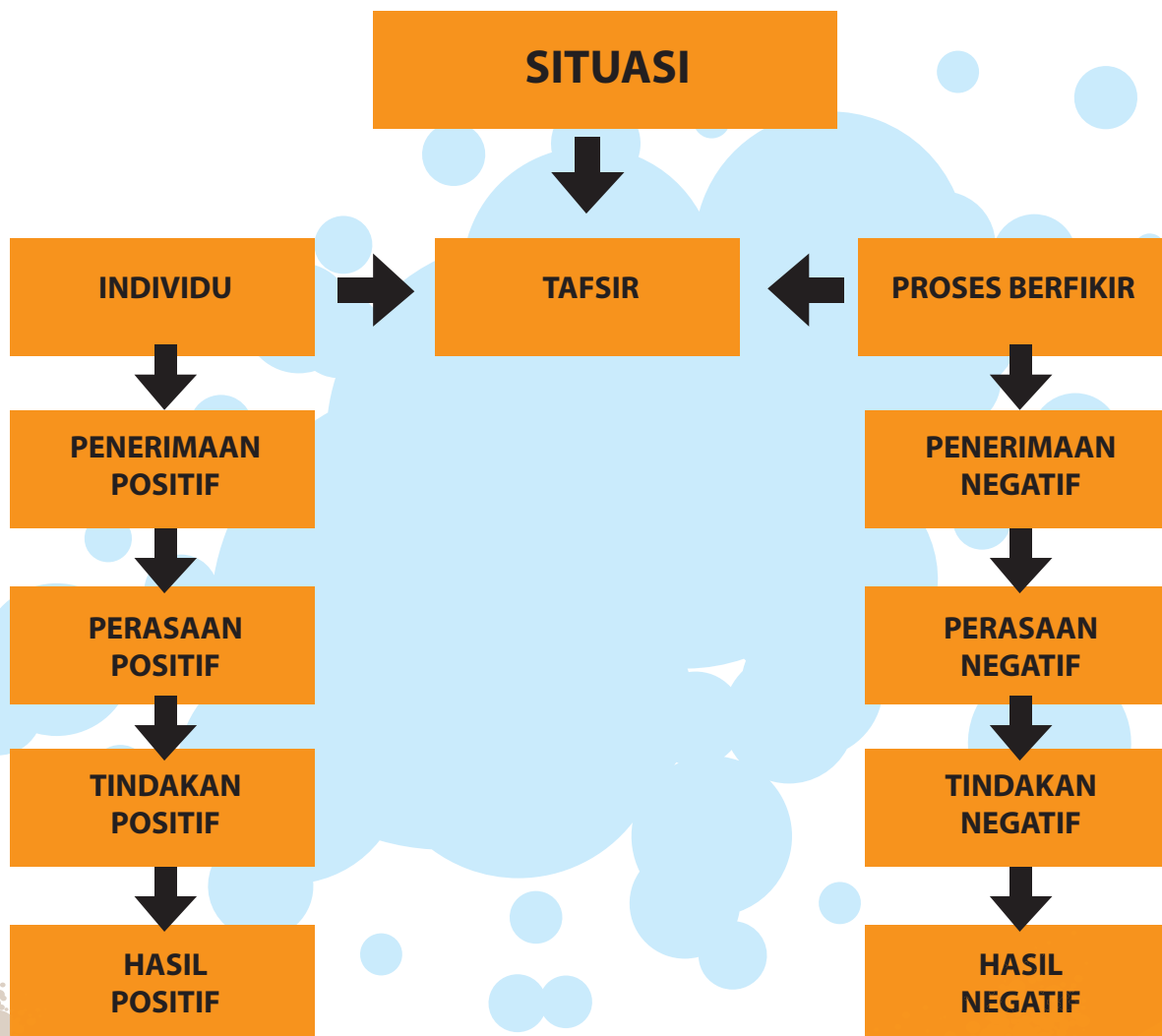


Cara berfikir positif

- Berfikir positif memerlukan pemerhatian yang positif terhadap perkara yang anda alami di dalam kehidupan harian anda.
- Bicara diri positif (*Positive self talk*). Komunikasi dalaman (*intrapersonal*) bagi menenangkan diri anda supaya lebih mudah menerima keadaan. Contoh bicara diri yang positif :
 - Saya boleh.....bukannya.....saya tak boleh
 - Saya penyayang dan mudah disayangi.....bukannya.....tiada siapa yang menyayangi saya.
 - Saya boleh jadi johan.....bukannya.....Saya selalu tak berjaya
 - Saya bagus.....bukannya.....Saya memang tak guna

- Beberapa cara termasuk :
 - Senaraikan perkara yang anda sukai mengenai diri anda dan dapat lakukan dengan baik
 - Ambil perkara yang positif mengenai orang yang anda temui.
 - Terima apa saja yang positif sebagai kebaikan walaupun hal yang kecil
 - Anggap setiap kemajuan kecil sebagai satu langkah ke hadapan
 - Yakinkan diri anda dengan kata semangat yang boleh membantu anda
 - Terima kesilapan sebagai peluang untuk belajar
 - Fokus kepada perkara yang anda mampu buat.

Proses Pemikiran Positif





TOPIK 5.2 : PENYELESAIAN MASALAH YANG BAIK

Pengenalan

Penyelesaian masalah adalah satu proses yang melibatkan juga kemahiran membuat keputusan. Kedua-dua kemahiran ini saling berkait rapat. Pembahagian ini hanyalah untuk membantu memudahkan kefahaman

Definisi penyelesaian masalah

Kemahiran mengenalpasti masalah serta puncanya dan mencari cadangan penyelesaian yang sesuai bagi mengatasi masalah tersebut.

Definisi membuat keputusan

Kemahiran membuat pilihan di antara beberapa cadangan penyelesaian.

Kebaikan kemahiran penyelesaian masalah yang baik

- Peningkatan kebolehan untuk memfokus pada masalah sebenar (kenalpasti dan beri keutamaan)
- Mengurangkan tekanan
- Dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik
- Mengurangkan pembaziran sumber seperti masa, tenaga manusia dan kewangan.

Kebaikan kemahiran membuat keputusan yang baik

- Boleh membuat pilihan yang terbaik
- Boleh memberikan hasil yang lebih baik
- Mengurangkan tekanan

Langkah-langkah penyelesai masalah menggunakan kaedah IDEAL

I	-	(Identify)	Kenalpasti masalah sebenar
D	-	(Describe)	Terangkan atau cari cadangan penyelesaian yang ada
E	-	(Evaluate)	Buat penilaian setiap cadangan – apakah kebaikan/keburukan
A	-	(Act)	Bertindak berdasarkan pilihan yang ada
L	-	(Learn)	Belajar dari pengalaman samada hasilnya berjaya atau tidak. Segala usaha harus diberi pengiktirafan

Petua membuat keputusan yang baik

- Melibatkan mereka yang berpengaruh
- Menulis proses membuat keputusan
- Menimbang kelebihan dan kelemahan setiap pilihan
- Membuat pilihan yang terbaik
- Selepas keputusan dibuat, jangan rasa ragu
- Elakkan membuat keputusan yang tergesa-gesa





TOPIK 5.3 : BERKONGSI PERASAAN

Fokus kepada perasaan anda

- Kenalpasti dahulu perasaan anda alami sebelum berkongsi dengan orang lain.
- Buat senarai tentang perasaan anda yang anda alami.
 - o Adakah sesuatu yang mengganggu anda?
 - o Adakah faktor tersebut membuat anda rasa sedih atau marah?
 - o Adakah anda merasa emosi sebegini sekali sekala atau kebanyakan masa?
- Dengar pendapat orang lain tentang perasaan anda.
- Kongsi perasaan dengan orang yang disayangi dan dipercayai.

Kepentingan untuk berkongsi perasaan

- Rasa lega
- Stres dapat dikurangkan.
- Masalah anda mungkin ada jalan penyelesaiannya.
- Anda akan sedar bahawa semua orang ada masalahnya sendiri.
- Anda sedar yang ada yang masih mengambil berat dan menyayangi diri anda.

Tip berkongsi perasaan

- Kenalpasti orang yang sesuai untuk berkongsi perasaan.
- Pilih masa dan tempat yang sesuai untuk bercakap.
- Jika susah untuk bercakap, tulis perasaan anda di atas kertas.
- Jika perasaan yang anda alami susah untuk difahami orang lain, cuba terangkan dengan dengan cara lain atau beri contoh.

Faktor perasaan dipendam

- Malu
- Takut menjadi beban kepada orang lain.
- Terlalu peribadi untuk dikongsi.
- Berfikir bahawa diri sudah cukup matang untuk selesai sendiri.
- Bimbang mengenai pandangan orang lain.
- Berfikir bahawa tiada orang yang sudi mendengar dan memahami diri anda.
- Takut dilabel sebagai tidak berupaya atau penakut bila tidak boleh menyelesaikan masalah sendiri.
- Berfikir bahawa masalah itu kecil dan remeh.



TOPIK 5.4 : DAPATKAN SOKONGAN DAN BANTUAN JIKA ADA MASALAH

Langkah mendapatkan bantuan

- 1 Sistem sokongan terdiri daripada setiap orang yang anda percayai samada dalam keluarga atau di sekeliling seperti kawan, saudara-mara, guru, ketua komuniti atau ahli professional. Ini termasuklah talian bantuan komuniti.
- 2 Meminta pertolongan adalah satu keputusan bijak
 - Kenalpasti orang yang anda percayai
 - Kadang kala sesuatu yang berlaku dalam keluarga memerlukan bantuan pihak profesional.
 - Belajar meminta bantuan dan terus meminta sehingga ada orang membantu siswa/i
 - Ahli keluarga dan kawan sentiasa cuba saling membantu antara satu sama lain.
 - Sekiranya ibu bapa tidak membantu, anda boleh meminta bantuan daripada guru, ketua agama, kaunselor, ibu bapa kepada kawan, jiran atau orang dewasa yang boleh dipercayai
- 3 Kadang kala bantuan yang terbaik datang daripada seseorang yang mendengar dan memberi perhatian terhadap masalah kita.
- 4 Kadang kala remaja perlu berbincang dengan orang dewasa selain daripada ibu bapa mereka.
- 5 Siswa/i perlu belajar kemahiran meminta pertolongan
 - Kenal pasti bilakah memerlukan pertolongan
 - Siapakah yang boleh membantu
 - Bagaimanakah cadangan mereka boleh digunakan
 - Adakah cadangan itu sesuai untuk siswa/i
- 6 Siswa/i boleh menjadi sumber rujukan kepada seseorang kawan yang mempunyai masalah penderaan seksual.
- 7 Minta pertolongan apabila siswa/i atau kawan menghadapi masalah seperti kemurungan, dadah, alkohol, hamil di luar nikah, keganasan domestik, penderaan fizikal, emosi dan seksual.
- 8 Tahu tentang talian bantuan komuniti seperti AWAM, *The Befrienders*, Childline 15999, Persatuan Kesihatan Mental Malaysia.
- 9 Dapatkan bantuan profesional di klinik dan hospital yang berdekatan.

TOPIK 5.5 : MENGAMALKAN TEKNIK RELAKSASI YANG SESUAI**Definisi relaksasi**

- Merujuk kepada sesuatu keadaan di mana pergerakan anggota tubuh diberhentikan secara sedar.
- Melibatkan pergerakan otot skeletal.
- Minda anda ditumpukan kepada sensasi tubuh.

Faedah relaksasi

- Mengurangkan masalah fizikal akibat dari rasa tertekan seperti gangguan tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi dan lain-lain.
- Meningkatkan tahap keyakinan dan harga diri (*self-esteem*) hasil daripada keupayaan mengawal reaksi tekanan dengan baik.
- Sikap tenang hasil dari relaksasi dapat memperbaiki perhubungan anda dengan orang lain.

Teknik relaksasi**1. Latihan pernafasan**

- Berdiri dengan menjarakkan kaki dan longlaikan tangan di sisi
- Pejamkan mata anda dan biarkan kepala tunduk ke bawah
- Tarik nafas perlahan-lahan melalui hidung sedalam-dalamnya dalam kiraan 10.
- Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui hidung. Terapkan perasaan lega setiap hembusan nafas.
- Ulangi langkah-langkah tersebut beberapa kali sehingga anda tenang dan relaks. Akhirnya buka mata anda perlahan-lahan



2. Urutan bahu & leher

- Minta pasangan anda duduk dengan selesa, pejamkan mata dan fikirkan tentang sesuatu yang menenangkan.
- Berdiri di belakangnya dan letakkan tangan di atas bahunya.
- Letakkan ibu jari anda dibahagian tengkuk dan urut dengan perlahan hingga ke bahu dan kembali ke tengkuk. Ulang sebanyak 3 kali.
- Dengan menggunakan kedua-dua tangan, urut di bahagian bahu hingga ke bahagian atas lengan. Ulang 3 kali.
- Gunakan ibu jari anda untuk mengurut bahagian tengkuk bermula dari bahagian bawah tengkuk ke luar menjauhi tulang belakang. Ulang 3 kali.
- Urut bahagian bawah tengkuk dengan ibu jari menggunakan teknik memutar.
- Letakkan satu tangan di dahi pasangan anda dan satu lagi tangan di bahagian tengkuknya.
- Dengan perlahan-lahan, putarkan kepala pasangan anda dengan perlahan ke kanan dan ke kiri.
- Gunakan jari-jemari anda untuk mengurut bahagian tengah dahi dan terus ke bahagian tepi dengan menggunakan teknik memutar. Ulang 3 kali.
- Akhir sekali, letakkan kembali tangan anda di bahu pasangan anda. Anda juga boleh dapatkan bantuan orang lain untuk urutan leher.



TOPIK 5.6 : HARGA DIRI**Apa itu harga diri?**

Harga diri merujuk kepada bagaimana seseorang itu menilai diri mereka sendiri. Selalunya nilai ini didasarkan kepada keyakinan dan kepercayaan seseorang itu ke atas kebolehan mereka dari segi biologiikal, sosial, psikologiikal dan spiritual.

Konsep harga diri yang positif

- Yakin akan kemampuan diri bagi mengatasi masalah dalam kehidupan
- Merasa setara dengan orang lain;
- Boleh menerima pujian;
- Menyedari, bahawa setiap individu mempunyai pelbagai perasaan, keinginan dan tingkahlaku.
- Mampu memperbaiki dan berusaha mengubah diri ke arah yang lebih baik

Faktor yang membina harga diri

- Kasih sayang dan hubungan rapat dengan ibubapa dan keluarga.
- Ibubapa yang bersikap autoritatif.
- Meletakkan harapan yang realistik ke atas diri sendiri.
- Mendapat penghargaan daripada keluarga, pensyarah, rakan dan orang lain (*positive regards*).
- Boleh meluahkan pendapat, perasaan dan idea.
- Pembelajaran berterusan

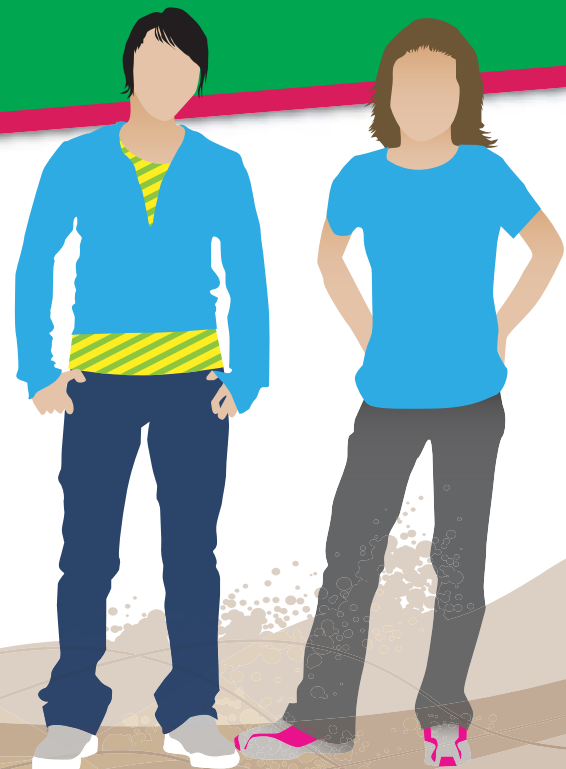


Petua untuk meningkatkan harga diri

- Menerima dan belajar dari kesalahan
- Tidak senang mengalah kepada halangan dan gangguan
- Berfikiran positif dan bersikap terbuka.
- Dapat menerima kritikan yang membina.
- Tidak mudah tersinggung apabila dikritik.
- Tidak merendahkan/ menjatuhkan maruah orang lain.
- Tegak dalam menyuarakan keperluan diri.
- Berdikari dan minta pertolongan bila perlu.
- Tidak terlalu bimbang akan kegagalan atau kelihatan bodoh.
- Tidak bersikap terlalu kritikal ke atas diri sendiri.
- Merasa bangga dengan pencapaian diri sendiri.
- Boleh berjenaka/bergurau.
- Berani menghadapi cabaran.

Kepentingan Harga diri

- Merasa gembira, yakin diri, tenang dan puas dengan diri dan kehidupan.
- Rasa selamat dan bersedia untuk meneroka dan menghadapi cabaran serta dugaan hidup.
- Mudah membina persahabatan.
- Rasa bersyukur.





TOPIK 5.7 : KEMAHIRAN KOMUNIKASI

Komunikasi

Komunikasi adalah satu proses perkongsian maklumat, pemikiran dan perasaan samada dalam bentuk lisan atau tanpa lisan di antara dua atau lebih dari dua orang. Siswa/i perlu belajar berkomunikasi secara berkesan untuk mencapai kesihatan mental yang baik.

Kebaikan komunikasi interpersonal yang berkesan :

- Mudah untuk saling memahami
- Mudah meluahkan perasaan kepada orang lain
- Rasa selesa dengan orang lain.
- Mudah meminta pertolongan dari orang lain.
- Mampu menjalin perhubungan baru / mudah mendapat kawan.

Kepentingan komunikasi

- i) Menyatakan perasaan dan pendapat.
- ii) Mencapai hasrat
 - Bersetuju/tidak bersetuju/puas hati dan sebagainya
- iii) Mempengaruhi
 - Mengubah sikap terhadap sesuatu perkara/isu, mengambil tindakan terhadap apa yang diperkatakan, meyakinkan orang lain.

Sekiranya komunikasi anda berkesan:

- i) Dapat mengeratkan hubungan baik sesama insan.
- ii) Memperoleh status dalam persatuan/kerjaya
- iii) Senang mengurus orang lain
- iv) Menyebar/berkongsi ilmu

TOPIK 5.8 : KEMAHIRAN MENDENGAR

Pengenalan

Kemahiran mendengar yang baik memerlukan :

- Keupayaan memberi tumpuan kepada apa yang sedang diperkatakan oleh seseorang itu kepada kita.
- Kebolehan untuk melihat dari sudut/kaca mata orang yang sedang bercakap dengan kita.
- Kebolehan untuk menyelami perasaan orang yang sedang bercakap

Kemahiran mendengar

- 1 Tingkatkan hubungan mata dan tunjukkan bahawa anda mendengar dengan penuh minat. Beri sepenuh perhatian
- 2 Beri perhatian rapi kepada mesej yang disampaikan
- 3 Dengar dan tunjukkan bahawa anda mendengar dan memahami perasaan mereka
- 4 Mengakui yang anda mendengar dengan menggunakan perkataan yang mudah seperti "oh" atau "Umm-hmm"
- 5 Ulangi apa yang telah diperkatakan dan tunjukkan yang anda faham apa yang diperkatakan
- 6 Tanya untuk mendapat keterangan jika kurang jelas
- 7 Biar orang yang bercakap habiskan percakapannya sebelum anda menjawab
- 8 Cuba kurangkan gangguan luar semasa perbualan

Keperluan berkomunikasi

- Orang akan mendapati diri anda lebih menarik
- Anda akan mendapat ramai kawan
- Anda akan lebih difahami
- Keterampilan anda akan lebih terserlah di kampus



PAKEJ 6

Siswa Sihat Tanpa Alkohol

It is easier to stay out than get out.

- Mark Twain



PAKEJ 6: SISWA SIHAT TANPA ALKOHOL

- 6.1 MENILAI SITUASI DENGAN BIJAK
 - 6.2 ASERTIF DALAM MENANGANI SITUASI
 - 6.3 MEMPENGARUHI RAKAN YANG MINUM ALKOHOL UNTUK BERHENTI MINUM ALKOHOL
 - 6.4 MEMPENGARUHI RAKAN YANG TIDAK MINUM ALKOHOL UNTUK KEKAL TIDAK MINUM ALKOHOL
 - 6.5 MEMPENGARUHI PENGURUSAN UNIVERSITI MEWUJUDKAN PERSEKITARAN SIHAT TANPA ALKOHOL
 - 6.6 MENILAI TAHAP RISIKO KESIHATAN
 - 6.7 BERGAUL DENGAN KUMPULAN BUKAN MINUM ALKOHOL
-

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Di akhir sesi, siswa/i :

- 1. Tidak mengambil alkohol (bukan peminum)
- 2. Berhenti mengambil alkohol (peminum)



INDIKATOR PENCAPAIAN AKTIVITI

OBJEKTIF PRESTASI	KEUPAYAAN TINGKAH LAKU	KEMAHIRAN & KEUPAYAAN KENDIRI	JANGKAAN HASIL
Bukan peminum tidak mengambil alkohol	1. Tahu kemudaratannya minum alkohol. 2. Tahu kepentingan menyuarakan hak untuk tidak meminum alkohol 3. Kekal sebagai bukan peminum alkohol.	1. Menilai situasi dengan bijak 2. Asertif dalam menangani situasi. 3. Mempengaruhi rakan yang minum alkohol untuk berhenti minum alkohol. 4. Mempengaruhi rakan yang tidak minum alkohol untuk kekal tidak minum alkohol. 5. Mempengaruhi pengurusan universiti mewujudkan persekitaran sihat tanpa alkohol.	1. Bilangan siswa/i kekal tidak minum alkohol. 2. Tiada laporan aktiviti minum alkohol di kawasan kampus. 3. Mewujudkan polisi yang menyokong hak bukan peminum (contoh : papan tanda)
Peminum berhenti mengambil alkohol	1. Tahu kesan alkohol terhadap kesihatan, sosial dan gaya hidup. 2. Tahu faedah berhenti minum alkohol. 3. Tahu mengenai teknik berhenti minum alkohol 4. Tahu tips berhenti minum alkohol. 5. Tahu Gejala "Hangover" 6. Tahu mendapatkan bantuan sokongan berhenti minum alkohol	1. Menilai tahap risiko kesihatan. 2. Menilai tahap ketagihan diri. 3. Bergaul dengan kumpulan bukan minum alkohol.	1. Bilangan siswa/i yang berhenti minum alkohol. 2. Bilangan siswa/i yang mendapatkan perkhidmatan berhenti minum alkohol di pusat kesihatan Universiti. 3. Wujud kumpulan sokongan berhenti minum alkohol (sebagai kokurikulum yang diiktiraf).

PELAN PENGAJARAN PROMOSI SIHAT TANPA ALKOHOL

Objektif 1 : Berupaya tidak minum minuman beralkohol

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
1.	Menilai situasi dengan bijak	- Definisi minuman beralkohol - Kenali minuman beralkohol daripada nama dan jenis minuman - Penggunaan, penyalahgunaan dan kebergantungan alkohol	- Ceramah - Ransangan minda	- Slaid <i>power point</i> - Risalah
2.	Asertif dalam menangani situasi	- Sikap asertif - Hak asasi peribadi - Tips menjadi asertif	- Ceramah - Ransangan minda	- Slaid <i>power point</i> - Risalah
3.	Mempengaruhi rakan yang minum alkohol untuk berhenti minum alkohol	- Fakta dan mitos mengenai minuman beralkohol - Faedah berhenti mengambil alkohol - Langkah untuk berhenti meminum alkohol	- Ceramah - Ransangan minda	- Slaid <i>power point</i> - Risalah
4.	Mempengaruhi rakan yang tidak minum alkohol untuk kekal tidak minum alkohol	- Sikap individu - Sikap positif - Cara-cara pengaruh rakan untuk kekal tidak minum alkohol.	- Ceramah - Ransangan minda	- Slaid <i>power point</i> - Risalah
5.	Mewujudkan persekitaran sihat tanpa alkohol di universiti	Tindakan yang boleh diambil untuk mewujudkan persekitaran universiti sihat tanpa alkohol	Rangsangan minda	Perbincangan

PELAN PENGAJARAN PROMOSI SIHAT TANPA ALKOHOL

Objektif 2 : Peminum berhenti mengambil alkohol

BIL.	TOPIK	SUB-TOPIK	AKTIVITI	BAHAN PENGAJARAN
1.	Menilai tahap risiko kesihatan	- Minuman alkohol dan kemudarannya - Ujian saringan <i>Alcohol Use Disorder Identification Test (AUDIT)</i>	- Ceramah - Ujian saringan - Analisa	- Slaid <i>power point</i> - Risalah
2.	Bergaul dengan kumpulan bukan minum alkohol	- Bentuk satu kumpulan sokongan - Merancang dan melaksanakan aktiviti bantu pihak universiti	- Perkongsian pengalaman - Perbincangan kumpulan	Kertas Mahjong



AKTIVITI 1 : PERBINCANGAN KUMPULAN**A. Objektif aktiviti**

Di akhir sesi,

Peserta akan berupaya membezakan antara minuman beralkohol dengan minuman bukan beralkohol dan kekal untuk menghindari alkohol

B. Saiz kumpulan

8 hingga 10 orang

C. Bahan

Kertas Mahjong dan *Slide powerpoint*

D. Masa

45 minit

E. Kaedah

- Soal jawab

F. Proses

- Sesi dimulakan dalam satu kumpulan.
- Penerangan ringkas diberikan sebelum memulakan aktiviti.
- Peserta diminta untuk mengutarakan pandangan mereka berkaitan empat (4) perkara berikut :
 - a. Definisi dan penggunaan, penyalahgunaan dan kebergantungan minuman beralkohol
 - b. Kemudaran alkohol
 - c. Faedah menghindari alkohol
 - d. Langkah untuk kekal bebas alkohol
- Lakukan sesi persoalan ini selama 15 minit.
- Rumusan dan cadangan dibuat pada akhir sesi.



**AKTIVITI 2 : RANSANGAN MINDA****A. Objektif aktiviti**

Di akhir sesi,

Peserta akan berupaya menilai risiko mengikut corak pengambilan alkohol seterusnya menjalankan intervensi untuk mencapai “sihat tanpa alkohol”.

B. Saiz kumpulan

8 hingga 10 orang

C. Bahan

Kertas Mahjong dan *Slide powerpoint*

D. Masa

1 jam

E. Kaedah

- Perbincangan

F. Proses

- Peserta dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
- Penerangan diberikan sebelum memulakan aktiviti.
- Peserta diminta untuk melakukan penilaian risiko dan membincangkan intervensi yang bersesuaian .
- Kumpulan diberi masa selama 1 jam untuk menyiapkan tugas yang diberi.
- Butir / hasil perbincangan perlu dicatatkan di dalam kertas mahjong atau komputer.
- Setelah tamat perbincangan, setiap kumpulan perlu membuat persembahan kepada kumpulan besar / kumpulan masing-masing.
- Rumusan dan cadangan dibuat pada akhir sesi.

LAMPIRAN E – SARINGAN KETAGIHAN ALKOHOL

AUDIT C

Pengiraan jumlah pengambilan alkohol mestilah mengikut ukuran "minuman beralkohol (*standard drink*)". Sila rujuk Rajah 2 bagi mengetahui contoh pengukuran 1 minuman alkohol bagi mengira jumlah pengambilan anda.

1. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas berapa kerapkah anda minum minuman keras/arak/beralkohol?
(0) Tak pernah
(1) Sekali sebulan atau kurang
(2) 2 – 4 kali sebulan
(3) 2 – 3 kali seminggu
(4) 4 kali atau lebih seminggu
2. Kebiasaannya pada hari yang anda minum, berapa banyakkah anda minum minuman keras/arak/ beralkohol?
(0) 1 atau 2
(1) 3 atau 4
(2) 5 atau 6
(3) 7, 8, atau 9
(4) 10 atau lebih
3. Berapa kerap anda minum enam minuman alkohol atau lebih minuman beralkohol pada satu masa?
(0) Tak pernah
(1) Kurang dari sekali sebulan
(2) Sekali sebulan
(3) Sekali seminggu
(4) Setiap hari atau hampir setiap hari

Jumlah skor keseluruhan

Tahap risiko berdasarkan penilaian AUDIT C

Jumlah skor AUDIT C digunakan bagi menganggarkan risiko berkait pengambilan alkohol.

Skor AUDIT	Risiko
0 - 2	Peminum risiko rendah
3-4	Peminum berisiko
5-12	Peminum risiko tinggi

Jika skor anda melebihi 4, anda dinasihatkan untuk mendapatkan perkhidmatan kesihatan di mana-mana hospital dan klinik.



NOTA FASILITATOR SISWA SIHAT TANPA ALKOHOL

OBJEKTIF 1 : BUKAN PEMINUM TIDAK MENGAMBIL ALKOHOL

TOPIK 6.1 : Menilai situasi dengan bijak

a. Definisi minuman beralkohol

Minuman alkohol juga dikenali sebagai minuman keras atau arak. Mengikut definisi di dalam Peraturan-peraturan Akta Makanan 1983, *minuman beralkohol adalah likuor yang mengandungi lebih daripada 2 peratus i/i (2 % v/v) alkohol.*

Pengukuran pengambilan minuman alkohol

- Jumlah pengambilan minuman beralkohol diukur menggunakan unit **"MINUMAN ALKOHOL"** (standard drink), contohnya 1 minuman alkohol, 2 minuman alkohol, 3 minuman alkohol dan seterusnya.
- Pengambilan alkohol **TIDAK** diukur menggunakan berapa banyak gelas, botol atau tin minuman yang diambil.
- Untuk Malaysia, garis panduan ini menetapkan satu minuman piawai alkohol merujuk kepada kandungan 10g alkohol/ etanol di dalam minuman beralkohol tersebut.
- Berdasarkan ukuran 1 minuman alkohol pada Rajah 2 di bawah, bolehlah dianggarkan jumlah pengambilan untuk menilai risiko kemudaratan alkohol

Rajah 2 : Contoh ukuran satu minuman alkohol di Malaysia



Tin 440 ml, bir 3.6% alkohol



Tin 320 ml, bir 5% alkohol



140 ml wain 12% alkohol



150 ml (1/5 kole saiz 1 liter)
todi/bahar 8.5% alkohol



100 ml tuak beras 13.5% alkohol



80 ml montoku 17% alkohol

Jadual 3 : Jenis minuman alkohol serta kandungan alkohol dalam minuman

Bil.	Jenis minuman	Purata kandungan alkohol	Bentuk bungkusan di pasaran	Minuman piawai
1.	Bir, stout, lager, ale	2 – 4 %	150 ml 285 ml 350 ml 500 ml	0.5 1 1 1
2.	Wain, todi, tuak, liquer	7 – 20 %	100 ml 150 ml 350 ml 620 ml 700 ml 1000 ml	1 2 4 7 7 11
3.	Spirit, vodka	25 – 35 %	170 ml 350 ml 700 ml	4 8 16
4.	Brandy, whisky, rum, gin, samsu, tequile	> 35 %	150 ml 170 ml 320 ml 350 ml 620 ml 640 ml 700 ml 750 ml	4 5 9 10 17 18 19 21



b. Kenali minuman beralkohol daripada nama dan jenis minuman

Minuman beralkohol boleh juga dikenali daripada nama dan jenis minuman tersebut. Berikut adalah nama lain bagi minuman beralkohol :

Wain
wain koktel
vermouth atau wain aperitif
wain berudara
dry wine
wain mani
wain buah
wain epal
side
wain pear
peri
wain sayur
wain madu atau mid
bir

lager
ale atau stout
wain beras
tuak
spirit
brandi
brandi buah
rum
wiski
vodka
gin
samsu
likuer

Nota Tambahan

Minuman beralkohol tidaklah termasuk spirit ternyahasli atau apa-apa likuor atau apa-apa sediaan yang mengandungi lebih daripada 2 peratus i/i alkohol yang diakui mempunyai sifat perubatan (Akta Makanan 1983).

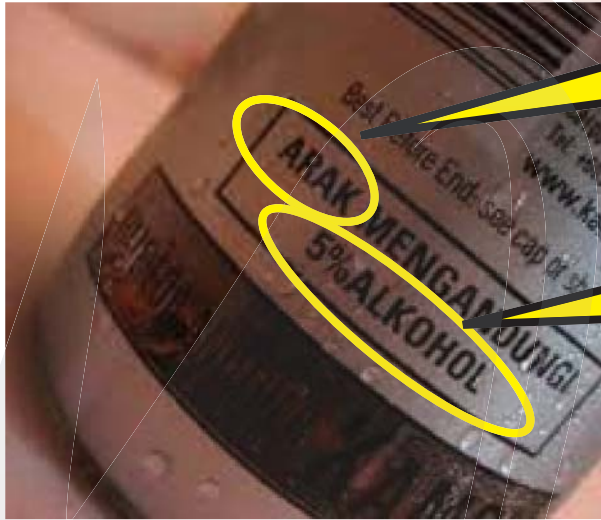
c. Kenali minuman beralkohol melalui label

Selain daripada berpandukan nama minuman, label minuman itu sendiri boleh dijadikan panduan. Kemahiran untuk memilih minuman beralkohol berdasarkan label adalah amat penting lebih-lebih lagi kini semakin banyak terdapat minuman berperisa buah-buahan yang turut mengandungi alkohol. Dua aspek penting ketika membaca label minuman ialah:

1. Adakah minuman tersebut mengandungi alkohol
2. Peratusan kandungan alkohol.

d. Kenali minuman beralkohol daripada nama dan jenis minuman

Minuman beralkohol boleh juga dikenali daripada nama dan jenis minuman tersebut. Berikut adalah nama lain bagi minuman beralkohol :



Arak adalah nama lain bagi minuman beralkohol

Minuman berikut mengandungi alkohol sebanyak 5%



Minuman berikut mengandungi alkohol sebanyak 5%

AWAS! Minuman berperisa buah mungkin mengandungi alkohol



Minuman ini mengandungi 5% jus

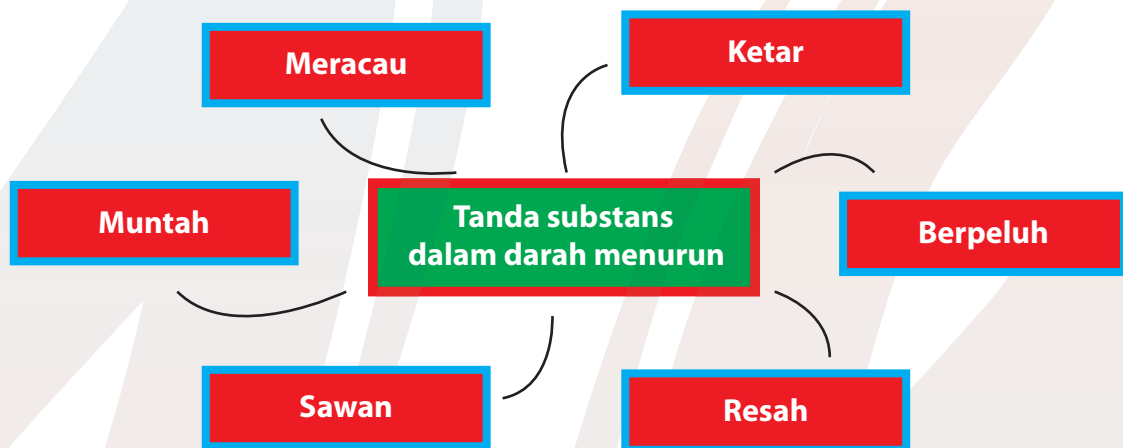
Minuman ini tidak mengandungi alkohol



e. **Penggunaan, penyalahgunaan dan kebergantungan alkohol**

- Penggunaan; Minuman beralkohol terdapat di pasaran (legal)
- Penyalahgunaan; penggunaan menyebabkan mereka berisiko terhadap kemudahan kesihatan yang diakibatkan oleh substans tersebut
- Kriteria penyalahgunaan; wujud salah satu dari ciri berikut semenjak setahun yang lalu:
 1. Penggunaan substans yang berulang hingga menyebabkan gangguan seperti kerap tidak datang kerja, ponteng sekolah, mengabaikan tanggung jawab (rumah tangga, anak-anak dsb).
 2. Penggunaan substans yang berulang hingga mendatangkan kemudahan fizikal (kemalangan jalan raya, kecederaan di tempat kerja)
 3. Tindakan menyalahi undang-undang berkaitan substans
 4. Penggunaan substans yang berterusan walaupun menyedari kesan buruknya (masalah sosial / interpersonal ~ dengan isteri / keluarga / rakan sekerja)
- Kebergatungan :- Menurut "*Diagnostic Statistical Manual of Diseases IV (DSM IV)4*", Memenuhi sekurang-kurangnya tiga dari tujuh kriteria berikut. Kesemua kriteria yang dikenalpasti berlaku dalam tempoh 12 bulan yang sama:
 1. **Toleran**, didefinisikan sebagai salah satu dari pernyataan berikut:
 - Keperluan untuk meningkatkan dos substans yang diambil bagi mendapatkan kesan yang sama atau yang dikehendaki seperti sebelumnya.
 - Dengan dos substans yang sama, kesan yang ditunjukkan semakin berkurangan dengan ketara sekali.
 2. **Sindrom tarikan**; yang ditunjukkan oleh salah satu dari berikut:
 - Timbulnya tanda akibat substans tersebut diberhentikan.atau apabila antagonis digunakan (simptom tarikan).
 3. Substans yang sama digunakan untuk melegakan atau mengelakkan tanda simptom tarikan.
 4. Substans tersebut selalunya diambil dalam jumlah yang lebih banyak atau dalam masa yang lebih pendek dari waktu yang ingin diambil pada mulanya. Keinginan yang berterusan atau usaha yang tidak berjaya untuk mengurangkan atau mengawal pengambilan substans tersebut.

5. Banyak masa yang diperuntukkan untuk aktiviti berkaitan mendapatkan substans tersebut (contohnya sanggup keluar rumah dimalam hari bagi membeli substans) , menggunakan substans (contohnya meminum alkohol secara berterusan disepanjang hari) atau pulih dari kesan substans tersebut setelah mengambilnya.
6. Pekerjaan atau aktiviti sosial terjejas.
7. Penggunaan substans masih diteruskan walaupun mengetahui kesan sampingan dan kemudaratannya.
 - Kebergantungan fizikal :



- Kebergantungan psikologi adalah tanda perubahan emosi yang ditunjukkan apabila kandungan substans dalam darah menurun.
- Perasaan keinginan ini kebiasaannya tercetus dengan sendiri di minda mereka terutama jika ada rangsangan seperti terlihat semula tempat mereka biasa mengambil sesuatu substans atau bermimpi merasai keseronokan mengambil substans tersebut.
- Contoh kebergantungan psikologi;
 - o Rasa kosong
 - o Teringat-ingat keseronokan pengambilan
 - o Mood : sedih, sensitif dan mudah marah

TOPIK 6.2 : Asertif dalam menangani situasi

a. Sikap asertif

- Tingkahlaku dalam komunikasi boleh dibahagikan kepada tiga jenis tingkahlaku iaitu asertif (tegas diri), pasif dan agresif
- Asertif merupakan tingkahlaku yang paling berkesan dalam menyatakan pendapat dan mesej
- Tingkahlaku asertif sangat penting untuk terus kekal menghindari minuman beralkohol
- Antara ciri tingkahlaku asertif adalah;

a. Berterus terang terutama dalam menyatakan pendapat anda berkenaan minuman beralkohol tanpa niat untuk memalukan orang lain

b. Tegas dalam menyatakan pendirian anda untuk sihat tanpa alkohol

c. Tiada unsur ketakutan atau kebimbangan yang luar biasa dalam menyatakan pendapat

Ciri-ciri tingkahlaku asertif

d. Jujur dan berterus terang menyatakan anda ingin sihat tanpa alcohol

e. Menyatakan "tidak" bila anda tidak mahu melakukan sesuatu

- Tingkahlaku asertif membolehkan proses komunikasi berkesan berlaku.
- Ianya sukar dilakukan pada peringkat awal namun ia penting untuk membolehkan matlamat dicapai serta mengelakkan salah faham dalam komunikasi
- Sekiranya ada orang mempelawa anda minuman beralkohol, katakan "terima kasih, saya tidak mengambil alkohol"
- Rakan akan menghormati pendirian anda sekiranya anda bersifat asertif

b. Hak asasi peribadi

- Sikap asertif membolehkan anda bertegas untuk hak peribadi dan menyatakan pendapat, kepercayaan secara telus dan jujur
- Beberapa contoh hak peribadi;
 - a. Hak untuk menentukan cara mengurus hidup dan menetapkan keutamaan diri sendiri
 - b. Hak untuk menentukan matlamat dan nilai diri
 - c. Hak untuk menyatakan pandangan secara jujur
 - d. Hak untuk memberitahu orang lain bagaimana anda mahu dilayan
 - e. Hak untuk tidak menerangkan tindakan dan perasaan anda kepada orang lain
 - f. Hak untuk menyatakan 'saya tidak mahu'

c. Tips menjadi asertif

- Menentukan apa yang penting dalam hidup anda
- Nyatakan pendapat anda dengan tepat, jelas dan penuh keyakinan
- Bina matlamat yang realistik dan menggapainya tanpa menggugat matlamat orang lain
- Pastikan permintaan anda munasabah dan tidak gugat hak orang lain
- Gunakan bahasa badan untuk mengukuhkan pandangan anda seperti kedudukan tubuh dan gerak tangan / jari untuk penekanan kepada frasa penting
- Ulangi permintaan anda tanpa menjadi marah.
- Nyatakan anda simpati dengan keadaannya kemudian nyatakan apa yang anda mahu dia lakukan.
- Gunakan ungkapan `saya'..."Saya kecewa anda masih mepelawa saya minum alkohol, walaupun saya telah nyatakan pendirian saya
- Belajar katakan `tidak' dengan sopan untuk permintaan yang tidak munasabah
- Bertegas dengan hak anda yang sah



TOPIK 6.3 : Mempengaruhi rakan yang minum alkohol untuk berhenti minum alkohol

a. Fakta dan mitos mengenai minuman beralkohol

Minuman beralkohol kadang-kala dihidangkan secara meluas di majlis keraian dan majlis sosial. Terdapat juga sesetengah budaya yang menganggap amalan tersebut adalah suatu kebiasaan. Walau bagaimana pun, kebanyakan agama melarang penganutnya daripada mengambil alkohol disebabkan oleh kemudaratanya. Jadual 5 menunjukkan fakta dan mitos mengenai pengambilan alkohol. Mitos yang dinyatakan sering dijadikan alasan mengapa minuman beralkohol dihidangkan semasa majlis sosial.

Jadual 5 : Fakta dan mitos mengenai pengambilan alkohol

Fakta yang salah	Fakta yang benar
Mengambil alkohol melambangkan kedewasaan, kematangan dan 'macho'.	Kematangan dan kedewasaan tidak ada kaitan dengan pengambilan alkohol. Ramai orang yang berjaya tidak mengambil alkohol
Mengambil alkohol memupuk semangat kekitaan dan mudah mendapat kawan	Orang yang perlu mengambil alkohol untuk mendapat kawan adalah orang yang mempunyai masalah dalam kemahiran komunikasi dan harga diri. Alkohol tidak menyelesaikan masalah ini. Persahabatan tanpa pengaruh alkohol adalah lebih sihat. Pengambilan alkohol meningkatkan risiko kepada pergaduhan.
Mengambil alkohol adalah satu amalan bergaya, berprestij dan menunjukkan imej orang yang berjaya.	Pengambilan alkohol boleh merosakkan imej seseorang terutamanya ketika sedang mabuk.
Alkohol menghilangkan rasa bosan dan menimbulkan keseronokan.	Keseronokan yang disangka hanyalah sementara. Sebaliknya kesan negatif melebihi keseronokan. Ianya boleh mengakibatkan loya, mual, pening (<i>hangover</i>)

Fakta yang salah	Fakta yang benar
Di waktu muda inilah peluang untuk berseronok dan boleh bertaubat sewaktu tua.	Pengambilan alkohol boleh menyebabkan ketagihan. Ketagihan ini akan berlarutan sehingga tua dan menjadi sangat susah untuk menghentikan tabiat ini. Anda boleh menjalani hidup yang bahagia sepanjang hayat tanpa alkohol.
Minuman alkohol membantu menyelesaikan masalah	Mengambil alkohol akan menambahkan lagi masalah.
Minuman alkohol adalah minuman herba / minuman bertenaga yang meningkatkan tahap kesihatan	Minuman alkohol mengandungi etanol yang merupakan sejenis dadah yang boleh mendatangkan ketagihan.
Minuman wain (<i>wine</i>) dianggap boleh mencegah penyakit jantung	Minuman wain tidak memberi kesan perlindungan dari penyakit jantung kepada golongan belia. Sebaliknya pengambilan alkohol walaupun sedikit sering berakhir dengan pengambilan yang kronik dan mendatangkan lebih kemudaratan.
Minuman beralkohol boleh mengekalkan tubuh badan yang langsing.	Minuman beralkohol adalah minuman yang berkalori tinggi dan boleh menyebabkan berat badan berlebihan.
Minuman dengan kandungan alkohol rendah seperti syandi (<i>shandy</i>) tidak mendatangkan kemudaratan	Semua minuman beralkohol mengakibatkan kemudaratan.

**b. Faedah berhenti mengambil alkohol**

- Tiada kesan mabuk maka terhindar dari bahaya akibat mabuk seperti bergaduh, bertindak ganas dan kecederaan
- Kurang risiko untuk mendapat;
 - o Radang hati
 - o Kerosakan hati
 - o Darah tinggi
 - o Kanser
 - o Kemalangan
 - o Kecederaan kepada diri sendiri / orang lain
- Kurang masalah keluarga akibat mabuk
- Emosi lebih ceria dan tenang
- Berasa lebih sihat dan bertenaga
- Tidur dengan lebih selesa dan nyenyak
- Kurang berat badan kerana alkohol berkalori tinggi
- Penggunaan wang yang lebih berfaedah

c. Langkah untuk berhenti meminum alkohol

- 1) Fahami kesan alkohol kepada tubuh badan anda
- 2) Hilangkan dahaga dengan meminum minuman yang tidak mengandungi alkohol; baca label pada can / botol minuman untuk membezakan minuman beralkohol dengan minuman tanpa alkohol
- 3) Jika rasa tertekan/stres, pergilah beriadah, bersukan atau berjalan-jalan untuk menenangkan fikiran; minuman beralkohol bukan penyelesaian kepada masalah anda
- 4) Elakkan pergi ke kedai yang menjual minuman beralkohol selepas kerja atau ketika tertekan /stres
- 5) Jika makan di luar rumah, pesanlah minuman yang TIDAK beralkohol
- 6) Katakan “TIDAK” kepada ajakan atau pelawaan untuk meminum minuman beralkohol
- 7) Amalkan gaya hidup sihat iaitu makan secara sihat, lakukan aktiviti fizikal, tidak merokok, tangani stres dengan bijak dan sihat tanpa alkohol.



TOPIK 6.4 : Mempengaruhi rakan yang tidak minum alkohol untuk kekal tidak minum alkohol

a. Sikap individu

- Sikap adalah gambaran sejauh mana seseorang menyukai atau tidak menyukai sesuatu
- Tidak perlu selalu mengikuti pendapat orang lain, jika memang itu tidak sesuai dengan diri kita
- Kepentingan pengurusan sikap
 - a. Pembentukan komunikasi yang baik
 - b. Pengurangan konflik antara individu
 - c. Pembentukan diri yang positif
 - d. Peningkatan keyakinan diri
 - e. Peningkatan sendiri

- **Teori Hovland**

Manusia akan mengubah sikapnya apabila diberikan dorongan yang secukupnya untuk mengubah sesuatu sikap

b. Sikap positif

- Teori McClelland
 - o Memperkenalkan 3 jenis ciri personaliti “kehendak untuk berjaya” iaitu :
 - Kehendak untuk pencapaian (*need for achievement*)
 - Kehendak kepada kuasa (*need for power*)
 - Kehendak kepada kesatuan (*need for affiliation*)
- Kehendak kepada pencapaian
 - o Individu mempunyai personaliti berjaya
 - o Melihat sesuatu perkara, sebagai boleh dicapai biarpun mencabar
 - o Suka kepada maklumbalas individu lain untuk tujuan pencapaian dan
- peningkatan prestasi
 - o Mahukan pencapaian yang sempurna
 - o Mempunyai dorongan yang kuat untuk berjaya dengan usaha sendiri
- Kehendak kepada kuasa
 - o Individu yang berorientasikan kuasa
 - o Mahu menjadi seorang yang berpengaruh, efektif dan berkesan
 - o Berkeinginan kepada peningkatan status dan prestij diri
- Kehendak kepada kesatuan
 - o Berorientasikan pengabungan atau kesatuan
 - o Mahu kepada perhubungan yang baik dan mesra
 - o Pencapaian diri adalah berasaskan kepada interaksi dengan orang lain
 - o Individu yang suka bertindak dalam pasukan

c. Cara pengaruhi rakan untuk kekal tidak minum alkohol.

- Mencari fakta bahawa alkohol membahayakan kesihatan dan berbincang dengan rakan anda mengenainya
- Menjelaskan persepsi yang betul berkenaan minuman alkohol.
- Nasihat supaya kekal tidak mengambil alkohol
 - o Nyatakan alasan berdasarkan fakta saintifik.
 - o Bantunya mendapat maklumat yang lengkap.

TOPIK 6.5 : Mempengaruhi pengurusan universiti mewujudkan persekitaran sihat tanpa alkohol

a. Tindakan yang boleh diambil untuk mewujudkan persekitaran universiti sihat tanpa alkohol

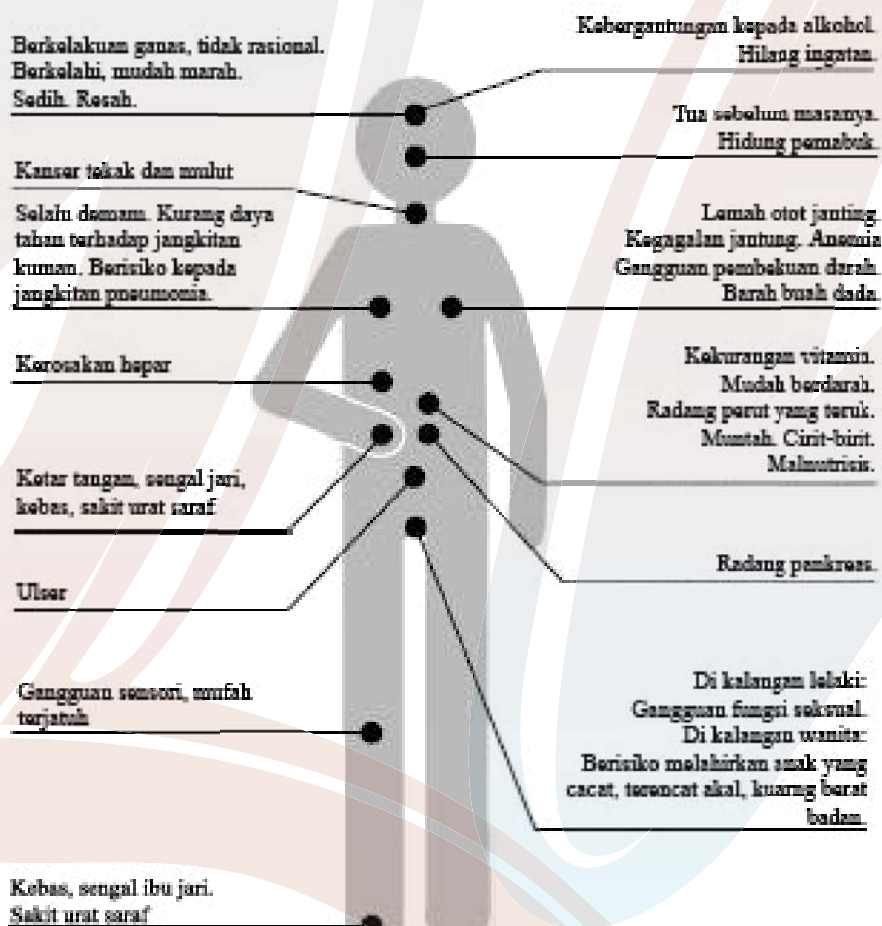
- Mewujudkan sekumpulan siswa/i yang menyuarakan hasrat menjadikan kampus sebagai universiti sihat tanpa alkohol.
- Mengadakan polisi bertulis kampus sihat tanpa alkohol dan menyerahkan kepada pengurusan universiti untuk pertimbangan.
- Mengadakan perbincangan dengan pihak pengurusan universiti dalam inisiatif persekitaran universiti sihat tanpa alkohol.
- Menghasilkan bahan-bahan maklumat yang dipasang sekitar kampus sebagai mempromosi persekitaran universiti sihat tanpa alkohol.
- Melantik Jawatankuasa pelaksanaan dan pemantauan dalam kalangan M10 dan berperanan menyediakan kertas cadangan kepada pihak pengurusan universiti.
- Melantik jawatankuasa bagi setiap kediaman siswa/i dalam merancang dan melaksana aktiviti peringkat domestik.
- Melaksanakan aktiviti persekitaran sihat tanpa alkohol secara berterusan di kampus dan libatkan pihak pengurusan universiti.
- Sentiasa menyediakan maklumat dan statistik terkini berkaitan jumlah kematian seluruh dunia yang berkaitan dengan tabiat meminum minuman beralkohol dan buat hebahan, edaran dan publisiti di sekitar kampus untuk memaklumkan situasi semasa yang perlu diketahui oleh masyarakat kampus.

OBJEKTIF 2 : PEMINUM BERHENTI MENGAMBIL ALKOHOL

TOPIK 6.6 : Menilai tahap risiko kesihatan

a. Minuman alkohol dan kemudaratanya

Alkohol adalah substans yang toksik yang boleh mengakibatkan kemudaratan kesihatan samada secara langsung atau tidak langsung. Tiga mekanisme utama yang menyebabkan kemudaratan kesihatan dan psikososial ialah kesan toksik fizikal, kemabukkan (*intoxication*) dan kebergantungan (*dependence*).



Rajah 3 : Kesan pengambilan alkohol terhadap tubuh badan

**Jadual 4 : Kemudaratan alkohol terhadap kesihatan**

Kategori / sistem	Kesan jangka pendek	Kesan jangka panjang
Masalah saraf	Sakit kepala, pitam, kebas hujung jari tangan / kaki (<i>peripheral neuropathy</i>)	Sindrom tarikan, sawan, <i>Wernicke's encephalopathy, dementia, cerebral atrophy, peripheral neuropathy</i> , gangguan kognitif, gangguan pergerakan
Kardiovaskular	Darah tinggi	<i>Cardiomyopathy, arrhythmias</i> , angin ahmar
Gastro usus	<i>Gastritis, gastroesophageal reflux disease, diarrhea, peptic ulcer disease</i>	<i>Esophageal varices, Mallory-Weiss tears, gastritis kronik</i>
Hepar / Hati	Peningkatan enzim hepar	<i>Acute pancreatitis, chronic pancreatitis, Fatty liver, alcoholic hepatitis, cirrhosis</i>
Reproduktif	Kesan kepada janin, " <i>fetal alcohol syndrome</i> "	Gangguan fungsi seks, gangguan kitaran haid – tidak <i>amenorrhoea</i> , tidak berlaku <i>ovulasi</i> , <i>menopause</i> awal, keguguran
Kanser		Kanser hepar, <i>pancreas, esophagus</i> .
Masalah psikiatri	Murung, penyakit takut (<i>anxiety</i>)	<i>Affective disorders, anxiety disorders</i> , masalah personality (anti social)
Masalah dengan undang-undang	Kesalahan jalan raya, memandu semasa mabuk	Kemalangan jalan raya, kemalangan lain, keganasan
Masalah di tempat kerja	Letih lesu, kerap tidak hadir kerana tidak sihat, kesukaran memberi penumpuan, kurang kecekapan.	Kemalangan, kecederaan, hilang pekerjaan, menganggur
Masalah keluarga	Konflik, anak bermasalah disiplin, mengabaikan tanggung jawab, terpinggir	Perceraian, penderaan pasangan / anak, hilang hak penjagaan anak
Kesan kepada kanak-kanak	Masalah di sekolah, stigma, kesukaran memberi tumpuan, gangguan emosi	Masalah pembelajaran, masalah tingkah laku, gangguan emosi berpanjangan

TOPIK 6.7 : Bergaul dengan kumpulan bukan minum alkohol**a. Bentuk satu kumpulan sokongan**

- Bentuk satu kumpulan sokongan dan berperanan membantu rakan yang mengambil alkohol untuk berhenti mengambil alkohol.
- Mengambil tindakan membantu pengurusan universiti menjalankan aktiviti yang bersesuaian di kampus.
- Kumpulan sokongan ini perlu mencari ahli-ahli/rakan siswa baru bagi mewujudkan satu golongan majoriti siswa/i yang tidak mengambil alkohol
- Promosikan gaya hidup sihat
- Membudayakan sihat tanpa alkohol

b. Merancang dan melaksanakan aktiviti bantu pihak universiti

- Menganjurkan ceramah motivasi/nilai murni siswa/i
- Advokasi persekitaran lingkungan universiti (dan dalam jarak 40 meter) bebas minuman alkohol
 - Tiada premis menjual minuman alkohol (kafetaria, kedai serbanika, kedai 24 jam)
- Memastikan aktiviti universiti bebas penajaan dari industri alkohol



RUJUKAN

1. Bahagian Pendidikan Kesihatan, (2002), Modul Kemahiran Cara Hidup Sihat : Menangani Stres. Putrajaya : Kementerian Kesihatan Malaysia.
2. Bahagian Pendidikan Kesihatan, (2005), Manual Mesej Utama dan Sokongan. Kempen Cara Hidup Sihat. Setting Tempat Kerja. Putrajaya : Kementerian Kesihatan Malaysia.
3. Bahagian Pendidikan Kesihatan, (2005), Manual Latihan Kebangsaan : Membantu Perokok Berhenti Merokok. Putrajaya : Kementerian Kesihatan Malaysia
4. Bahagian Pendidikan Kesihatan. Modul Latihan Program Sihat Untuk Remaja (PROSTAR) Sekolah. Putrajaya : Kementerian Kesihatan Malaysia.
5. Bahagian Pendidikan Kesihatan, (2011), Modul Kesihatan Mental Remaja. Putrajaya : Kementerian Kesihatan Malaysia.
6. Bahagian Pemakanan (2010), Malaysian Dietary Guidelines. Putrajaya: Kementerian Kesihatan Malaysia.
7. Bahagian Kawalan Penyakit & Institut Kesihatan Umum, (2009). Modul Latihan Penyalahgunaan Dan Kebergantungan Substans. Putrajaya : Kementerian Kesihatan Malaysia.
8. Cawangan Pemakanan, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, (2005). Panduan Penyediaan Hidangan Sihat. Putrajaya : Kementerian Kesihatan Malaysia.
9. Institute For Medical Research (1997), Nutrient Composition Of Malaysian Foods. Kuala Lumpur : Kementerian Kesihatan Malaysia.
10. Suzana, S., Noor Aini, M.Y., Nik Shanita, S., Rafidah, G. & Roslina, A. (2009), Atlas Makanan : Saiz Pertukaran & Porsi. Edisi Kedua. Malaysia : MDC Publishers Sdn Bhd.
11. World Health Organization (WHO) (2010), Global Recommendations On Physical Activity For Health. Geneva : Switzerland.
12. World Health Organization (WHO) (2006), Global Strategy On Diet, Physical Activity And Health : A Framework To Monitor And Evaluate Implementation. Geneva : WHO.