



PEKERJA SIHAT PRODUKTIVITI MENINGKAT



SENTIASA AKTIF DI TEMPAT KERJA

AKTIVITI FIZIKAL

- Mudah dilakukan
- Di mana-mana sahaja
- Pada bila-bila masa
- Menyeronokkan

Panduan melakukan aktiviti fizikal di tempat kerja:-

- Lima ke sepuluh minit untuk senaman ringan ("X-Break") setiap dua jam bekerja.
- "Deep Breathing Exercise" sebanyak 5-10 kali setiap sesi dalam masa dua jam.
- Berjalan dalam atau luar pejabat apabila terlalu lama duduk (di antara 1-2 jam) di kerusi
- Banyakkan aktiviti naik dan turun tangga dari menggunakan lif di tempat kerja.
- Sentiasa melakukan regangan pada otot skeletal dan menggerakkan sendi-sendi besar (gerakan kalistenik).

- Gunakan waktu rehat bekerja untuk aktiviti fizikal
- Sertai sesi aktiviti fizikal yang dianjurkan seperti senamrobik
- Gunakan kemudahan sukan dan riadah yang disediakan

6 FAEDAH AKTIVITI FIZIKAL

- Menjadikan badan sihat dan cergas
- Meningkatkan prestasi kerja dan produktiviti
- Meningkatkan kualiti kerja
- Memupuk semangat kerja berpasukan
- Mewujudkan suasana harmoni dan semangat kekeluargaan
- Mengawal dan mengurangkan stres

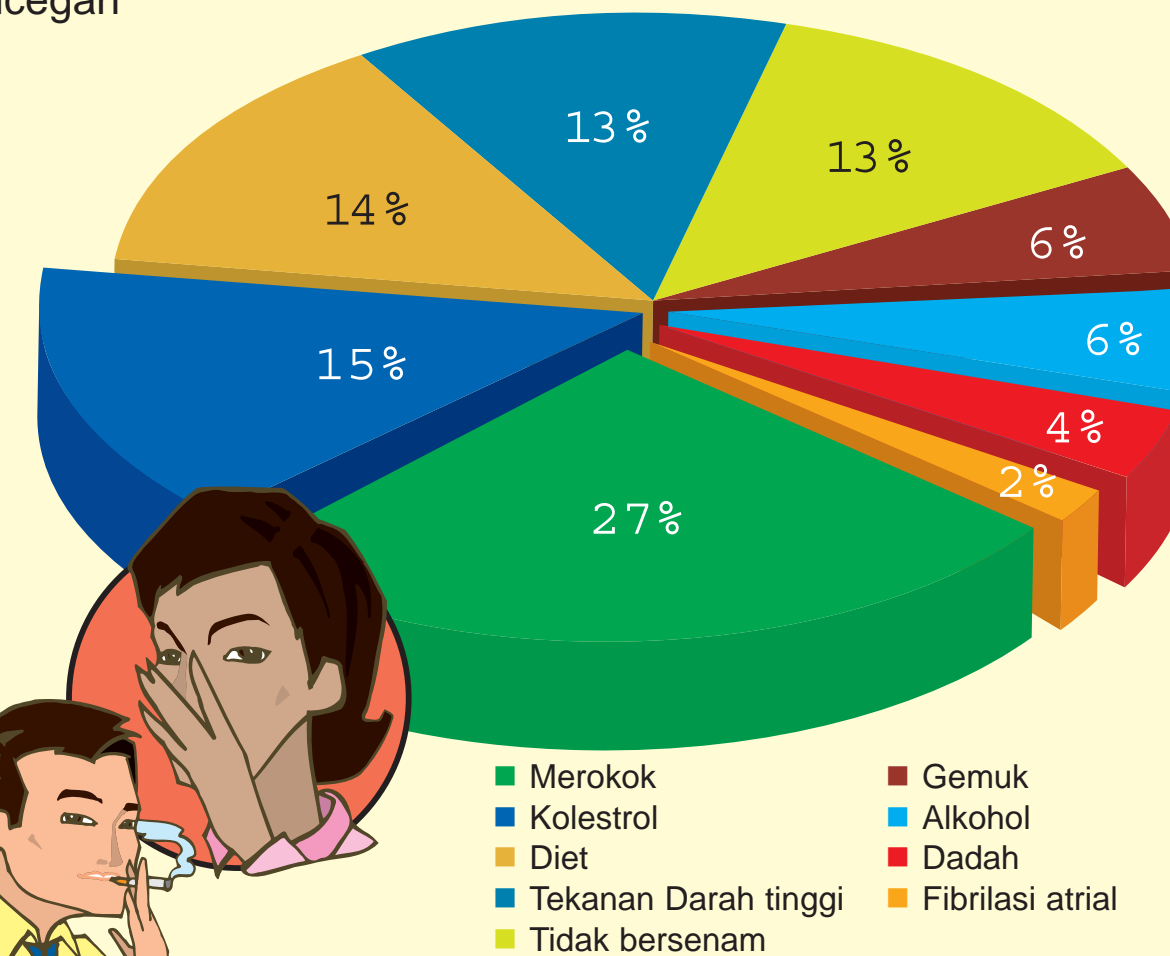


MAKAN SECARA SIHAT PILIHAN BIJAK

KURANGKAN	UTAMAKAN
Minuman bergas, sirap, teh tarik	Susu rendah lemak, air kosong, jus buah-buahan segar
Ayam/ikan goreng, makanan segera (burger, chips, ayam goreng, daging rendang)	Ayam/ikan kukus, panggang, rebus
Sayur masak lemak, kari terung	Daun salad, timur, tomato, ulam, sayur masak sup
Nasi beriani, kuey teow goreng, mee goreng	Nasi putih, bubur nasi, mee sup
Ais krim, pengat pisang, air batu campur(ABC), gula-gula, coklat	Buah-buahan segar, yogurt rendah lemak
Roti canai, roti telur, murtabak,	Thosai kosong, capati, roti bijirin penuh
Kerepek, muruku, kacang masin	Buah-buahan segar, kacang kuda rebus, jagung rebus (tanpa marjerin, garam, susu pekat manis)
Kuih karipap, pisang goreng, popiah goreng,	Sandwic, apam kukus, popia basah, pau kukus,

BEBAS DARIPADA ROKOK

1. Merokok adalah faktor risiko kematian terbesar yang boleh dicegah



2. Asap rokok turut menjejaskan kesihatan orang lain yang tidak merokok.



3. Perokok terdedah kepada risiko kemalangan di tempat kerja

4. Jika anda perokok - Berhentilah segera. Dapatkan bantuan dari Klinik Berhenti Merokok.

5. Jika anda bukan perokok - Hindarilah diri anda daripada asap rokok.

BIJAK MENANGANI STRES PEKERJAAN

STRES PEKERJAAN berlaku apabila pekerja menghadapi tuntutan dan tekanan kerja yang tidak sepadan dengan pengetahuan dan kebolehan mereka.

PUNCA-PUNCA STRES PEKERJAAN

- Objektif dan struktur organisasi yang kurang jelas
- Perkembangan kerjaya, status dan gaji yang tidak memuaskan
- Peranan yang berkonflik
- Tugas yang membosankan dan tidak bermakna
- Kerja yang terlalu banyak atau terlalu sedikit
- Waktu bekerja yang terlalu panjang dan tidak anjal
- Kurang sokongan daripada rakan sekerja atau pihak atasan
- Konflik Interpersonal
- Konflik di antara tuntutan kerja dan rumah

LANGKAH-LANGKAH MENANGANI STRES PEKERJAAN

- Tingkatkan sokongan sosial di tempat kerja
- Praktikkan pemikiran yang rasional dan positif
- Berkomunikasi secara berkesan
- Tangani kritikan dengan baik
- Tangani kemarahan secara berkesan
- Atasi masalah dengan berkesan
- Praktikkan pengurusan masa yang berkesan
- Belajar teknik relaksasi
- Amalkan cara hidup sihat



SIHAT SEPANJANG HAYAT