



Kempen
Cara Hidup Sihat
2003

Sihat Sepanjang Hayat

MODUL LATIHAN



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

Kandungan

Bahagian 1 : Makan Secara Sihat

Mukasurat 1 - 16

Bahagian 2 : Aktiviti Fizikal

Mukasurat 17 - 25

Bahagian 3 : Tidak Merokok

Mukasurat 26 - 39

Bahagian 4 : Belajar Menangani Stres

Mukasurat 40 - 54

MODUL LATIHAN

Modul latihan ini merangkumi 4 elemen utama cara hidup sihat seperti yang ditekankan dalam skop kempen, iaitu :-

- 1. Makan Secara Sihat**
- 2. Aktiviti Fizikal**
- 3. Tidak Merokok**
- 4. Belajar Menangani Stres**

Setiap modul terdiri daripada :-

- i. Pengenalan**
- ii. Objektif Pembelajaran**
- iii. Kumpulan Sasar**
- iv. Topik Latihan**
- v. Pelan Pembelajaran**
- vi. Pra dan Pos Ujian**
- vii. Nota Fasilitator**

Objektif Modul

- Menyediakan bahan-bahan latihan yang standard untuk latihan 'core trainers'
- Menyediakan kemudahan untuk program 'echo training'

Kumpulan Sasar Modul

Modul Latihan dibuat untuk kegunaan fasilitator di Peringkat Kebangsaan, Negeri dan Daerah dalam Kementerian Kesihatan Malaysia dan Kementerian Pendidikan Malaysia. Fasilitator ini telah dikenalpasti untuk mengadakan latihan kepada kakitangan kesihatan dan guru-guru sekolah yang akan melaksanakan Kempen Cara Hidup Sihat 2003 – Sihat Sepanjang Hayat. Fasilitator dari agensi-agensi lain, badan-badan kerajaan dan bukan kerajaan juga digalakkan untuk menggunakan Modul Latihan ini.

Bahagian 1



Cara Hidup Sihat

MAKAN SECARA SIHAT

1. PENGENALAN

Amalan makan secara sihat adalah satu faktor yang penting ke arah kesihatan sepanjang hayat. Amalan ini seharusnya dibentuk dan dipupuk dari peringkat awal lagi. Pada peringkat kanak-kanak, mereka memerlukan banyak zat makanan untuk memenuhi keperluan tumbesaran fizikal dan mental yang pesat. Walau bagaimana pun, pada peringkat ini mereka mudah dipengaruhi oleh media dan persekitaran dalam soal pengambilan makanan yang tidak sihat. Oleh itu, masalah ini perlu diatasi dengan cara memberi pengetahuan dan kemahiran berkaitan cara makan yang sihat.

2. OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Di akhir latihan peserta akan dapat

- 2.1 Menyatakan kepentingan mengambil pelbagai jenis makanan dengan berpandukan piramid makanan.
- 2.2 Menyatakan kepentingan makan makanan berkhasiat.
- 2.3 Menjelaskan pemilihan makanan yang bersih dan selamat.
- 2.4 Menyatakan kepentingan mengambil makanan mengikut waktu yang teratur.
- 2.5 Menjelaskan cara memastikan berat badan yang sihat.
- 2.6 Menunjukkan cara mencuci tangan dengan betul.
- 2.7 Menunjukkan cara mengukur berat badan dan ketinggian dengan betul.
- 2.8 Menjelaskan cara menggunakan jadual berat badan untuk tinggi dan pengelasan taraf pertumbuhan.

3. KUMPULAN SASARAN

- 3.1 Anggota Kesihatan
 - Pegawai Zat Makanan
 - Pegawai Pendidikan Kesihatan
 - Pegawai Dietitik
 - Pegawai Teknologi Makanan
 - Pegawai Perubatan dan Kesihatan (UKS)

- Inspektor Kesihatan
- Penyelia Jururawat
- Ketua Jururawat Kesihatan
- Jururawat Terlatih

3.2 Sekolah

- Penyelaras Kesihatan (Pegawai Pendidikan Daerah)
- Guru Hal Ehwal Murid
- Guru Sekolah Rendah

4. TOPIK LATIHAN

4.1 Nikmati pelbagai jenis makanan

- Pelbagaikan jenis makanan untuk mendapatkan semua zat makanan yang diperlukan.
- Pilihlah makanan harian daripada gabungan makanan yang berasaskan Piramid Makanan
- Pilih makanan yang berkhasiat.

4.2 Makan makanan yang berkhasiat

- Nikmati buah-buahan dan sayur-sayuran
- Minum 6 - 8 gelas air sehari
- Pilih makanan yang kurang gula, garam dan lemak

4.3 Pilih makanan yang bersih dan selamat

- Pastikan makan makanan yang bersih dan selamat
- Pilih dan makan di tempat makan yang bersih dan selamat
- Cuci tangan sebelum dan selepas makan serta setiap kali keluar dari tandas

4.4 Makan mengikut waktu yang teratur

- Mulakan hari dengan sarapan pagi yang berkhasiat
- Makan sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam setiap hari

c. Pilih snek (alas perut) yang berkhasiat

4.5 Pastikan berat badan sihat

a. Timbang berat badan secara tetap

b. Ketahui sama ada anda kurang atau berlebihan berat badan

c. Capai berat badan yang sihat untuk kesihatan

5. PELAN PENGAJARAN

Tajuk/Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
<p>5.1 Nikmati pelbagai jenis makanan</p> <p>a. Pelbagaikan jenis makanan untuk mendapatkan semua zat makanan yang diperlukan</p> <p>b. Pilihlah makanan harian daripada gabungan makanan yang berasaskan Piramid Makanan</p> <p>c. Pilih makanan yang berkhasiat</p>	<p>10 min.</p> <p>15 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>Ceramah dan perbincangan</p>	<p>Powerpoint</p>	<p>Pegawai Zat Makanan</p>	<p>Kaedah :</p> <p>Pra dan pos ujian</p> <p>Kriteria:</p> <p>Peserta boleh menjelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • kepentingan kepelbagaian jenis makanan • 5 kumpulan makanan • 3 contoh makanan dari setiap kumpulan makanan • kegunaan Piramid Makanan

Tajuk/Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
<p>5.2 Makan makanan yang berkhasiat</p> <p>a. Nikmati buah-buahan dan sayur-sayuran</p> <p>b. Minum 6-8 gelas air sehari</p> <p>c. Pilih makanan yang kurang gula, garam dan lemak</p>	<p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>Ceramah dan perbincangan</p>	<p>Teks penatar</p> <p>Powerpoint</p>	<p>Pegawai Zat Makanan / Pegawai Dietitik</p>	<p>Pra dan pos ujian</p> <p>Kriteria:</p> <p>Peserta dapat menjelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kepentingan makan lebih buah dan sayur • Kepentingan minum air • Kepentingan mengurangkan pengambilan gula, garam dan lemak
<p>5.3 Pilih makanan yang bersih dan selamat</p> <p>a. Pastikan makan makanan yang bersih dan selamat</p> <p>b. Pilih dan makan di tempat makan yang bersih dan selamat</p>	<p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>Ceramah dan perbincangan</p>	<p>Powerpoint</p>	<p>Pegawai Teknologi makanan</p>	<p>Pra dan pos ujian</p> <p>Kriteria:</p> <p>Peserta dapat menjelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciri-ciri makanan bersih dan selamat • Ciri-ciri tempat makan yang bersih dan selamat

Tajuk/Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
c. Cuci tangan sebelum dan selepas makan serta setiap kali keluar dari tandas.	10 min.	Demonstrasi, penerangan dan perbincangan	Powerpoint Sabun Tuala Pemain video Pita video TV	Pegawai Teknologi Makanan	Pemerhatian Kriteria: Peserta dapat menunjuk cara mencuci tangan dengan menggunakan senarai semak 7 langkah mencuci tangan.
5.4 Makan mengikut waktu yang teratur a. Mulakan hari dengan sarapan pagi yang berkhasiat b. Makan sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam setiap hari. c. Pilih snek (alas perut) yang berkhasiat.	10 min. 10 min. 10 min.	Ceramah dan perbincangan	Powerpoint	Pegawai Zat Makanan	Pra dan pos ujian Kriteria: Peserta dapat menjelaskan <ul style="list-style-type: none"> • Kepentingan makan mengikut waktu • Kepentingan sarapan pagi • Jenis snek berkhasiat

Tajuk/Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
<p>5.5 Pastikan Berat Badan Sihat</p> <p>a. Timbang berat badan secara tetap</p> <p>b. Ketahui sama ada anda kurang atau berlebihan berat badan</p> <p>c. Capai berat badan yang sihat untuk kesihatan</p>	<p>15 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>Demonstrasi dan penerangan</p>	<p>Teks penatar</p> <p>Alat timbang</p> <p>Alat Ukuran Tinggi</p>	<p>Pegawai Zat makanan</p>	<p>Pra dan pos ujian</p> <p>Kriteria:</p> <p>Peserta dapat menjelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kepentingan berat badan yang sihat • Berat badan mengikut ketinggian • Cara mencapai berat badan yang sihat

6. PRA DAN POS UJIAN

Arahan: Bulatkan jawapan yang betul.

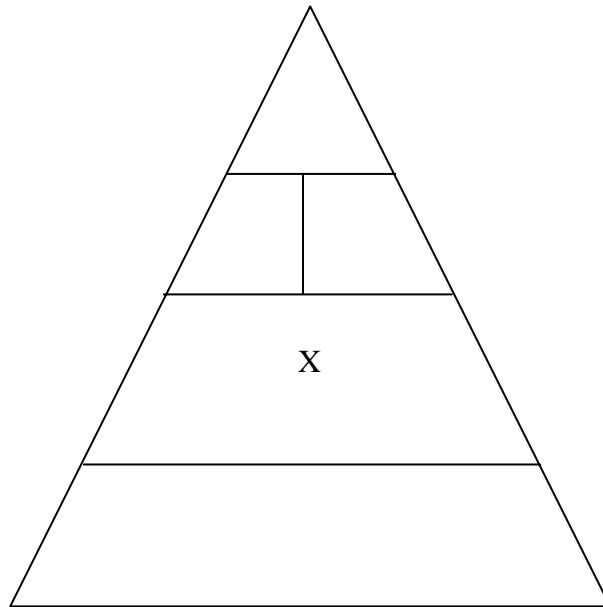
1. 5 Kumpulan di dalam piramid makanan ialah

 - A. lemak, karbohidrat, gula, buah dan sayur
 - B. daging, kekacang, buah, susu dan bijirin
 - C. Sayur, bijirin, daging, susu dan lemak
 - D. Daging, ayam, telur, nasi dan sayur

2. Nasi dan kentang termasuk dalam kumpulan....

 - A. Lemak dan garam
 - B. Protein dan daging
 - C. Bijirin dan ubi-ubian
 - D. Sayur dan buah

3. Berikut adalah gambarajah piramid makanan yang boleh digunakan sebagai panduan makan secara sihat. Apakah makanan yang sesuai berada dalam bahagian yang bertanda X ?



Piramid Makanan

- A. Nasi dan roti
- B. Susu
- C. Lemak
- D. Sayur-sayuran dan buah-buahan

4. Mengikut piramid makanan, kumpulan makanan yang anda boleh makan paling banyak ialah:
- A. Daging, ikan dan ayam
 - B. Sayur dan buah
 - C. Lemak, minyak dan gula
 - D. Nasi, bijirin dan ubi
5. Kumpulan makanan manakah yang membantu proses penghadaman dan mencegah sembelit?
- A. Bijirin dan nasi
 - B. Sayur dan buah-buahan
 - C. Susu dan daging
 - D. Lemak dan minyak
6. Berapa banyak air yang disarankan untuk diminum dalam sehari?
- A. 1 hingga 2 gelas
 - B. 2 hingga 3 gelas
 - C. 3 hingga 5 gelas
 - D. 6 hingga 8 gelas
7. Pengambilan makanan yang tinggi kandungan gula dan lemak boleh meyebabkan kegemukan. Makanan-makanan berikut mengandungi lemak yang tinggi KECUALI
- A. Buah oren
 - B. Ayam goreng
 - C. Kentang goreng
 - D. Burger
8. Air diperlukan oleh tubuh untuk fungsi-fungsi berikut KECUALI
- A. mengawal suhu badan
 - B. mencairkan darah
 - C. mengeluarkan sisa dan toksin dari tubuh
 - D. menggantikan air yang hilang melalui peluh

9. Ciri-ciri makanan yang bersih dan selamat ialah
- I. makanan bertudung dengan tudung saji
 - II. makanan dibungkus dengan surat khabar
 - III. makanan diambil dengan menggunakan penyepit
 - IV. makanan diisi dalam bekas yang bersih
- A. I dan II
 - B. II dan III
 - C. I,III dan IV
 - D. Semua di atas
10. Ciri-ciri kantin yang bersih ialah
- I. tiada binatang berkeliaran
 - II. lantai yang bersih
 - III. tiada lalat
 - IV. tong sampah terbuka
- A. I dan II
 - B. II dan IV
 - C. I,II dan III
 - D. Semua di atas
11. Berikut ialah bahan yang diperlukan untuk mencuci tangan dengan sempurna KECUALI
- A. sabun
 - B. air yang bersih
 - C. tuala tangan yang bersih
 - D. berus
12. Antara berikut yang manakah amalan mencuci tangan yang paling baik?
- A. Setiap kali selepas makan
 - B. Setiap kali selepas ke tandas
 - C. Setiap kali sebelum makan dan selepas ke tandas
 - D. Setiap kali sebelum dan selepas makan
13. Terdapat 3 waktu makan utama dalam sehari iaitu
- A. sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam
 - B. minum pagi, minum petang dan minum malam
 - C. sarapan pagi, minum petang dan makan malam
 - D. minum pagi, makan tengah hari dan makan malam

14. Sarapan pagi adalah waktu makan utama terpenting dalam sehari.
- A. Ya
 - B. Tidak
15. Berikut adalah kepentingan sarapan pagi KECUALI
- A. tidak perlu lagi makan tengah hari
 - B. memberi tenaga
 - C. mengalas perut
 - D. membantu penumpuan belajar
16. Manakah antara berikut merupakan snek yang berkhasiat?
- A. gula-gula, kentang goreng dan minuman sirap
 - B. sandwic, minuman bersusu dan pisang
 - C. jeruk, keropok dan air kordial
 - D. coklat, agar-agar dan minuman bergas
17. Berat badan yang sihat penting untuk
- I. menjamin kesihatan sepanjang hayat
 - II. meningkatkan kecerdasan otak
 - III. mencegah penyakit jantung
 - IV. menguatkan tulang
- A. I dan III
 - B. II dan III
 - C. III dan IV
 - D. Semua di atas
18. Berdasarkan Jadual Berat Badan untuk Ketinggian, berat badan Ali melebihi 120% berat badan piawai. Apakah pengelasan taraf pertumbuhan Ali?
- A. Obese/gemuk
 - B. Berlebihan berat badan
 - C. Biasa
 - D. Kurang berat badan
19. Rama ialah seorang kanak-kanak yang obese. Apakah yang perlu dilakukannya untuk mencapai berat badan yang sihat?
- I. meningkatkan aktiviti fizikal
 - II. kurangkan makanan berlemak
 - III. kurangkan pengambilan makanan
 - IV. mengambil pil menguruskan badan

- A. I dan II
- B. II dan III
- C. II dan IV
- D. Semua di atas

20. Mei Hwa adalah seorang kanak-kanak yang kurang berat badan. Apakah yang perlu dilakukannya untuk mencapai berat badan yang sihat?

- I. lakukan senaman berkala
- II. ambil snek berkhasiat
- III. lebihkan tidur di waktu siang
- IV. tingkatkan pengambilan makanan berkhasiat

- A. I dan IV
- B. III dan IV
- C. I, II dan IV
- D. Semua di atas

JAWAPAN PRA DAN POS UJIAN

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | C | 11. | D |
| 2. | C | 12. | C |
| 3. | D | 13. | A |
| 4. | D | 14. | A |
| 5. | B | 15. | A |
| 6. | D | 16. | B |
| 7. | A | 17. | A |
| 8. | B | 18. | A |
| 9. | C | 19. | A |
| 10. | C | 20. | C |

Bahagian **3**



Aktiviti Fizikal

AKTIVITI FIZIKAL

1. PENGENALAN

Kehidupan moden sekarang ini dan kemudahan yang ada menjadikan kita tidak aktif – seperti amalan menonton tv, video dan bermain permainan komputer terlalu lama, adalah gaya hidup yang tidak aktif. Kehidupan yang tidak aktif boleh menyumbang kepada terjadinya kegemukan dan risiko mendapat penyakit.

Kita perlu hidup cergas dan aktif untuk sihat. Kehidupan yang aktif dari segi fizikal adalah penting untuk meningkatkan taraf kesihatan individu. Setiap pelajar boleh menjadi sihat dan cergas dengan melakukan aktiviti fizikal/senaman yang sesuai dan secukupnya berasaskan prinsip-prinsip latihan. Bersenam dan bersukan adalah salah satu aktiviti fizikal yang menggunakan banyak tenaga dan pergerakan. Ianya boleh membawa faedah sekiranya dilakukan dengan betul. Mereka ini lebih bertenaga dalam melakukan kerja-kerja di sekolah dan di rumah.

Pelajar yang cergas dan aktif ialah mereka yang mengambil bahagian dalam aktiviti sukan, permainan dan riadah. Amalan hidup aktif dan bersenam perlu dipupuk di peringkat awal kanak-kanak agar ia akan menjadi satu budaya hidup dan dilaksanakan secara berterusan setiap hari sepanjang hayat. Sebagai golongan pelapis generasi akan datang, mereka perlu hidup cergas dan sihat agar mereka dapat memberikan sumbangan secara optima kepada kemajuan negara sejajar dengan konsep ‘Rakyat Sihat, Negara Maju’.

2. OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Pada akhir sesi pembelajaran, peserta akan dapat :

- 2.1 Menyatakan definisi kecergasan fizikal, aktiviti fizikal, senaman dan rekreasi.
- 2.2 Menjelaskan komponen kecergasan.
- 2.3 Menjelaskan kepentingan hidup cergas dan aktif.
- 2.4 Menjelaskan jenis aktiviti fizikal.
- 2.5 Menjelaskan amalan aktiviti fizikal sepanjang hayat.
- 2.6 Menunjukkan teknik-teknik aktiviti fizikal yang betul dan selamat bagi setiap aktiviti yang dilakukan untuk kecergasan.

3. KUMPULAN SASAR

3.1 Anggota Kesihatan

- M&HO
- Pegawai Pendidikan Kesihatan
- Pegawai Dietitik,
- Pegawai Zat Makanan
- Juruteknologi Makanan Perubatan
- Jururawat Kesihatan Umum
- Pembantu Perubatan
- Inspektor Kesihatan
- Pembantu Kesihatan Awam
- Jururawat Masyarakat

3.2 Sekolah

- Penyelia Kesihatan
- Guru Kesihatan

4. TOPIK LATIHAN

4.1 Pengenalan

4.2 Definisi kecergasan fizikal, aktiviti fizikal, senaman dan rekreasi

4.3 Faedah bersenam

4.4 Komponen Kecergasan

4.5 Jenis aktiviti fizikal

4.6 Panduan Bersenam

4.7 Biodata peserta

4.8 Peringkat senaman

4.9 Cara bersenam yang betul dan selamat

4.10 Cara mudah untuk menilai tahap kecergasan

5. PELAN PENGAJARAN

Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
5.1 Pengenalan	5 minit	Soal-jawab Perbincangan	Skrip senario	Tenaga Pengajar Kecergasan	
5.2 Definisi aktiviti fizikal, senaman, rekreasi dan kecergasan fizikal.	10 minit	Diskusi dan penerangan	Slide/Powerpoint	Tenaga Pengajar Kecergasan	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta boleh menjelaskan definisi aktiviti fizikal, senaman, rekreasi dan kecergasan fizikal
5.3 Komponen Kecergasan	15 minit	Soal jawab Demonstrasi	Slide/Power point	Tenaga Pengajar Kecergasan	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta dapat menjelaskan komponen kecergasan
5.4 Faedah Bersenam	10 minit	Ceramah	Slide/Power point	Tenaga Pengajar Kecergasan	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta dapat menjelaskan faedah senaman
5.5 Jenis Aktiviti Fizikal	10 minit	Ceramah Demonstrasi	Slide/Power point	Tenaga Pengajar Kecergasan	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta dapat menjelaskan jenis aktiviti fizikal
5.6 Panduan Senaman	10 minit	Ceramah Demonstrasi	Slide/Power point	Tenaga Pengajar Kecergasan	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta dapat menjelaskan panduan senaman

Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
5.7 Biodata Peserta : Berat Badan Ketinggian Kadar Nadi (diambil semasa pendaftaran kursus)	5 minit	Pengukuran	Alat pengukuran Jam Randik	Tenaga Pengajar Kecergasan	
5.8 Peringkat senaman :					
a. Cara memanaskan badan dan regangan	10 minit	Taklimat, Simulasi dan Latihan		Tenaga Pengajar Kecergasan	Demonstrasi Semula Pertandingan Kumpulan Kecil
b. Aktiviti yang dirancang (dalam kelas dan luar kelas)	20 minit	Taklimat, Simulasi dan Latihan		Tenaga Pengajar Kecergasan	Demonstrasi Semula Pertandingan Kumpulan Kecil
c. Cara menyejukkan badan	10 minit	Taklimat, Simulasi dan Latihan		Tenaga Pengajar Kecergasan	Demonstrasi Semula Pertandingan Kumpulan Kecil
5.9 Cara bersenam yang betul dan selamat	15 minit	Taklimat, Simulasi dan Latihan		Tenaga Pengajar Kecergasan	Demonstrasi Semula
5.10 Cara mudah untuk menilai tahap kecergasan – Talk Test	5 minit	Taklimat, Simulasi dan Latihan		Tenaga Pengajar Kecergasan	Demonstrasi Semula

6. PRE DAN POS UJIAN

1. Apakah yang dimaksudkan dengan aktiviti fizikal ?

2. Apakah yang dimaksudkan dengan senaman ?

3. Senaraikan 5 komponen kecergasan berlandaskan kesihatan ?

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

4. Senaraikan 3 faedah senaman ?

- a. _____
- b. _____
- c. _____

5. Senaraikan 3 langkah keselamatan semasa melakukan senaman

- a. _____
- b. _____
- c. _____

Bahagian 4



Tidak Merokok

TIDAK MEROKOK

1. PENGENALAN

Wabak merokok di kalangan rakyat Malaysia kian meruncing. Ia bukan sahaja melanda orang dewasa malah telah menular ke peringkat remaja yang kebanyakannya masih di bangku sekolah. Berdasarkan hasil Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (National Health & Morbidity Survey) pada tahun 1995 prevalen merokok di kalangan remaja berumur 12 – 18 tahun pada tahun itu secara keseluruhan ialah 16.7%. Secara berasingan prevalen merokok di kalangan remaja lelaki ialah 30% dan remaja perempuan ialah 5%. Suatu kajian susulan yang dijalankan oleh Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2000, menunjukkan prevalen merokok di kalangan remaja ini telah meningkat kepada 18%. Peningkatan prevalen merokok di kalangan remaja daripada 16.7% pada tahun 1995 kepada 18% pada tahun 2000 adalah kerana peningkatan mendadak prevalen merokok di kalangan remaja perempuan daripada 5% kepada 8%.

Di Malaysia, setiap hari dianggarkan 50 – 60 remaja memulakan amalan merokok. 85% daripada remaja yang mula merokok ini akan menjadi perokok tetap kemudiannya. Daripada 8.3 juta kanak-kanak Malaysia, 20% akan merokok apabila dewasa dan sekurang-kurangnya 425,000 akan maut akibat penyakit berkaitan merokok.

Amalan merokok bukan sahaja membawa masalah kesihatan secara langsung malah mengakibatkan berbagai tingkahlaku yang tidak baik seperti ponteng sekolah, vandalisma, gangsterisma dan penyalahgunaan dadah. Kajian Samsuddin & Herman, 1996 mendapati 99% penagih dadah di pusat serenti adalah perokok dan 95% penagih dadah di luar pusat serenti adalah perokok.

Jelas bahawa merokok merupakan langkah pertama kepada pelbagai masalah sosial dan juga kesihatan. Justeru itu, adalah menjadi tanggungjawab kita semua untuk memastikan generasi muda kita tidak memulakan langkah pertama ini.

2. OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Merokok adalah amalan yang mesti dielakkan.

Pada akhir sesi ini, para peserta akan dapat menyatakan:

- 2.1 Faktor utama yang menyebabkan ketagihan
- 2.2 Sekurang-kurangnya 5 kesan ketagihan merokok
- 2.3 5 kesan buruk akibat merokok terhadap pelajar

- 2.4 3 jenis penyakit utama akibat merokok
- 2.5 5 kebaikan tidak merokok
- 2.6 5 persepsi yang tidak betul dikalangan remaja tentang amalan merokok
- 2.7 Denda yang dikenakan di bawah Peraturan 8A, Peraturan-Peraturan Kawalan Hasil Tembakau 1997 (Pindaan)
- 2.8 3 cara untuk mengelakkan diri daripada terjebak ke dalam amalan merokok

Banyak faedah akan diperolehi dengan berhenti merokok

Pada akhir sesi latihan ini, para peserta akan dapat menyatakan:

- 2.9 5 kebaikan fisiologi dengan berhenti merokok
- 2.10 5 kebaikan psiko-sosial dengan berhenti merokok
- 2.11 2 kebaikan dari segi ekonomi dengan berhenti merokok
- 2.12 3 perkhidmatan yang disediakan untuk membantu perokok mengenyah amalan merokok

3. KUMPULAN SASAR

3.1 Anggota Kesihatan

- Pegawai Kesihatan Daerah
- Pegawai Perubatan dan Kesihatan
- Pegawai Epidemiologi
- Pegawai Pendidikan Kesihatan
- Inspektor Kesihatan Kanan
- Penyelia Jururawat Kesihatan Negeri
- Pengurus Klinik Berhenti Merokok
- Timbalan Pengarah Hospital

3.2 Sekolah

- Guru Kaunselor
- Guru Disiplin
- Guru Pendidikan Jasmani/Pendidikan Kesihatan
- Guru Agama/ Moral
- Guru Penolong Kanan (Hal Ehwal Murid)
- P.I.B.G.

4. TOPIK LATIHAN

Merokok adalah amalan yang mesti dielakkan

- 4.1 Merokok menyebabkan ketagihan
- 4.2 Merokok Membawa Padah Yang Buruk
- 4.3 Banyak Kebaikan Diperolehi Dengan Tidak Merokok
- 4.4 Persepsi Remaja Tentang Merokok
- 4.5 Merokok Dikalangan Remaja Adalah Satu Kesalahan
 - a. Peraturan 8A Kawalan Hasil Tembakau (1997) Pindaan
- 4.6 Remaja Seharusnya Melindungi Diri, Ahli Keluarga dan Rakan daripada Ancaman Rokok
 - a. Remaja boleh melindungi diri dari perangkap rokok
 - b. Remaja boleh melindungi ahli keluarga
 - c. Remaja boleh melindungi rakan
- 4.7 Perokok yang berhenti merokok akan memperolehi kesan-kesan positif dari segi fisiologi, psiko-sosial dan ekonomi.
 - a. Kesan-kesan positif dari segi fisiologi
 - b. Kesan-kesan positif dari aspek psiko-sosial
- 4.8 Keuntungan yang diperolehi dari segi ekonomi dengan berhenti merokok.
- 4.9 Perokok boleh berhenti merokok dengan jayanya melalui kaedah-kaedah tertentu.

5. PELAN PENGAJARAN

Merokok adalah satu amalan yang mesti dielakkan

TAJUK	MASA	KAEDAH/ AKTIVITI	BAHAN/ SUMBER	PENGAJAR	PENILAIAN
5.1 Merokok menyebabkan ketagihan	10 minit	Set induksi 1. Tayangan Video 2. Syarahan/ Perbincangan	1. Pita video 2. Manual Mesej Utama (MMU) KCHS 03 3. Powerpoint	1. Pegawai Epidemiologi (NCDC) 2. Pegawai Pendidikan Kesihatan 3. MOH/ M&HO 4. IKK 5. MA Kanan 6. Ketua Jururawat 7. Pakar Kesihatan Keluarga	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta dapat menyatakan faktor utama yang menyebabkan ketagihan
5.2 Padah merokok	40 minit	1. Syarahan 2. Soal-jawab	1. White board/ carta selak 2. Panduan kerja kumpulan 3. Transparensi 4. MMU/powerpoint 5. Risalah 6. Pen Marker 7. Kertas mahjong	" 8. Penyelia Kesihatan Jabatan Pendidikan 9. Guru Penolong Kanan (HEM) 10. Guru Kesihatan Sekolah	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta dapat menyatakan 5 kesan buruk akibat merokok

TAJUK	MASA	KAEDAH/ AKTIVITI	BAHAN/ SUMBER	PENGAJAR	PENILAIAN
5.3 Keباian tidak/ berhenti merokok	20 minit	1. Syarahan 2. Soal-jawab 3. Perbincangan kumpulan kecil	1. White board/ carta selak 2. Panduan kerja kumpulan 3. Transparensi 4. MMU 5. Risalah 6. Pen Marker 7. Kertas mahjong	" 8. Penyelia Kesihatan Jabatan Pendidikan 9. Guru Penolong Kanan (HEM) 10. Guru Kesihatan Sekolah	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta dapat menyatakan 5 kebaikan tidak merokok
5.4 Persepsi remaja yang salah mengenai amalan merokok	40 minit	1. Perbincangan kumpulan kecil 2. Syarahan	1. Arahan panduan untuk role play	"	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta dapat menyatakan 5 persepsi yang salah tentang merokok
5.5 Merokok dikalangan remaja adalah satu kesalahan.	5 minit	Syarahan	Salinan/keratan undang- undang	"	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta dapat menyatakan jumlah denda yang dikenakan ke atas remaja yang merokok

TAJUK	MASA	KAEDAH/ AKTIVITI	BAHAN/ SUMBER	PENGAJAR	PENILAIAN
5.6 Remaja seharusnya melindungi diri dari ancaman rokok	20 minit	1. Perbincangan Kumpulan Kecil 2. Pembentangan	1. Transperansi 2. LCD 3. Komputer 4. Panduan Kerja Kumpulan	"	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta dapat menyatakan 3 cara untuk melindungi diri daripada ancaman rokok
5.7 Banyak faedah akan diperolehi dengan berhenti merokok	1 jam	1. Syarahan/ Perbincangan 2. Tayangan Video 3. Demonstrasi 'lung function test' 4. Demonstrasi kesan asap rokok	1. Transparensi 2. Risalah 3. Manual Mesej Utama & Sokongan KCHS 03 4. Pita video – 'Cara Berhenti Merokok' 5. Peak flow meter 6. Carbon monoxide breath analyzer 7. Modal 'Smoking Sam/Sue'	1. Pegawai Epidemiologi (NCDC) 2. Pegawai Pendidikan Kesihatan 3. MOH/ M&HO 4. IKK 5. MA Kanan 6. Ketua Jururawat 7. Pakar Kesihatan Keluarga (FMS)	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Peserta dapat menyatakan faedah yang boleh diperolehi dengan berhenti merokok : a. 5 faedah dari segi fisiologi b. 5 faedah dari segi psiko-sosial c. 2 faedah dari segi ekonomi

6. PRA DAN POS UJIAN

Arahan: Sila tandakan (/) pada petak yang disediakan bagi jawapan yang betul.

1. Di antara bahan-bahan kimia yang terdapat dalam rokok yang manakah menyebabkan ketagihan
 - A. Tar ()
 - B. DDT ()
 - C. Ammonia ()
 - D. Nikotin ()
 - E. Karbon Monoksida ()

2. Lima (5) kesan-kesan ketagihan rokok
 - A. Murung ()
 - B. Mengantuk ()
 - C. Lesu ()
 - D. Ceria ()
 - E. Gian ()
 - F. Cergas ()
 - G. Resah gelisah ()
 - H. Waras ()
 - I. Berubah selera makan (selera meningkat) ()
 - J. Kurang tumpuan ()

3. Lima (5) kesan buruk terhadap pelajar akibat merokok
 - A. Mengheret kearah dadah dan alkohol ()
 - B. Langgar disiplin sekolah ()
 - C. Jejas prestasi pelajaran ()
 - D. Menjejaskan stamina ()
 - E. Menjejaskan penampilan diri ()
 - F. Cergas dalam sukan ()
 - G. Cemerlang dalam pelajaran ()
 - H. Disukai keluarga dan kawan ()
 - I. Meningkatkan keterampilan diri ()

4. Tiga (3) jenis penyakit akibat merokok
 - A. Kanser ()
 - B. Demam denggi ()
 - C. Penyakit jantung ()
 - D. Demam kuning ()
 - E. Angin ahmar ()

5. Lima (5) kebaikan yang diperolehi jika tidak merokok
- A. Kelihatan lebih segar ()
 - B. Mencapai kecemerlangan akademik ()
 - C. Lebih sihat, cergas dan berstamina ()
 - D. Lebih ceria dan riang ()
 - E. Dapat menjimatkan wang ()
 - F. Gagal dalam pelajaran ()
 - G. Tidak dapat menumpukan pada pelajaran ()
 - H. Membosankan ()
 - I. Runsing & gelisah ()
6. Jumlah denda dikenakan di bawah Peraturan 8A, Peraturan-Peraturan Kawalan Hasil Tembakau 1997 (Pindaan)
- A. RM 100 ()
 - B. RM 500 ()
 - C. RM 1000 ()
 - D. RM 1500 ()
 - E. RM 2000 ()
7. Tiga (3) cara untuk mengelakkan diri daripada terjebak ke dalam amalan merokok
- A. Melibatkan diri dalam aktiviti berfaedah seperti berpersatuan ()
 - B. Sentiasa mengikuti ajaran agama ()
 - C. Sentiasa menonton filem kartun ()
 - D. Melengkapkan diri dengan fakta-fakta tentang bahaya rokok ()
 - E. Melepak ()
 - F. Menjadi kutu rayau ()
8. Lima (5) kebaikan fisiologi dengan berhenti merokok
- A. Sistem darah akan bersih daripada nikotin ()
 - B. Denyutan nadi balik ke paras normal ()
 - C. Tekanan darah akan naik dengan mendadak ()
 - D. Karbon dioksida akan lenyap daripada tubuh ()
 - E. Kandungan oksigen tidak akan meningkat dalam darah ()
 - F. Kesuburan bagi lelaki dan wanita berfungsi baik ()
 - G. Berkurangnya risiko untuk menghadapi penyakit kardiovaskular ()
 - H. Bertambah berat badan ()
 - I. Muka nampak cengkung ()

9. Lima (5) kebaikan psiko-sosial apabila berhenti merokok
- A. Terlepas daripada belenggu ketagihan ()
 - B. Meningkatkan keyakinan diri ()
 - C. Prestasi akademik dan ko-kurikulum akan meningkat ()
 - D. Menjadi tauladan yang baik kepada seisi keluarga dan juga rakan ()
 - E. Membentuk imej baru yang matang dan bergaya ()
 - F. Sentiasa ketagih ()
 - G. Tidak berkeyakinan ()
 - H. Kurang cerdas dalam akademik dan ko-kurikulum ()
 - I. Tidak disayangi oleh keluarga atau kawan-kawan ()
10. Dua (2) kebaikan ekonomi dengan berhenti merokok
- A. Perbelanjaan merawat penyakit akibat merokok dapat dijimatkan ()
 - B. Dapat menjimatkan wang yang dibazirkan ()
 - C. Harga rokok akan dinaikkan ()
 - D. Penanam tembakau akan kehilangan mata pencarian ()
 - E. Pekilang-pekilang rokok akan menggugur kerana akan tutup kilang ()
11. Tiga (3) perkhidmatan yang boleh diperolehi untuk membantu perokok menghindari tabiat merokok
- A. Melalui kaedah kaunseling ()
 - B. Mendapatkan pertolongan daripada pekilang rokok ()
 - C. Mendapatkan perkhidmatan rawatan gantian nikotin ()
 - D. Mendapatkan perkhidmatan bomoh ()
 - E. Dapatkan rawatan daripada Klinik Berhenti Merokok ()
 - F. Membakar kilang rokok ()
12. Berikut adalah persepsi remaja tentang tabiat merokok. Sila tandakan sama ada persepsi tersebut betul ataupun salah:
- | | Betul | Salah |
|--|-------|-------|
| A. Merokok melambangkan kedewasaan | () | () |
| B. Merokok memudahkan seseorang itu mendapat kawan | () | () |
| C. Merokok merupakan sumber ilham | () | () |
| D. Merokok melambangkan kehebatan (macho) bagi lelaki dan bergaya (trendy) untuk perempuan | () | () |
| E. Merokok boleh mengekalkan kelangsingan badan | () | () |

7. NOTA ARAHAN

Tajuk : Merokok adalah amalan yang mesti dielakkan

1. Nota arahan untuk perbincangan kumpulan kecil topik : Persepsi Remaja Yang Salah Mengenai Amalan Merokok.

Memperbetulkan salah persepsi mengenai tabiat merokok di kalangan murid-murid sekolah

Perlaksanaan

Fasilitator membahagikan peserta dalam kumpulan kecil (jumlah peserta yang ideal ialah 8 – 10 orang).

Peserta diminta untuk:-

- i. Menyenaraikan persepsi mereka tentang amalan merokok
- ii. Setelah perbincangan tamat di antara ahli kumpulan, hasil perbincangan tersebut dibentangkan kepada kumpulan besar
- iii. Ahli-ahli kumpulan diberi peluang untuk memberi pandangan terhadap hasil pembentangan
- iv. Setelah semua ahli kumpulan tamat memberi pandangan, penceramah/fasilitator akan memberi kesimpulan dengan membentangkan fakta-fakta sebenar.

2. Nota arahan untuk topik latihan 4.6 : Remaja Seharusnya Melindungi Diri, Ahli keluarga dan Rakan daripada Ancaman Rokok

Perlaksanaan

Fasilitator membahagikan para peserta kepada kumpulan kecil (jumlah peserta yang ideal adalah 8 – 10 orang). Peserta diminta untuk:-

- i. Menyenaraikan langkah-langkah yang boleh diambil oleh murid-murid sekolah agar dapat menghindari dari amalan merokok
- ii. Berbincang antara ahli-ahli mengikut kumpulan
- iii. Setiap ketua kumpulan diminta untuk membentangkan hasil perbincangan kepada kumpulan besar
- iv. Setelah tamat pembentangan, ahli-ahli kumpulan diberi peluang untuk memberi pandangan terhadap hasil perbincangan
- v. Setelah perbincangan tamat, fasilitator akan merumuskan semula perbincangan dan membentangkan fakta-fakta yang berkaitan dengan topik perbincangan.

Bahagian **5**



Menangani Stres

MENANGANI STRES

1. PENGENALAN

Stres adalah sebahagian daripada kehidupan kita sehari-hari dan boleh mempengaruhi kita melalui pelbagai cara. Kemarahan adalah satu masalah emosi paling besar akibat daripada stres. Kemarahan boleh mempengaruhi kehidupan kanak-kanak. Salah satu cara untuk mengurangkan stres adalah dengan mengendalikan kemarahan secara berkesan. Orang dewasa boleh membantu kanak-kanak supaya menjadi lebih tabah terhadap perasaan marah.

2. OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Pada akhir sesi, peserta akan dapat menjelaskan :

- 2.1 Maksud stres
- 2.2 Menyenaraikan langkah-langkah pengendalian stres
- 2.3 Menyatakan punca kemarahan
- 2.4 Menerangkan manifestasi kemarahan
- 2.5 Membincangkan langkah-langkah menangani kemarahan

3. KUMPULAN SASAR

3.1 Anggota Kesihatan

- Pegawai Kesihatan Keluarga
- Pegawai Pendidikan Kesihatan
- Pegawai Perubatan dan Kesihatan (Kesihatan Sekolah)
- Jururawat Kesihatan Umum (Pasukan Kesihatan Sekolah)

3.2 Sekolah

- Guru Kesihatan
- Guru Kaunselor
- Guru Pendidikan Jasmani/Pendidikan Kesihatan

4. TOPIK LATIHAN

- 4.1 Kenal pasti stres
 - a. Definisi stres
 - b. Punca stres
- 4.2 Kesan stres
 - a. Reaksi terhadap stres
 - b. Kesan positif dan negatif
 - c. Implikasi stres pada individu
 - d. Pengenalan stres
- 4.3 Kemarahan
 - a. Kemarahan adalah perasaan semulajadi
 - b. Tunjukkan (manifestasi) kemarahan
- 4.4 Kemarahan boleh mempengaruhi kehidupan kanak-kanak
 - a. Kesan kemarahan orang dewasa terhadap kanak-kanak
 - b. Punca kemarahan dalam diri kanak-kanak
- 4.5 Menangani kemarahan secara berkesan
 - a. Langkah-langkah menangani kemarahan
 - b. Langkah-langkah mengurangkan kemungkinan kemarahan
- 4.6 Peranan orang dewasa memupuk ketabahan kanak-kanak
 - a. Langkah-langkah memupuk ketabahan kanak-kanak

5. PELAN PENGAJARAN

Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
5.1 Kenal pasti stres	10 minit	Ceramah	Manual Powerpoint Transparensi	Pakar Kesihatan Keluarga Psychiatrist Peg. Pendidikan Kesihatan Peg. Kesihatan Pemb. Keluarga	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Menjelaskan maksud dan punca stres
5.2 Kesan stres	10 minit	Ceramah Perbincangan	Manual Powerpoint Transparensi	Pakar Kesihatan Keluarga Psychiatrist Peg. Pendidikan Kesihatan Peg. Kesihatan Pemb. Keluarga	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Menyenaraikan langkah-langkah pengendalian stres
5.3 Kemarahan	10 minit	Ceramah Perbincangan	Manual Powerpoint Transparensi	Pakar Kesihatan Keluarga Psychiatrist Peg. Pendidikan Kesihatan Peg. Kesihatan Pemb. Keluarga	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Menerangkan manifestasi kemarahan
5.4 Kemarahan boleh mempengaruhi kehidupan kanak-kanak	10 minit	Ceramah	Manual Powerpoint Transparensi	Pakar Kesihatan Keluarga Psychiatrist Peg. Pendidikan Kesihatan Peg. Kesihatan Pemb. Keluarga	Kaedah : pra & pos ujian Kriteria : Menerangkan punca-punca kemarahan

Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
5.5 Menangani kemarahan secara berkesan	40 minit	Ceramah	Manual Powerpoint Transparensi Senario	Pakar Kesihatan Keluarga Psychiatrist Peg. Pendidikan Kesihatan Peg. Kesihatan Pemb. Keluarga	Pembentangan hasil perbincangan
5.6 Peranan orang dewasa memupuk ketabahan kanak-kanak	10 minit	Perbincangan dalam kumpulan kecil		Pakar Kesihatan Keluarga Psychiatrist Peg. Pendidikan Kesihatan Peg. Kesihatan Pemb. Keluarga	Pembentangan hasil perbincangan

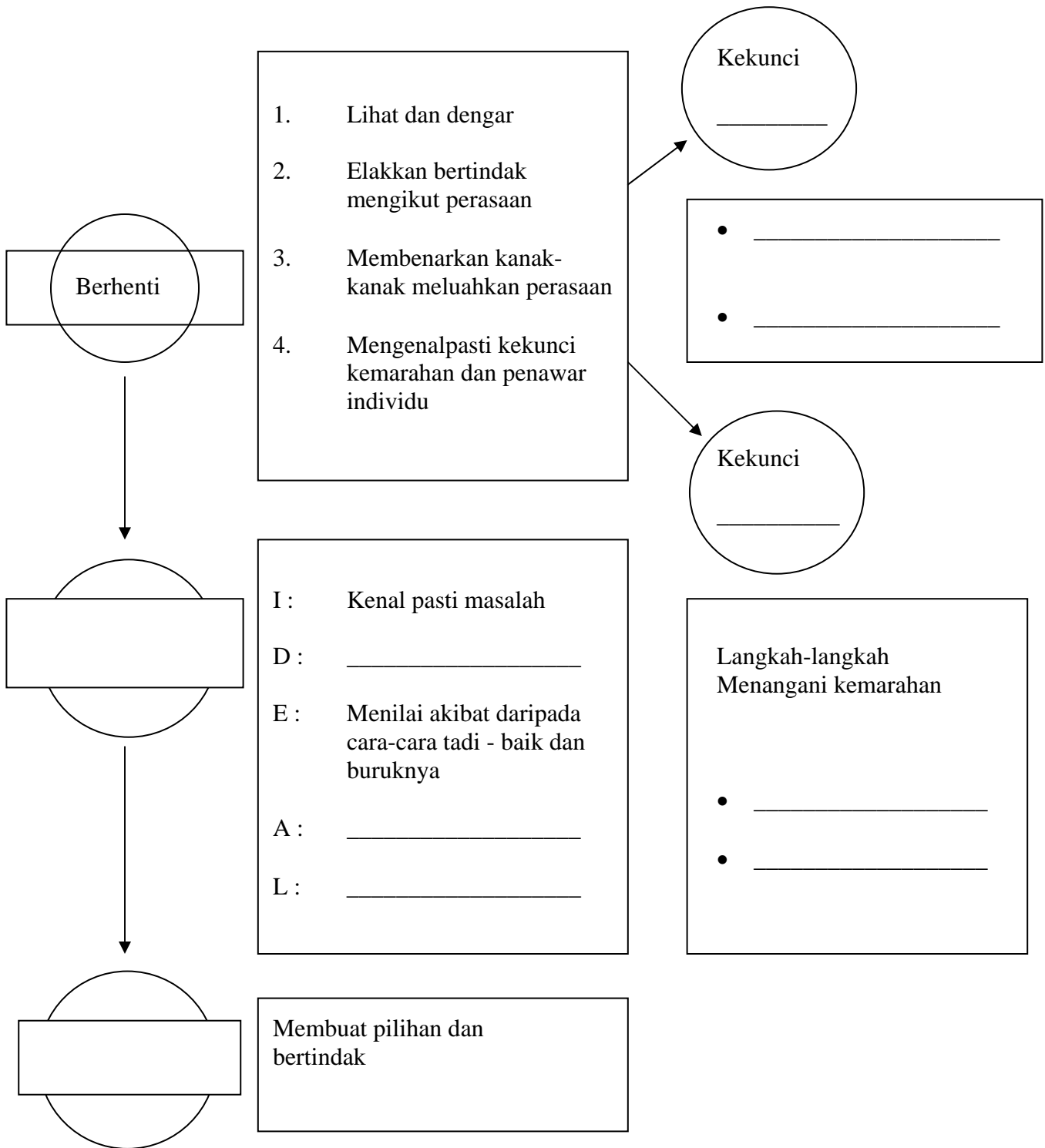
5. UJIAN PRA DAN POS MENANGANI STRES

Sila jawab semua soalan dan tandakan (3) pada petak yang berkenaan.

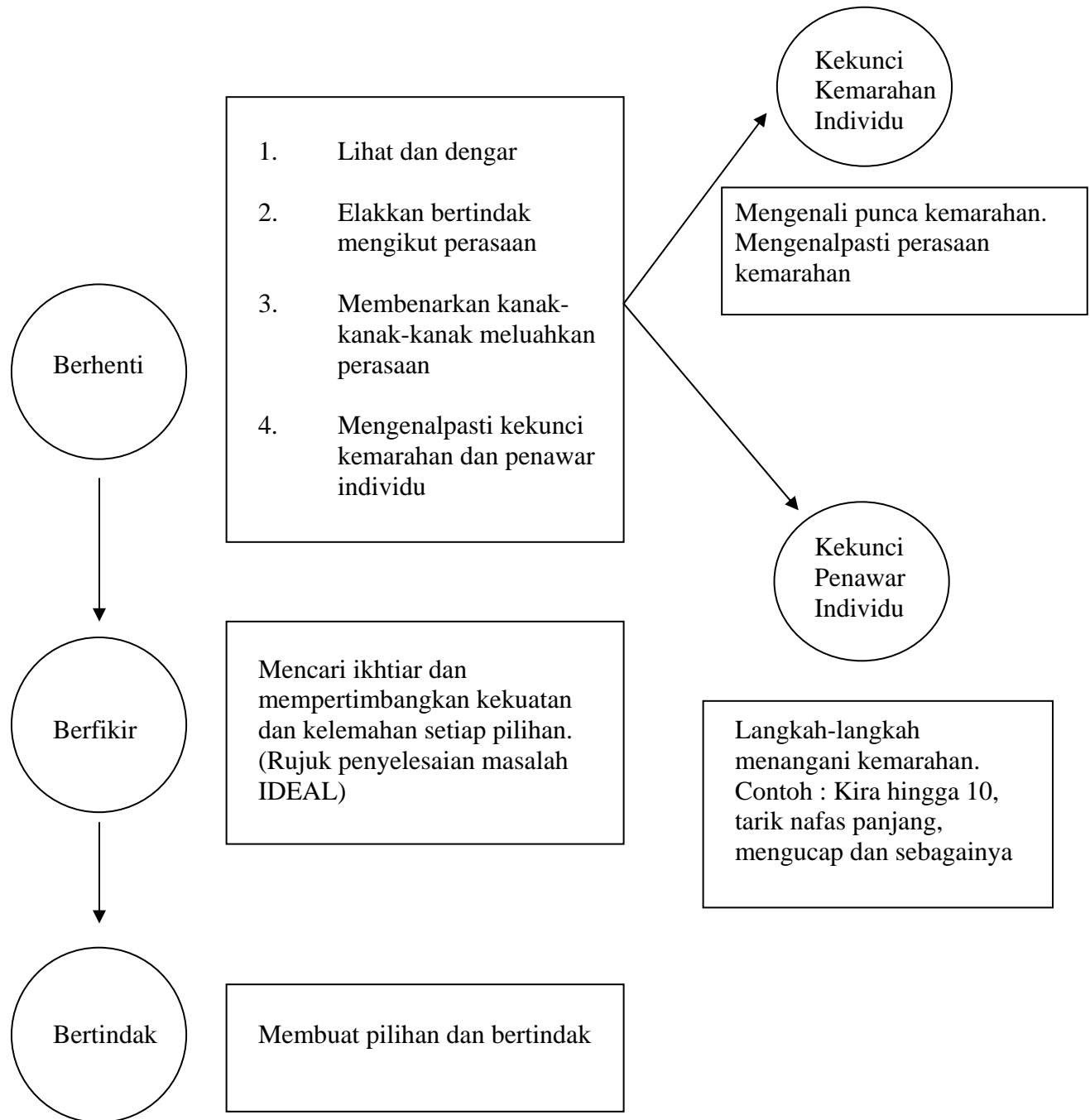
	Ya	Tidak
1. Stres adalah tindakbalas fizikal, emosi dan mental kepada perubahan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Stres adalah sebahagian daripada kehidupan kita sehari-hari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kanak-kanak tidak boleh mengalami stres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Stres boleh memberi kesan positif dan negatif kepada individu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kemarahan adalah salah satu kesan negatif stres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kanak-kanak yang pendiam tidak akan merasa marah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Senaraikan tiga punca stres		
a)		
b)		
c)		

8. Lengkapkan Rajah Di Bawah

Rajah 1 : Langkah-Langkah Menangani Kemarahan



3. Langkah-langkah menangani kemarahan



9. SENARIO

Pada suatu pagi, K seorang murid tahun 5 telah menumbuk R, rakan sekelasnya yang telah mengejeknya berkali-kali.

Panduan perbincangan

1. Kenal pasti sebab berlakunya peristiwa tersebut.
2. Nyatakan langkah-langkah yang perlu diambil :
 - Menangani kemarahan yang dialami oleh K
 - Mencegah kemarahan daripada berlaku
 - Bincangkan perasaan yang dialami oleh R
 - Apakah nasihat yang harus diberikan kepada R dan K untuk menangani kemarahan

Pelaksanaan aktiviti

1. Beri penerangan ringkas berkaitan aktiviti.
2. Bahagikan peserta kepada kumpulan seramai 10 - 15 orang.
3. Edarkan senario
4. Bincangkan senario berdasarkan panduan senario yang diberi.
5. Setiap kumpulan diminta membentangkan hasil perbincangan kumpulan.

Isi-isi penting untuk rumusan

1. Mengenali emosi kanak-kanak

K :

- Kemarahan
- Sedih
- Sukar memaafkan
- Bertindak agresif

R :

- Suka membuli
- Suka mengejar
- Suka mengganggu
- Sukar memaafkan

2. Langkah-langkah yang perlu diambil :

A. Memupuk sifat-sifat positif di kalangan guru-guru dan orang dewasa seperti :-

- Penyayang
- Empati
- Menghormati kanak-kanak
- Penyabar
- Mempunyai kemahiran menangani stres dan kemarahan
- Memberi sokongan
- Tidak menyebelahi mana-mana pihak

B. Membantu kanak-kanak menyemai sifat-sifat positif seperti :-

- Tenang
- Penyabar
- Berfikiran positif
- Bersikap tegas diri
- Sifat pemaaf
- Jangan berdendam
- Menerima kelemahan orang lain

**AHLI KUMPULAN KERJA KEBANGSAAN
KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2003**

En. Sarjit Singh
Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Dr. Shafie Ooyub
Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit

Dr. Narimah Awin
Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Pengerusi

En. Edmund Ewe
Timbalan Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan
(sehingga Ogos 2002)

Cik Chong Choon Yen
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Ahli-Ahli

En. Azman b. Mohammed
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

En. Mohd. Farouk Abdullah
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Tn. Hj. Wan Rokman Wan Yaacob
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

En. Sasitheran a/l Krishnan Kutty Nair
Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Dr. Ismail Samad
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit

Dr. Zariah Mohd. Zain
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit

En. K. Manimaran
Penolong Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit

Dr. Sharifah Rohani Syed Abu Bakar
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Dr. Nor Bizura Abd. Hamid
Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

En. Jaafar Mohd. Idris
Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Dr. Hj. Sallehuddin Abu Bakar
Ketua Penolong Pengarah
Institut Perubatan Respiratori

Pn. Khairulnisa Abd. Kadir
Penolong Pengarah
Medical Institut Perubatan Respiratori

Pn. Tan Yoke Hwa
Dietitian
Hospital Kuala Lumpur

En. Samuel Arokiaraj
Penyelia Hospital
Hospital Kuala Lumpur

Cik Zainab Tambi
Timbalan Pengarah (Pemakanan)
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Setiausaha

Pn. Mahiran bt. Abu Bakar
Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

**Senarai Peserta Bengkel Penyediaan Modul Latihan
Kempen Cara Hidup Sihat 2003
Di Langkawi**

KEMENTERIAN KESIHATAN

1. Cik Zainab Tambi
2. En. Abd. Jabar Ahmad
3. Cik Wan Hazirah Wan Mohamed
4. Pn. Zaiton Daud
5. Pn. Fatimah Salim
6. Pn. Mahiran bt. Abu Bakar
7. Cik Kulwant Kaur
8. Cik Jamilah Ahmad
9. Pn. Lisa Ong
10. Pn. Rebecca Soh
11. Dr. Ismail Samad
12. En. Samuel Arokiaraj
13. Dr. Nabila Al-Sadat Abdul Mohsein
14. Dr. Amirullah Mohd. Arshad
15. En. Musbah Ibrahim
16. Pn. Siti Saadiah Hassan Nudin
17. En. Zuber Md. Saad
18. Dr. Zariah Mohd. Zain
19. Dr. Hj. Sallehuddin Abu Bakar
20. En. Mohd. Farouk Abdullah
21. En. Sasitheran a/l Krishnan Kutty Nair
22. En. K. Manimaran
23. Cik Elizabeth Abraham
24. Dr. Cheah Yee Chuang
25. Dr. Sharifah Rohani Syed Abu Bakar
26. Cik Chong Choon Yen
27. Pn. Chuah Sot Hoon
28. En. Ariffin Kasah
29. Pn. Hasmuny Osmat
30. Cik Azila Azmi

KEMENTERIAN PENDIDIKAN

31. Dr. Aili Hanim Hashim
32. Cik Tan Huey Ning
33. Cik Rosmiahadura Othman
34. En. Ismail Embong
35. En. Mohd. Murad Osman
36. En. Norshamsuddin Mohamed Noor



Diterbitkan oleh:

**Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia**