

PERANAN IBU BAPA MEMUPUK GAYA HIDUP SIHAT

Amalan sihat anak-anak bermula daripada didikan,
teladan dan rutin keluarga.

1

MENYEDIAKAN MAKANAN SEIMBANG



- Menghidangkan menu yang berkhasiat
- Menggalakkan anak makan sayur dan buah
- Mengurangkan makanan tinggi gula serta lemak

2

BERSENAM BERSAMA



- Menjadikan riadah aktiviti keluarga
- Mengeluarkan peluh secara berkala
- Meningkatkan kecergasan tubuh

3

MEMBUAT PEMERIKSAAN KESIHATAN



- Menjalani pemeriksaan secara berkala
- Mengesan masalah kesihatan lebih awal
- Membina kesedaran menjaga diri

4

MENJAGA KEBERSIHAN DIRI



- Mengajar cara mandi dan menggosok gigi
- Memastikan pakaian sentiasa bersih
- Mencegah jangkitan penyakit

KESIMPULAN

Bimbingan ibu bapa dapat membentuk anak yang sihat
dari segi fizikal, mental dan emosi.

SERTAI TELEGRAM SEARCH

@exercise_students

UNTUK
TARGET/RAMALAN SPM!



1

PERANAN KELUARGA

- Menyediakan makanan seimbang
- Mengamalkan sarapan berkhasiat
- Bersenam bersama-sama



2

PERANAN SEKOLAH

- Menjual makanan sihat di kantin
- Mengawal penjualan makanan ringan
- Menganjurkan aktiviti sukan



3

PERANAN KERAJAAN

- Menjalankan kempen kesihatan
- Menyediakan program kecergasan
- Menyebarkan panduan pemakanan



4

PERANAN PEMAJU PERUMAHAN

- Membina taman rekreasi
- Menyediakan peralatan senaman
- Mewujudkan laluan berjalan dan berbasikal



Usaha berterusan semua pihak dapat melahirkan masyarakat yang sihat, aktif dan sejahtera.



SERTAI TELEGRAM SEARCH

@exercise_students 



UNTUK
TARGET/RAMALAN SPM!

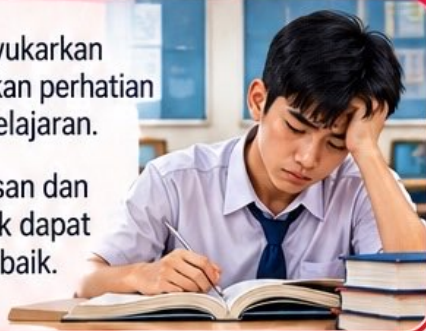
KESAN-KESAN KURANG TIDUR TERHADAP REMAJA

Tidur yang tidak mencukupi boleh
menjejaskan pembelajaran, emosi dan kesihatan.

1 TUMPUAN & PRESTASI TERJEJAS

- Kurang tidur menyukarkan remaja menumpukan perhatian dan mengingati pelajaran.

Kesannya: tugas dan pembelajaran tidak dapat dilakukan dengan baik.



2 EMOSI TIDAK STABIL

- Keletihan boleh menyebabkan remaja mudah marah, gelisah dan sukar mengawal emosi.

Kesannya: tubungannya serta kesejahteraan mental boleh terjejas.



3 BADAN LETIH & KURANG BERTENAGA

- Tubuh yang tidak cukup rehat menjadi lesu dan kurang cergas.

Kesannya: aktiviti harian dan kokurikulum sukar dilaksanakan.



4 KESIHATAN BOLEH TERGANGGU

- Tidur yang tidak mencukupi secara berterusan dikaitkan dengan masalah kesihatan.

Kesannya: kesejahteraan fizikal remaja boleh menurun.



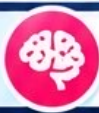
5 RISIKO KEMALANGAN MENINGKAT

- Mengantuk boleh memperlahankan tindak balas dan menjejaskan pertimbangan.

Kesannya: keselamatan ketika berjalan, bersukan atau berada di jalan raya terancam.



TIDUR CUKUP



MINDA CERGAS



BADAN SIHAT

SERTAI TELEGRAM SEARCH

@exercise_students



UNTUK
TARGET/RAMALAN SPM!

CARA-CARA MENGAMALKAN GAYA HIDUP SIHAT



1 AMALKAN PEMAKANAN SEIMBANG

Pilih makanan pelbagai, lebihkan sayur dan buah serta minum air secukupnya.

Kesannya: tubuh memperoleh nutrien yang diperlukan.



2 LAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL

Bersenam atau bersukan secara berkala mengikut kemampuan diri.

Kesannya: kecergasan, stamina dan kesihatan tubuh dapat ditingkatkan.



3 DAPATKAN TIDUR YANG CUKUP

Tidur dan bangun pada waktu yang teratur serta kurangkan penggunaan skrin sebelum tidur.

Kesannya: badan dan minda menjadi lebih segar.



4 URUS TEKANAN DENGAN BAIK

Berehat, lakukan aktiviti yang menenangkan dan berkongsi masalah dengan orang dipercayai.

Kesannya: kesejahteraan emosi dapat dipelihara.



5 HINDARI BAHAN BERBAHAYA

Jauhi rokok, vape, alkohol dan penyalahgunaan dadah.

Kesannya: risiko penyakit serta ketagihan dapat dikurangkan.



MAKAN SIHAT • KEKAL AKTIF • TIDUR CUKUP • MINDA SEJAHTERA

KESAN PENGGUNAAN ROKOK ELEKTRONIK TERHADAP REMAJA



1



1. MENYEBABKAN KETAGIHAN NIKOTIN

"Nikotin menyebabkan kebergantungan dan menyukarkan remaja menghentikan penggunaannya."



2



2. MENJEJASKAN PERKEMBANGAN OTAK

"Pendedahan nikotin boleh mengganggu perkembangan otak remaja yang masih berkembang."



3



3. MENGGANGGU SISTEM PERNAFASAN

"Bahan kimia dan partikel halus boleh merengsakan tekak serta saluran pernafasan."



4



4. MENJEJASKAN PEMBELAJARAN

"Ketagihan dan gangguan tumpuan boleh menurunkan prestasi serta motivasi belajar."



5



5. MENINGKATKAN RISIKO MEROKOK

"Remaja yang menggunakan rokok elektronik lebih berisiko mencuba rokok konvensional."



Rokok elektronik bukan sekadar wap air dan tidak selamat untuk remaja.



KEPENTINGAN AKTIVITI RIADAH BERSAMA KELUARGA

Aktiviti riadah menyihatkan tubuh dan mengeratkan hubungan kekeluargaan.

01

MENGERATKAN HUBUNGAN KEKELUARGAAN



- Masa berkualiti yang diluangkan bersama dapat memupuk kasih sayang dan kemesraan.



02

MENINGKATKAN KESIHATAN FIZIKAL



- Aktiviti seperti berjoging, berbasikal dan bermain badminton menjadikan tubuh lebih cergas.



03

MENGURANGKAN TEKANAN



- Riadah membantu menenangkan fikiran serta mengurangkan tekanan selepas belajar atau bekerja.



04

MEMUPUK KOMUNIKASI YANG BAIK



- Ahli keluarga berpeluang berbual, berkongsi perasaan dan memahami antara satu sama lain.



05

MENCIPTA KENANGAN INDAH

- Pengalaman melakukan aktiviti bersama menjadi kenangan berharga dan mengukuhkan keharmonian keluarga.



KELUARGA AKTIF



HUBUNGAN ERAT



HIDUP SIHAT

PANDUAN BERTUTUR:



Pernyataan →



Huraikan →



Contoh →



Kesan →



Penegasan

SERTAI TELEGRAM SEARCH

@exercise_students



UNTUK
TARGET/RAMALAN SPM!

JALAN
SELAMAT
MASA DEPAN
LEBIH CERAH

CARA-CARA MENINGKATKAN KESELAMATAN JALAN RAYA

Keselamatan jalan raya memerlukan sikap bertanggungjawab
daripada semua pengguna.

01 PATUHI PERATURAN LALU LINTAS

- Ikuti had laju, lampu isyarat dan papan tanda jalan.
- Patuhi lorong dan tidak memotong secara berbahaya.

Kesan: Pergerakan kenderaan menjadi lebih teratur.



02 ELAKKAN PENGGUNAAN TELEFON

- Jangan membaca mesej atau menggunakan telefon ketika memandu.
- Berikan tumpuan sepenuhnya kepada keadaan jalan raya.

Kesan: Tumpuan pemandu tidak terganggu.



03 PASTIKAN KENDERAAN SELAMAT

- Periksa brek, tayar, lampu dan keadaan kenderaan secara berkala.
- Pastikan kenderaan diselenggara dengan baik.

Kesan: Kerosakan yang boleh menyebabkan kemalangan dapat dicegah.



04 GUNAKAN ALAT KESELAMATAN

- Pakai tali pinggang keledar dan topi keledar.
- Gunakan kerusi keselamatan kanak-kanak.

Kesan: Risiko kecederaan serius dapat dikurangkan.



05 TINGKATKAN PENDIDIKAN DAN PENGUATKUASAAN

- Jalankan kempen keselamatan jalan raya secara berterusan.
- Patuhi undang-undang dan terima arahan pihak berkuasa.

Kesan: Kesedaran serta pematuhan pengguna meningkat.



BERHATI-HATI



BERTOLAK ANSUR



PATUHI PERATURAN



SERTAI TELEGRAM SEARCH

@exercise_students



UNTUK
TARGET/RAMALAN SPM!

PUNCA-PUNCA KEMALANGAN JALAN RAYA

1 MEMANDU MELEBIHI HAD LAJU

Pemanduan yang terlalu laju menyebabkan kenderaan sukar dikawal ketika berlaku kecemasan.



2 MENGGUNAKAN TELEFON KETIKA MEMANDU

Tumpuan pemandu terganggu apabila membaca mesej atau menggunakan telefon.



3 MEMANDU DALAM KEADAAN LETIH

Keletihan dan rasa mengantuk melambatkan tindak balas pemandu.



4 TIDAK MEMATUHI PERATURAN

Sikap mengabaikan lampu isyarat dan papan tanda membahayakan pengguna jalan raya.



5 KEADAAN KENDERAAN DAN JALAN

Tayar, brek atau jalan yang rosak meningkatkan risiko berlakunya kemalangan.



Sikap cuai dan keadaan yang tidak selamat boleh mengancam nyawa pengguna jalan raya.

USAHA MENGURANGKAN KEMALANGAN JALAN RAYA

2 of 3



1

1. MEMPERKETAT PENGUATKUASAAN

Pihak berkuasa perlu menjalankan pemantauan dan mengenakan hukuman tegas terhadap pesalah.



2

2. MENINGKATKAN PENDIDIKAN KESELAMATAN

Kempen dan pendidikan jalan raya dapat membentuk pengguna yang berhemah.



3

3. MENAMBAH BAIK KEMUDAHAN JALAN

Jalan, lampu, papan tanda dan lintasan pejalan kaki hendaklah diselenggara dengan baik.



4

4. MEMASTIKAN KENDERAAN SELAMAT

Pemeriksaan berkala terhadap tayar, brek dan lampu dapat mencegah kerosakan.



5

5. MENGAMALKAN PEMANDUAN BERHEMAH

Pemandu perlu mematuhi had laju, menumpukan perhatian dan berehat apabila letih.

Kerjasama semua pihak penting untuk mewujudkan perjalanan yang selamat.

PERANAN PELBAGAI PIHAK

MEMBANTERAS JENAYAH

Kerjasama semua pihak penting untuk mewujudkan masyarakat yang aman dan selamat.

BERSAMA
CEGAH
JENAYAH

MASYARAKAT
SELAMAT
TANGGUNGJAWAB
BERSAMA

01



KERAJAAN DAN PIHAK BERKUASA

Memperketat undang-undang, meningkatkan rondaan dan mengambil tindakan tegas terhadap penjenayah.

02



IBU BAPA

Memberikan didikan agama dan moral serta memantau pergaulan dan aktiviti anak-anak.

03



PIHAK SEKOLAH

Menerapkan nilai murni, melaksanakan pendidikan pencegahan jenayah dan menyediakan khidmat bimbingan.

04



MASYARAKAT

Mengadakan rondaan kejiranan dan segera melaporkan kegiatan yang mencurigakan kepada pihak berkuasa.

05



MEDIA MASSA

Menjalankan kempen kesedaran dan menyalurkan maklumat tentang langkah-langkah mencegah jenayah.

KERJASAMA ERAT • TINDAKAN TEGAS • MASYARAKAT SELAMAT



Masyarakat
bersatu



Kejiranan
lebih selamat



Generasi muda
terlindung



Negara lebih
harmoni

PANDUAN BERTUTUR

Pernyataan

Huraian

Contoh

Kesan

Penegasan

PERANAN PELBAGAI PIHAK

MELINDUNGI KANAK-KANAK DARIPADA PENDERAAN DAN PENGABAIAN

Bersama
Melindungi
Masa Depan
Mereka

01 IBU BAPA & KELUARGA



Memberikan kasih sayang, pengawasan dan ruang selamat untuk anak bersuara.

02 PIHAK SEKOLAH



Mengesan perubahan tingkah laku, menyediakan kaunseling dan membuat laporan.

03 MASYARAKAT



Peka terhadap tanda pengabaian serta segera melaporkan kes kepada pihak berkuasa.

04 KERAJAAN & PENGUAT KUASA



Memperketat undang-undang, menyiasat aduan dan melindungi mangsa.

05 MEDIA & NGO



Menyebarkan kesedaran, mendidik masyarakat dan menyediakan sokongan kepada mangsa.



JANGAN DIAM

TALIAN KASIH 15999

Dahulunya dikenali sebagai Talian NUR

WhatsApp: 019-261 5999

Beroperasi 24 jam

PEKA • DENGAR • LINDUNGI • LAPOR • SOKONG

PANDUAN BERTUTUR: Pihak → Peranan → Contoh → Kesan

CARA-CARA MENJAGA KESELAMATAN DI TEMPAT AWAM

Peka • Berwaspada • Bertindak Bijak

Ruang Awam Lebih Selamat Bersama

01

PEKA TERHADAP PERSEKITARAN

Perhatikan keadaan sekeliling dan elakkan penggunaan telefon secara berlebihan ketika berjalan.



02

JAGA BARANG PERIBADI

Pastikan beg, dompet dan telefon sentiasa berada dalam pengawasan.



03

PATUHI ARAHAN KESELAAMATAN

Ikut papan tanda, beratur dengan tertib dan gunakan kemudahan awam secara selamat.



04

ELAKKAN TEMPAT SUNYI

Gunakan laluan yang terang dan bergerak bersama ahli keluarga atau rakan.



05

KETAHUI TINDAKAN KECEMASAN

Kenal pasti pintu keluar serta segera laporkan keadaan mencurigakan kepada petugas.



JIKA TERPISAH

Tetapkan tempat berkumpul dan minta bantuan petugas keselamatan.



**KECEMASAN:
HUBUNGI 999**



PEKA



JAGA



PATUHI



BERSAMA



LAPOR

PANDUAN BERTUTUR: Langkah → Huraian → Contoh → Kesan

CARA-CARA MENJAGA KESELAMATAN DI RUMAH

Rumah Selamat • Keluarga Sejahtera

01

KUNCI PINTU & TINGKAP

Pastikan semua pintu, tingkap dan pagar dikunci sebelum tidur atau keluar rumah.



1

02

PERIKSA ELEKTRIK & GAS

Tutup suis dan injap gas serta gantikan wayar atau peralatan yang rosak.



2

03

CEGAH RISIKO TERJATUH

Pastikan lantai kering, laluan tidak terhalang dan tangga mempunyai pemegang.



04

SIMPAN BARANG BERBAHAYA

Letakkan ubat, bahan kimia dan benda tajam di tempat berkunci serta jauh daripada kanak-kanak.



05

SEDIA MENGHADAPI KECEMASAN

Sediakan alat pemadam api, peti pertolongan cemas dan nombor telefon kecemasan.



SEBELUM KELUAR RUMAH



Kunci •



Tutup suis •



Periksa gas •



Pastikan rumah selamat



KUNCI • PERIKSA • CEGAH • SIMPAN • SEDIA

PANDUAN BERTUTUR: Langkah → Huraian → Contoh → Kesan

CARA-CARA MENGELAKKAN KEBAKARAN

Cegah Sebelum Terlambat

✓ Rumah
✓ Selamat
✓ Keluarga
Sejahtera

01

ELAKKAN BEBAN ELEKTRIK BERLEBIHAN

Jangan sambungkan terlalu banyak peralatan pada satu soket dan gantikan wayar yang rosak.

02

UTAMAKAN KESELAMATAN DI DAPUR

Jangan tinggalkan masakan tanpa pengawasan serta tutup dapur dan injap gas selepas digunakan.

03

JAUHKAN SUMBER API

Simpan mancis dan pemetik api jauh daripada kanak-kanak serta padamkan api dengan sempurna.

04

SIMPAN BAHAN MUDAH TERBAKAR

Letakkan bahan bakar, aerosol dan bahan kimia di tempat selamat serta jauh daripada haba.

05

SEDIKAN PERALATAN KESELAMATAN

Pasang penggera asap dan sediakan alat pemadam api yang masih boleh digunakan.



JIKA BERLAKU KEBAKARAN



Keluar segera •



Jangan
gunakan lif •



Hubungi **999**



PERIKSA •



TUTUP •



JAUHKAN •



SIMPAN •



SEDIA



PANDUAN BERTUTUR: Langkah → Huraian → Contoh → Kesan



PUNCA TEKANAN PERASAAN



PENGENALAN

Tekanan perasaan dalam kalangan remaja boleh berpunca daripada diri, keluarga, sekolah dan beban pembelajaran.



1

KELEMAHAN MENGURUS EMOSI



- Sukar menerima kegagalan
- Memendam perasaan
- Kurang berbincang dengan orang yang dipercayai

2

KONFLIK KELUARGA



- Pertengkar antara ibu bapa
- Masalah kewangan keluarga
- Kurang suasana rumah yang harmoni

3

KEGIATAN BULI



- Menjadi mangsa ejekan atau ancaman
- Berasa takut dan tertekan
- Kurang berani mendapatkan bantuan

4

BEBAN PEMBELAJARAN



- Terlalu banyak tugas
- Kurang masa berehat
- Tekanan menghadapi peperiksaan



KESIMPULAN

Remaja perlu mendapatkan sokongan keluarga, guru atau kaunselor untuk mengurus tekanan dengan baik.



PANDUAN
BERTUTUR



Nyatakan
panca



Huraikan



Berikan
contoh



Tegaskan
kesan

LANGKAH-LANGKAH MENANGANI TEKANAN DALAM KALANGAN MURID

1.

BERKONGSI MASALAH

Luahkan perasaan kepada ibu bapa, guru, kaunselor atau rakan yang dipercayai.



2.

MENGURUS MASA DENGAN BAIK

Sediakan jadual belajar yang seimbang serta elakkan kerja bertangguh.



3.

MENGAMALKAN GAYA HIDUP SIHAT

Tidur secukupnya, makan secara seimbang dan lakukan aktiviti fizikal.



4.

MELAKUKAN AKTIVITI MENENANGKAN

Amalkan teknik pernafasan, membaca, berkebun atau mendengar muzik.



5.

MENDAPATKAN BANTUAN PROFESIONAL

Temui kaunselor atau pakar kesihatan mental jika tekanan berlarutan.



Mendapatkan bantuan ialah tanda keberanian, bukan kelemahan.

CARA-CARA MENJAGA KESIHATAN MENTAL

1



1. MENGAMALKAN GAYA HIDUP SIHAT

Tidur yang cukup, pemakanan seimbang dan aktiviti fizikal membantu menstabilkan emosi.

2



2. BERKONGSI PERASAAN

Masalah wajar dikongsi dengan ahli keluarga, rakan atau individu yang dipercayai.

3



3. MENGURUS MASA DENGAN BAIK

Jadual yang teratur dan masa rehat yang mencukupi dapat mengurangkan tekanan.

4



4. MENGAWAL PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Penggunaan secara sederhana dapat mengelakkan perbandingan sosial dan tekanan emosi.

5



5. MENDAPATKAN BANTUAN PROFESIONAL

Khidmat kaunselor atau pakar perlu diperoleh apabila masalah sukar ditangani sendiri.

Menjaga kesihatan mental penting untuk menjalani kehidupan yang seimbang dan sejahtera.

KEPENTINGAN MENJAGA KESIHATAN MENTAL

Kesihatan mental penting untuk belajar, berhubung dan menghadapi cabaran kehidupan.



1 MENGURUS EMOSI & TEKANAN



Kesihatan mental yang baik membantu seseorang mengenali emosi dan menangani tekanan.

Kesannya: cabaran harian dapat dihadapi dengan lebih tenang.

2 MENINGKATKAN TUMPUAN



Fikiran yang sejahtera menyokong daya tumpuan, ingatan dan motivasi belajar.

Kesannya: pembelajaran dapat dilaksanakan dengan lebih berkesan.

3 MEMBINA HUBUNGAN SIHAT



Kesejahteraan mental membantu seseorang berkomunikasi dan menghormati orang lain.

Kesannya: hubungan dengan keluarga serta rakan menjadi lebih harmoni.

4 MENYOKONG KESIHATAN FIZIKAL



Pengurusan emosi yang baik menyokong tidur, tenaga dan rutin kehidupan.

Kesannya: kesejahteraan diri dapat dipelihara secara menyeluruh.

5 MENGGALAKKAN BANTUAN AWAL



Kesedaran kesihatan mental mendorong individu mendapatkan sokongan apabila diperlukan.

Kesannya: masalah dapat dikenal pasti dan ditangani lebih awal.



JAGA MINDA • JAGA EMOSI • JAGA KESEJAHTERAAN



Talian HEAL 15555 • Kecemasan 999



KEPENTINGAN MENJAGA KESIHATAN MENTAL REMAJA

Kesihatan mental merangkumi kesejahteraan emosi, pemikiran dan kemampuan menghadapi cabaran.

Minda Sihat Remaja Hebat

Remaja Sihat Minda Masa Depan Lebih Cerah

DENGAR
FAHAM
SOKONG
BERSAMA
LEBIH BAIK

SETIAP
REMAJA
BERNILAI

01

MENSTABILKAN EMOSI



Remaja dapat mengenali dan mengurus perasaan dengan lebih baik.

Kesan: Tindakan terburu-buru dapat dielakkan.

Anda Tidak Sendirian

02

MENINGKATKAN TUMPUAN



Fikiran yang tenang membantu remaja belajar dan menyelesaikan tugas.

Kesan: Prestasi pembelajaran bertambah baik.

Jaga Minda Jaga Masa Depan

03

MEMBINA KEYAKINAN DIRI



Remaja lebih berani menerima kekuatan dan kelemahan diri.

Kesan: Mereka mampu menghadapi cabaran dengan positif.

REMAJA SEIMBANG MASA DEPAN CEMERLANG

04

MEMELIHARA HUBUNGAN



Kesihatan mental yang baik membantu komunikasi dengan keluarga dan rakan.

Kesan: Hubungan sosial menjadi lebih harmoni.

05

MENCEGAH MASALAH SERIUS



Sokongan dan bantuan awal dapat mengelakkan masalah emosi berlarutan.

Kesan: Remaja mendapat rawatan dan bimbingan yang sesuai.

Remaja Kuat Apabila Disokong

PANDUAN BERTUTUR:

Pernyataan

Nyatakan pendapat atau idea utama.

Huraian

Jelaskan dengan lebih terperinci.

Contoh

Berikan contoh yang sesuai.

Kesan

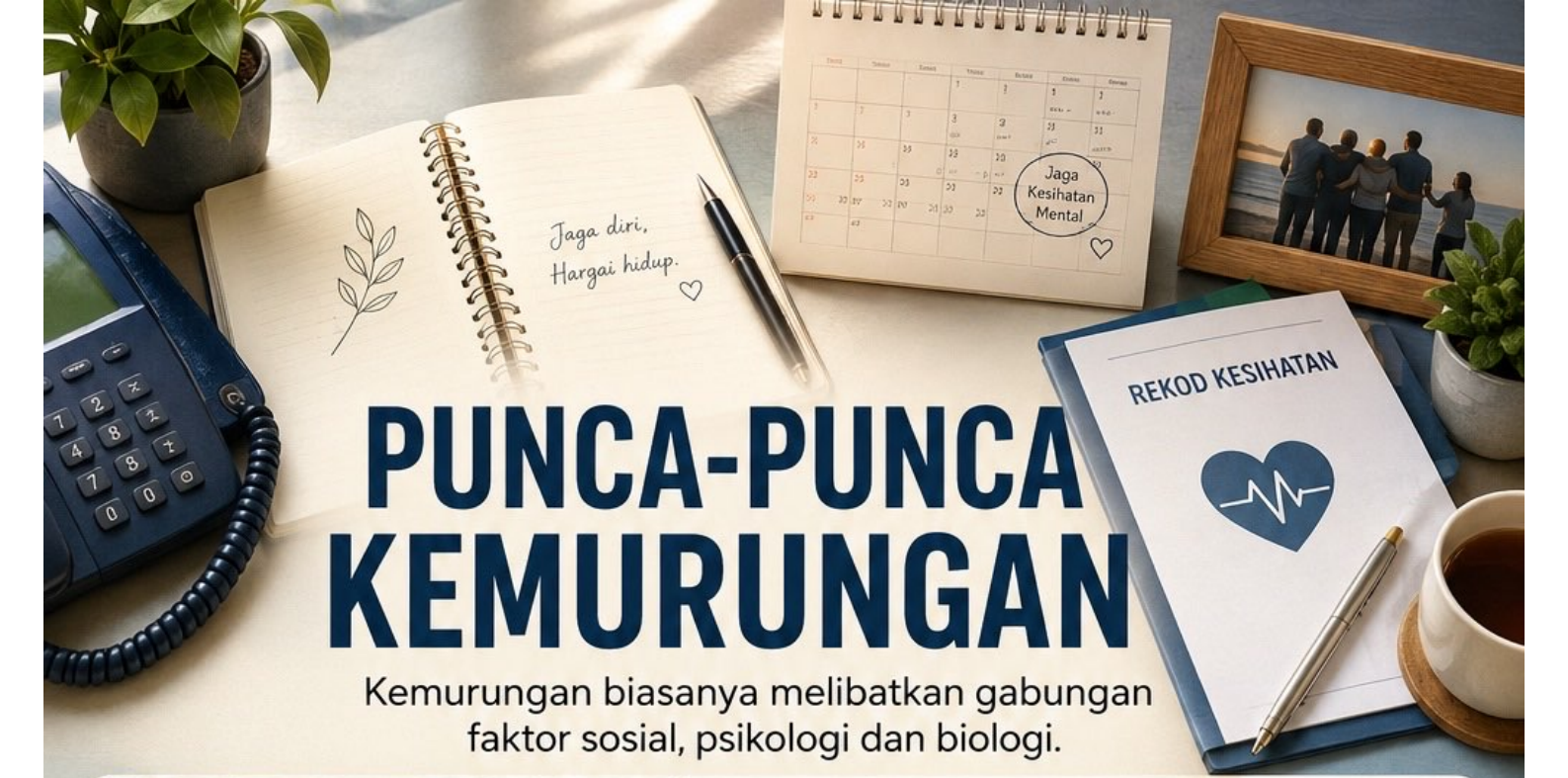
Terangkan kesan atau impak.

Penegasan

Simpulkan dan tegaskan pendirian anda.

BERCAKAP • DENGAR
SOKONG • DAPATKAN BANTUAN

Meminta bantuan ialah tindakan berani.



PUNCA-PUNCA KEMURUNGAN

Kemurungan biasanya melibatkan gabungan faktor sosial, psikologi dan biologi.



1 TEKANAN BERPANJANGAN

Tekanan pelajaran, pekerjaan, kewangan atau keluarga yang tidak ditangani boleh meningkatkan risiko.



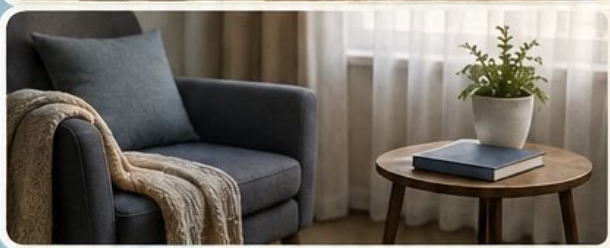
2 PENGALAMAN HIDUP YANG SUKAR

Trauma, perpisahan atau kehilangan orang tersayang boleh meninggalkan kesan emosi.



3 BULI & KONFLIK HUBUNGAN

Penghinaan, diskriminasi dan hubungan yang tidak sihat boleh menjejaskan kesejahteraan mental.



4 PENGASINGAN SOSIAL

Kekurangan sokongan serta rasa tersisih atau kesunyian boleh memburukkan tekanan emosi.



5 FAKTOR BIOLOGI & KESIHATAN

Sejarah keluarga, perubahan biologi dan penyakit kronik turut boleh meningkatkan risiko.

KEMURUNGAN BUKAN KELEMAHAN DIRI

Bercakaplah dengan kaunselor, ahli keluarga atau profesional kesihatan untuk mendapatkan bantuan.

PERANAN PELBAGAI PIHAK UNTUK MENANGANI KEMURUNGAN



1 INDIVIDU

Mengenal perubahan emosi, berkongsi masalah dan mendapatkan bantuan profesional.

Kesannya: rawatan serta sokongan dapat diterima lebih awal.



2 KELUARGA & RAKAN

Mendengar tanpa menghakimi, memberikan sokongan dan menemani individu mendapatkan bantuan.

Kesannya: individu tidak berasa keseorangan.



3 PIHAK SEKOLAH

Menyediakan kaunseling sulit, pendidikan kesihatan mental dan rujukan kepada pakar.

Kesannya: murid memperoleh bantuan dalam persekitaran yang selamat.



4 KERAJAAN & PERKHIDMATAN KESIHATAN

Menyediakan saringan, kaunseling dan rawatan yang mudah dicapai.

Kesannya: lebih ramai individu menerima penjagaan yang sesuai.



5 MEDIA & MASYARAKAT

Menyebarkan maklumat tepat serta menghapuskan stigma terhadap kemurungan.

Kesannya: masyarakat lebih yakin untuk mendapatkan bantuan.

KEMURUNGAN BOLEH DIRAWAT • BANTUAN PROFESIONAL TERSEDIA



Talian HEAL 15555 • Kecemasan 999



CARA-CARA MENANGANI KEMURUNGAN

Penjagaan diri membantu pemulihan tetapi tidak menggantikan rawatan profesional.



1

DAPATKAN BANTUAN PROFESIONAL

Berjumpa dengan kaunselor, doktor atau pakar kesihatan mental untuk penilaian dan rawatan.

Kesannya: bantuan yang sesuai dapat diberikan lebih awal.



2

BERKONGSI DENGAN ORANG DIPERCAYAI

Luahkan perasaan kepada ahli keluarga, rakan atau guru yang boleh memberikan sokongan.

Kesannya: beban emosi tidak perlu ditanggung sendirian.



3

IKUTI PELAN RAWATAN

Hadir sesi rawatan dan patuhi saranan profesional kesihatan.

Kesannya: proses pemulihan dapat dipantau dengan teratur.



4

AMALKAN RUTIN SIHAT

Jaga waktu tidur, pemakanan dan lakukan aktiviti fizikal mengikut kemampuan.

Kesannya: kesihatan fizikal serta emosi dapat disokong.



5

URUS TEKATAN BERANSUR-ANSUR

Bahagikan tugas, berehat dan lakukan aktiviti yang menenangkan.

Kesannya: tekanan harian menjadi lebih mudah dikendalikan.



KEMURUNGAN BOLEH DIRAWAT • ANDA TIDAK BERSENDIRIAN

Talian HEAL 15555 • Kecemasan 999

LANGKAH PELBAGAI PIHAK MENANGANI PENYAKIT BERJANGKIT

Penularan penyakit berjangkit perlu dikawal melalui kebersihan, imunisasi dan penguatkuasaan.

1

PENJAGAAN KESIHATAN

- Mencuci tangan dengan betul
- Memakai pelitup muka apabila perlu
- Mematuhi panduan kesihatan



2

TINGKATKAN IMUNISASI

- Mendapatkan vaksin yang disarankan
- Menjalani pemeriksaan kesihatan
- Mengamalkan gaya hidup sihat



3

KAWAL KEMASUKAN PENDATANG

- Menjalankan saringan kesihatan
- Memantau pintu masuk negara
- Mengasingkan individu yang bergejala



4

KUATKUASAKAN UNDANG-UNDANG

- Kenakan tindakan kepada pihak yang ingkar
- Pantau pematuan prosedur keselamatan
- Jalankan kempen kesedaran



Kerjasama masyarakat dan kerajaan dapat memutuskan rantai penularan penyakit berjangkit.



PANDUAN BERTUTUR:



Nyatakan langkah



Huraikan



Berikan contoh



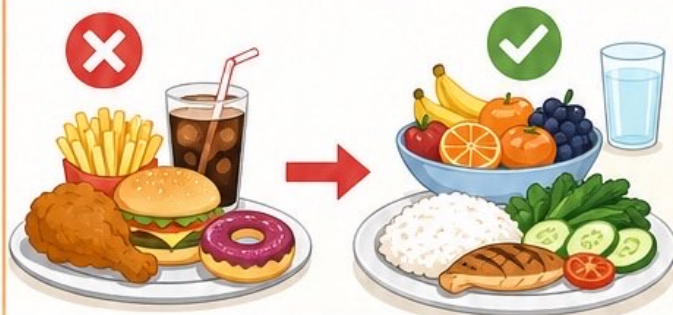
Tegaskan kesan

PUNCA MASALAH OBESITI DALAM KALANGAN MASYARAKAT

Obesiti berpunca daripada corak pemakanan, gaya hidup, persepsi masyarakat dan faktor kesihatan.

1.

PEMAKANAN TIDAK SEIMBANG



- Mengambil makanan tinggi minyak dan gula
- Makan dalam kuantiti berlebihan
- Kurang mengambil sayur serta buah

2.

GAYA HIDUP SEDENTARI



- Kurang bersenam dan bergerak
- Terlalu lama menggunakan skrin
- Memilih makanan segera kerana kesibukan

3.

PERSEPSI MASYARAKAT



- Menganggap tubuh berisi sentiasa sihat
- Tidak mengawal pemakanan sejak kecil
- Kurang kesedaran tentang risiko kesihatan

4.

FAKTOR GENETIK DAN HORMON



- Mewarisi kecenderungan berat badan berlebihan
- Mengalami gangguan metabolisme
- Memerlukan nasihat serta rawatan doktor



Obesiti perlu ditangani dengan ilmu, sokongan dan perubahan gaya hidup tanpa menghina bentuk tubuh seseorang.



PANDUAN BERTUTUR:



Nyatakan punca



Huraikan



Berikan contoh



Tegaskan kesan

PUNCA PENULARAN PENYAKIT DEMAM DENGGI



PENGENALAN

Penularan denggi berlaku apabila nyamuk *Aedes* membiak dalam persekitaran yang tidak terurus.



1 SIKAP INDIVIDU

- Tidak menjaga kebersihan
- Membuang bekas makanan merata-rata
- Tidak melindungi diri daripada gigitan nyamuk



2 KURANG KERJASAMA KELUARGA

- Tidak membersihkan kawasan rumah
- Membiarkan air bertakung
- Tidak berkongsi tugas menjaga kebersihan



3 SIKAP MASYARAKAT

- Tidak mengambil berat kebersihan kejiranan
- Kurang komunikasi antara jiran
- Enggan menyertai gotong-royong



4 PENGUATKUASAAN LEMAH

- Kawasan pembinaan tidak dipantau
- Tindakan terhadap pesalah tidak tegas
- Sampah dan air bertakung dibiarkan



KESIMPULAN

Sikap bertanggungjawab dan tindakan tegas penting untuk menghapuskan tempat pembiakan nyamuk *Aedes*.



PANDUAN BERTUTUR



Nyatakan
punca



Huraikan



Berikan
contoh



Tegaskan
kesan

LANGKAH MENCEGAH MASALAH OBESITI

Obesiti dapat dicegah melalui pemakanan seimbang, aktiviti fizikal, pilihan selamat dan penguatkuasaan.

1.

MENGAMALKAN PEMAKANAN SEIMBANG



- Mengikuti konsep pinggan sihat
- Mengawal saiz hidangan
- Mengurangkan gula, garam dan lemak

2.

BERSENAM SECARA TERATUR



- Melakukan aktiviti fizikal setiap hari
- Bersenam sekurang-kurangnya tiga kali seminggu
- Mengajak keluarga bergerak bersama

3.

MENGELAKKAN PRODUK TIDAK SELAMAT



- Tidak mengambil ubat pelangsing tanpa nasihat doktor
- Menyemak kelulusan produk
- Mengutamakan perubahan gaya hidup

4.

MELAKSANAKAN PENGUATKUASAAN



- Memantau iklan produk pelangsing
- Mengawal penjualan makanan tidak sihat
- Menjalankan kempen pendidikan kesihatan



Pencegahan obesiti bermula dengan disiplin diri, sokongan keluarga dan persekitaran yang sihat.



PANDUAN
BERTUTUR:



Nyatakan
langkah



Huraikan



Berikan
contoh



Tegaskan
kesan



PUNCA MASALAH OBESITI



PENGENALAN

Obesiti boleh berlaku akibat corak pemakanan, gaya hidup, persekitaran dan faktor kesihatan.

1 PEMAKANAN TIDAK SEIMBANG



- Mengambil makanan berminyak secara berlebihan
- Kurang sayur-sayuran dan buah-buahan
- Mengambil minuman yang tinggi gula

2 MAKANAN SEGERA



- Mudah diperoleh dan menjimatkan masa
- Mengandungi kalori, gula dan lemak yang tinggi
- Menjadi pilihan keluarga yang sibuk

3 PERSEPSI MASYARAKAT



- Menganggap tubuh berisi sebagai tanda sihat
- Kurang kesedaran tentang berat badan
- Tidak mengawal saiz hidangan

4 FAKTOR GENETIK DAN HORMON



- Sejarah berat badan dalam keluarga
- Gangguan hormon tertentu
- Memerlukan pemeriksaan kesihatan



KESIMPULAN

Pengetahuan, pemakanan seimbang dan pemeriksaan kesihatan membantu mencegah masalah obesiti.



PANDUAN BERTUTUR



Nyatakan punca



Huraikan



Berikan contoh



Tegaskan kesan

KESAN PENGGUNAAN ROKOK ELEKTRONIK TERHADAP REMAJA



1



1. MENYEBABKAN KETAGIHAN NIKOTIN

"Nikotin menyebabkan kebergantungan dan menyukarkan remaja menghentikan penggunaannya."



2



2. MENJEJASKAN PERKEMBANGAN OTAK

"Pendedahan nikotin boleh mengganggu perkembangan otak remaja yang masih berkembang."



3



3. MENGGANGGU SISTEM PERNAFASAN

"Bahan kimia dan partikel halus boleh merengsakan tekak serta saluran pernafasan."



4



4. MENJEJASKAN PEMBELAJARAN

"Ketagihan dan gangguan tumpuan boleh menurunkan prestasi serta motivasi belajar."



5



5. MENINGKATKAN RISIKO MEROKOK

"Remaja yang menggunakan rokok elektronik lebih berisiko mencuba rokok konvensional."



Rokok elektronik bukan sekadar wap air dan tidak selamat untuk remaja.



2. KEBERSIHAN DIRI DIABAIKAN

Tangan yang tidak dicuci memudahkan kuman berpindah ke mulut, hidung dan mata.



TANGAN BERSIH
KESIHATAN TERJAMIN



3. MAKANAN DAN AIR TERCEMAR

Makanan yang tidak bersih serta air tercemar boleh membawa kuman penyebab penyakit.



BERSIH DAN SELAMAT



TERCEMAR, RISIKO PENYAKIT

4. TITISAN PERNAFASAN DAN SENTUHAN

Batuk, bersin, sentuhan rapat dan permukaan tercemar boleh menyebarkan jangkitan tertentu.



JAGA JARAK
KURANGKAN RISIKO

LANGKAH MENGATASI MASALAH DENGGI

PENGENALAN

Demam denggi dapat dicegah melalui kebersihan, perlindungan diri dan kerjasama masyarakat.

1 HAPUSKAN TEMPAT PEMBIAKAN

- Luangkan 10 minit membersihkan kawasan rumah
- Buang air yang bertakung
- Tutup bekas penyimpanan air



2 LINDUNGI DIRI DAN KELUARGA

- Pakai pakaian ber lengan panjang
- Gunakan penghalau nyamuk
- Pasang jaring pada pintu dan tingkap



3 LAKSANAKAN GOTONG-ROYONG

- Bersihkan kawasan kejiranan
- Libatkan persatuan penduduk
- Adakan pemeriksaan dari rumah ke rumah



4 JALANKAN KEMPEN BERTERUSAN

- Sebarkan maklumat melalui poster dan media
- Adakan pameran kesihatan
- Tingkatkan kesedaran masyarakat



KESIMPULAN

Tindakan bersepadu dapat memutuskan pembiakan nyamuk Aedes dan mencegah demam denggi.



PANDUAN BERTUTUR



Nyatakan langkah



Huraikan



Berikan contoh



Tegaskan kesan

CARA-CARA MELINDUNGI KESELAMATAN KANAK-KANAK

Keselamatan kanak-kanak ialah tanggungjawab bersama keluarga, sekolah, masyarakat dan pihak berkuasa.



01 PENGAWASAN IBU BAPA

Ibu bapa perlu mengetahui lokasi, aktiviti dan individu yang berhubung dengan anak.

pantau • berkomunikasi • tetapkan batas



02 AJAR KEMAHIRAN KESELAMATAN

Kanak-kanak harus diajar mengenali bahaya, menolak sentuhan yang tidak selamat dan mendapatkan bantuan.

kata TIDAK • jauhi bahaya • beritahu orang dewasa dipercayai



03 WUJUDKAN PERSEKITARAN SELAMAT

Rumah, sekolah, taman permainan dan pengangkutan perlu diselenggara serta dipantau.

pagar • pencahayaan • laluan selamat • pemeriksaan



04 LINDUNGI KESELAMATAN DIGITAL

Gunakan tetapan privasi, kawalan ibu bapa dan ajar anak supaya tidak berkongsi maklumat peribadi.

kata laluan • privasi • sekat • laporkan



05 LAPORKAN RISIKO DAN ANCAMAN

Laporkan kehilangan, pengabaian, penderaan atau tingkah laku mencurigakan kepada pihak berkuasa.

simpan bukti • minta bantuan • buat laporan



JIKA BERASA TIDAK SELAMAT:
JAUHI TEMPAT ITU → CARI ORANG DEWASA DIPERCAYAI → MINTA BANTUAN → BUAT LAPORAN



Kanak-kanak yang dilindungi dapat membesar dengan selamat, yakin dan sejahtera.

PERANAN PELBAGAI PIHAK UNTUK MENJAMIN SEKOLAH SELAMAT



1 PENTADBIR SEKOLAH

Menggubal prosedur keselamatan, menyelenggara prasarana dan mengawal kemasukan pelawat.

Kesannya: risiko ancaman serta kemalangan dapat dikurangkan.



2 GURU & KAUNSELOR

Memantau murid, memberikan pendidikan keselamatan dan menangani aduan dengan segera.

Kesannya: masalah buli dan gangguan dapat dikesan lebih awal.



3 MURID

Mematuhi peraturan, menjauhi keganasan dan melaporkan perkara yang mencurigakan.

Kesannya: persekitaran pembelajaran menjadi aman dan berdisiplin.



4 IBU BAPA & PIBG

Memantau perubahan tingkah laku anak dan bekerjasama dengan pihak sekolah.

Kesannya: kebajikan serta keselamatan murid dapat dilindungi.



5 POLIS & AGENSI BERKAITAN

Menjalankan rondaan, ceramah pencegahan dan tindakan susulan terhadap ancaman.

Kesannya: keselamatan sekolah diperkukuh melalui kepakaran pihak berkuasa.

CARA-CARA MENJAMIN KESELAMATAN SEKOLAH



1 PERKETAT KAWALAN MASUK



Merekod maklumat pelawat dan memasang kamera keselamatan di lokasi strategik.

Kesannya: pencerobohan dan ancaman luar dapat dicegah.

2 SELENGGARA PRASARANA



Memeriksa bangunan, pendawaian, makmal dan peralatan secara berkala.

Kesannya: risiko kemalangan dapat dikurangkan.

3 CEGAH BULI & KEGANASAN



Menguatkuasakan peraturan serta menyediakan saluran aduan yang sulit.

Kesannya: murid berani melapor dan mendapat perlindungan.

4 ADAKAN LATIHAN KECEMASAN



Melaksanakan latihan kebakaran dan pemindahan mengikut prosedur.

Kesannya: warga sekolah dapat bertindak pantas dan teratur.

5 JALINKAN KERJASAMA



Sekolah, ibu bapa, polis dan komuniti berkongsi maklumat keselamatan.

Kesannya: masalah dapat dikesan serta ditangani lebih awal.

KESELAMATAN TANGGUNGJAWAB BERSAMA



PUNCA-PUNCA PENGABAIAN WARGA EMAS

01

KESIBUKAN ANAK-ANAK



- ✓ Terlalu sibuk dengan kerjaya dan urusan harian
- ✓ Kurang meluangkan masa bersama ibu bapa
- ✓ Tanggungjawab menjaga warga emas terabai

02

SIKAP MEMENTINGKAN DIRI



- ✓ Menganggap warga emas sebagai beban
- ✓ Kurang kasih sayang dan rasa hormat
- ✓ Tidak mengenang jasa serta pengorbanan mereka

03

MASALAH KEWANGAN



- ✓ Kos rawatan dan penjagaan semakin tinggi
- ✓ Pendapatan keluarga tidak mencukupi
- ✓ Keperluan warga emas tidak dapat dipenuhi

04

KERUNTUHAN INSTITUSI KELUARGA



- ✓ Hubungan kekeluargaan semakin renggang
- ✓ Kurang didikan agama dan nilai murni
- ✓ Perselisihan menyebabkan warga emas tersisih



KESIMPULAN

Pengabaian warga emas berpunca daripada sikap individu, tekanan hidup dan hubungan keluarga yang lemah. Semua pihak mesti menyayangi, menghormati dan menjaga kebajikan mereka.



PANDUAN BERTUTUR

Punca



Huraian



Contoh



Kesan



Penegasan

CIRI-CIRI SEKOLAH SELAMAT



1 PRASARANA TERJAGA



Bangunan, tangga, makmal dan peralatan diperiksa serta diselenggara secara berkala.

Kesannya: risiko kemalangan dapat dikurangkan.

2 KAWALAN KESELAMATAN



Pintu masuk dikawal dan pergerakan pelawat direkodkan.

Kesannya: pencerobohan serta ancaman luar dapat dicegah.

3 BEBAS BULI & KEGANASAN



Warga sekolah saling menghormati dan mangsa mendapat saluran aduan yang selamat.

Kesannya: murid berasa dilindungi dan dihargai.

4 SIAP SIAGA MENGHADAPI KECEMASAN



Latihan kebakaran dan pelan pemindahan dilaksanakan secara berkala.

Kesannya: warga sekolah mampu bertindak dengan pantas dan teratur.

5 BERSIH & SIHAT



Kelas, tandas, kantiin dan kawasan sekolah sentiasa bersih serta ceria.

Kesannya: kesihatan dan keselesaan warga sekolah terjamin.

Persekitaran
Bersih
Warga Sihat
Masa Depan
Cemerlang

SEKOLAH
BERSIH
HIDUP LEBIH
BERTENAGA

PERANAN SEKOLAH MEMBUDAYAKAN KEBERSIHAN

Sekolah berperanan membentuk warga yang menjaga kebersihan diri dan persekitaran.

01 MEMBERIKAN PENDIDIKAN KEBERSIHAN



Guru menerapkan amalan kebersihan melalui pengajaran, perhimpunan dan aktiviti kesedaran.

02 MENYEDIAKAN KEMUDAHAN YANG MENCUKUPI



Sekolah menyediakan tong sampah berasingan, tandas bersih dan tempat mencuci tangan.

03 MENGADAKAN PROGRAM GOTONG-ROYONG



Aktiviti berkala melatih murid bekerjasama membersihkan kelas dan kawasan sekolah.

04 MENGEUATKUASAKAN PERATURAN



Pemantauan dan peraturan yang tegas mendidik murid supaya sentiasa menjaga kebersihan.

05 MEMBERIKAN PENGIKTIRAFAN



Anugerah kelas terbersih dapat mendorong murid mengekalkan persekitaran yang bersih.

SEKOLAH BERSIH • MURID SIHAT • PEMBELAJARAN SELESA

PANDUAN BERTUTUR

Pernyataan → Huraian → Contoh → Kesan → Penegasan

KESAN PENGABAIAN KESIHATAN

Kesihatan yang diabaikan boleh menjejaskan kesejahteraan diri, keluarga dan masyarakat.

*Sihat Hari Ini
Masa Depan Lebih Cerah*

*Kesihatan
Tanggungjawab
Bersama*

*Badan Sihat
Minda Cergas
Masyarakat Sejahtera*

01

MUDAH MENGHIDAP PENYAKIT



Pemakanan tidak seimbang dan kurang bersenam meningkatkan risiko penyakit seperti obesiti, diabetes dan tekanan darah tinggi.

02

DAYA TAHAN BADAN MENURUN



Tubuh menjadi lemah dan mudah dijangkiti penyakit apabila rehat serta pemakanan tidak mencukupi.

03

KESIHATAN MENTAL TERJEJAS



Kurang tidur dan tekanan yang berpanjangan boleh menyebabkan keresahan serta emosi tidak stabil.

04

PRESTASI DAN PRODUKTIVITI MEROSOT



Keletihan dan kesukaran menumpukan perhatian menjejaskan pembelajaran serta pekerjaan.

05

BEBAN KEWANGAN MENINGKAT



Kos rawatan dan ubat-ubatan boleh membebankan individu serta keluarga.

AMALKAN GAYA HIDUP SIHAT



Makan secara seimbang



Bersenam



Tidur mencukupi



Jalani pemeriksaan kesihatan

PANDUAN BERTUTUR

Pernyataan

Huraian

Contoh

Kesan

Penegasan

KEPENTINGAN WARGA EMAS KEPADA MASYARAKAT

Pengalaman Mereka • Warisan Kita • Panduan Generasi

01

SUMBER ILMU & PENGALAMAN

Nasihat dan pengalaman hidup mereka menjadi panduan kepada generasi muda.

02

PEMELIHARA WARISAN

Mereka mewariskan adat, bahasa, kemahiran dan sejarah keluarga kepada generasi seterusnya.

03

PENGUKUH INSTITUSI KELUARGA

Kehadiran mereka mengeratkan hubungan serta memupuk kasih sayang antara generasi.

04

PENYUMBANG KEPADA KOMUNITI

Mereka menyumbangkan masa dan kemahiran melalui kegiatan sosial serta kesukarelawanan.

05

TELADAN NILAI MURNI

Sikap sabar, bertanggungjawab dan tabah menjadi contoh kepada masyarakat.

WARGA EMAS ASET MASYARAKAT

Jasa, ilmu dan pengalaman mereka wajar dihargai serta dimanfaatkan.

ILMU • WARISAN • KELUARGA • SUMBANGAN • TELADAN

PANDUAN BERTUTUR: Kepentingan → Huraian → Contoh → Penegasan

USAHA-USAHA MENINGKATKAN KUALITI HIDUP WARGA EMAS

Sejahtera Fizikal • Emosi • Sosial • Kewangan

Usia
Bukan
Penghalang
untuk Hidup
Bermakna

Warga Emas
Sihat, Aktif
dan Terus
Dihargai

01



MENJAGA KESIHATAN

Jalani pemeriksaan berkala, amalkan pemakanan seimbang dan bersenam mengikut kemampuan.

02



MENGERATKAN HUBUNGAN KELUARGA

Luangkan masa, dengar pandangan dan libatkan warga emas dalam aktiviti keluarga.

03



MENGALAKKAN AKTIVITI SOSIAL

Sertai persatuan, aktiviti komuniti, riadah dan program pembelajaran sepanjang hayat.

04



MENYEDIAKAN KEDIAMAN SELAMAT

Pastikan rumah mesra warga emas, terang dan bebas daripada risiko terjatuh.

05



MENJAMIN KESELAMATAN KEWANGAN

Urus simpanan dengan bijak serta sediakan bantuan dan perlindungan sosial.

WARGA EMAS DIHARGAI

Sokongan keluarga dan masyarakat membantu mereka menjalani kehidupan yang sihat, aktif dan bermaruah.



SIHAT



DISAYANGI



AKTIF



SELAMAT



TERJAMIN

PANDUAN BERTUTUR: Usaha → Huraian → Contoh → Kesan