



کمنتین کصیحتن  
KEMENTERIAN KESIHATAN  
MINISTRY OF HEALTH



# BUKU PANDUAN CARA HIDUP SIHAT



# KANDUNGAN

MUKA SURAT		TAJUK
2-6		KEBERSIHAN DIRI
7-12		PEMAKANAN SIHAT
13-14		SUKATAN HIDANGAN DAN PIRING YANG SIHAT
15-16		AKTIFKAN DIRI
17-18		ZAMAN REMAJA
19		KELAKUAN BERISIKO
20-24		PENGGUNAAN TEMBAKAU
25-27		JANGKITAN HUBUNGAN KELAMIN(S.T.I)
28-32		HAMIL DIUSIA REMAJA
33-34		MENCEDERAKAN DIRI
35-36		BULI
37-38		TEKNIK MENGELAKKAN DARI MEROKOK & PERGAULAN BEBAS



# KEBERSIHAN DIRI

KEBERSIHAN DIRI

MENCUCI TANGAN  
CARA YANG BETUL

MENCUCI TANGAN

KEBERSIHAN KUKU

KEBERSIHAN MULUT & GIGI

..... 2

..... 3

..... 4

..... 5

..... 6



..... 2

..... 3

..... 4

..... 5

..... 6



..... 5

..... 6



..... 5

..... 6





# KEBERSIHAN DIRI

- Islam mementingkan kebersihan diri.
- "Sesungguhnya Allah mengasihi orang-orang yang banyak bertaubat dan mengasihi orang-orang yang sentiasa mensucikan diri" (Surah Al-baqarah ayat 222).
- Kebersihan diri bukan saja badan sendiri tetapi termasuk juga persekitaran



---

Tubuh yang bersih akan mengurangkan risiko terjangkit penyakit seperti kolera, keracunan makanan, cirit birit dan sebagainya.

---



# MENCUCI TANGAN

## BILAKAH MASA MENCUCI TANGAN?

### Sebelum:



Menyediakan makanan



Menjamu makanan



Memulakan kerja

### Selepas:



Batuk atau bersin



Membuang sampah



Menggunakan tandas



Melakukan pekerjaan



Bermain dengan binatang peliharaan



Makan



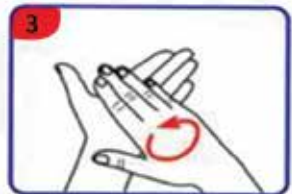
# CARA YANG BETUL MENCUCI TANGAN



**1**  
Basahkan tangan  
dengan air



**2**  
Gunakan sabun yang  
mencukupi pada  
seluruh tangan



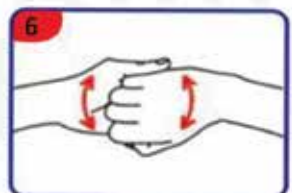
**3**  
Gosok kedua belah  
tapak tangan



**4**  
Gosok sebelah belakang tangan  
kiri dengan tapak tangan kanan  
sambil membersihkan  
celah-celah jari. Ulang dengan  
tangan kanan.



**5**  
Gosok kedua tapak  
tangan dengan menjalinkan  
jefari



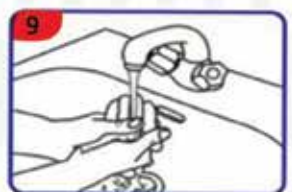
**6**  
Genggam sebelah tangan dan  
gosok belakang jefari ke tapak  
tangan sebelah. Ulang dengan  
tangan sebelah



**7**  
Putar ibu jari tangan kiri ke  
tapak tangan kanan dan  
ulang dengan tangan  
sebelah



**8**  
Gunakan jefari tangan kanan  
untuk menggosok tapak  
tangan kiri secara berputar  
depan dan belakang. Ulang  
dengan tangan sebelah.



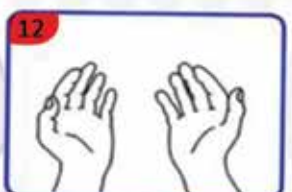
**9**  
Cuci tangan  
dengan air



**10**  
Keringkan tangan dengan  
menggunakan tuala kertas  
pakai buang



**11**  
Gunakan tuala kertas pakai  
buang untuk menutup paip



**12**  
Sekarang tangan awda  
sudah bersih

MENCUCI TANGAN DENGAN BETUL BOLEH  
MENGELAKKAN DARI TERSEBARNYA PENYAKIT





# KEBERSIHAN KUKU



- Pastikan kuku sentiasa pendek dan bersih bagi mengelakkan dari penyebaran kuman di bawah kuku .
- Elakkan memotong kuku terlalu pendek
- Potong/papat kuku sekali dalam satu minggu.



# KEBERSIHAN MULUT & GIGI

## MENJAGA KEBERSIHAN MULUT DAN GIGI

- Berus gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari.
- Berus gigi selepas makan dan sebelum tidur.
- Berus gigi dengan cara yang betul.
- Gunakan ubat gigi yang berflorida tanpa perisa.
- Elakkan berkumur selepas memberus gigi.
- Gunakan flos/benang gigi untuk membersihkan di celah-celah gigi.
- Elakkan berkongsi berus gigi, walaupun di antara keluarga.
- Kurangkan memakan makanan atau meminum minuman yang manis.







# PEMAKANAN SIHAT

WAKTU SESUAI MENIKMATI HIDANGAN & KELEBIHAN SARAPAN PAGI	7
PILIHAN SARAPAN YANG SIHAT	8
CONTOH HIDANGAN SARAPAN YANG BERKHASIAMAT	9
SARAPAN YANG MUDAH DIAMBIL JIKA KESUNTUIKAN MASA	10
SAYUR, DAN BUAH-BUAHAN	11
MINUMAN SIHAT	12



# PEMAKAPAN SIHAT

WAKTU SESUAI MENIKMATI HIDANGAN.....



**SARAPAN PAGI**  
JAM 6 - 8 PAGI



**MAKAN TENGAHARI**  
JAM 12 TENGAHARI - 2 PETANG



**MAKAN MALAM**  
6 - 8 MALAM

## KELEBIHAN SARAPAN PAGI



MEMBEKALKAN NUTRISI  
YANG MENCUKUPI



BERTENAGA



PRESTASI AKADEMIK MENINGKAT



MENGEKALKAN  
BERAT BADAN YANG  
SEIMBANG



MENINGKATKAN  
KECERDASAN

**AMBILAH SARAPAN PAGI SEBELUM KE SEKOLAH**



# PILIHAN SARAPAN YANG SIHAT



TINGGI SERAT

PILIH LAH  
JENIS MAKANAN



PROTIN



BUAH-BUAHAN

UTAMAKAN



SAYUR-SAYURAN



LEMAK & GARAM

KURANGKAN



GULA

MAKANLAH SARAPAN YANG SIHAT SETIAP PAGI





# CONTOH HIDANGAN SARAPAN YANG BERKHASIAH



## A. BIJIRAN SARAPAN PAGI ATAU AMPING:

1 mangkuk sederhana atau 6-8 sudu makan  
Amping + susu rendah lemak + potongan buah-buahan.



## B. UBI-UBIAN:

Ubi Rebus/ Ubi Panggang/ Ubi Kukus/ Ubi lecek  
Boleh dimakan bersama telur rebus/tuna dalam air/  
kacang merah dalam sos tomato.



## C. SANWIC/KEBAB:

Pilih roti mil penuh  
2 keping roti/bun/kebab/wrap  
Kurangkan penggunaan marjerin dan mayonis



## D. MI/ NASI:

1 – 2 kali seminggu sahaja  
1 – 2 senduk nasi/mi  
Mi rebus/ mee sup/nasi bubur ditambah dengan sayur-sayuran



## E. HIDANGAN TELUR:

Dibolehkan makan 1 biji sehari sahaja  
Telur rebus/ telur kukus/ telur dadar ditambah sayur-sayuran  
Gunakan sedikit minyak sahaja untuk masakan goreng





# SARAPAN YANG MUDAH DIAMBIL JIKA KESUNTUKAN MASA



1 gelas jus buah/ minuman soya/  
susu segar / minuman yogurt

1 hidangan buah-buahan segar



3 – 4 keping biskut kosong/  
1 biji bun atau bun berinti

2 -3 ulas kurma/ 10 biji kismis/  
2-3 ulas prun





# SAYUR DAN BUAH-BUAHAN

## KEPENTINGAN MEMAKAN SAYUR-SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN:

- Kaya dengan khasiat vitamin A, C, E dan K, galian seperti Kalium, Kalsium dan Zat besi.
- Mengandungi serat yang membuatkan merasa kenyang dengan cepat, mengelakkan sembelit serta mengurangkan risiko penyakit usus dan kanser.

## SARANAN CARA PENGAMBILAN BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN:

### SARANAN CARA PENGAMBILAN:

#### BUAH-BUAHAN

- dimakan segar
- ditambah dalam salad, rojak
- dibuat jus
- 'smoothies/milkshake'
- Aiskrim
- Pilihan snek yang sihat

#### SAYUR-SAYURAN

- dimakan segar seperti ulam, salad, rojak
- dibuat jus
- dibuat sup yang dikisar







# MINUMAN SIHAT

## MINUM 6-8 GELAS AIR SEHARI

- Badan mengandung 55-60% air.
- Air tidak mengandung tenaga (0 kalori).
- Minuman yang mengandung gula akan mesosakkan gigi dan boleh menjurus kepada berat badan yang berlebihan.

## KEPENTINGAN MINUM AIR

- Menghilangkan rasa haus
- Menyejukkan badan
- Melancarkan penghadaman makanan.
- Membantu penyerapan zat.
- Membantu pembuangan toksin
- Meningkatkan kadar pembakaran tenaga
- Meningkatkan konsentrasi minda (lebih fokus)
- Mencantikkan kulit

## MINUM 2 GELAS SUSU SEHARI

- Susu membekalkan sumber protin dan kalsium di dalam badan.
- Pilihlah susu jenis rendah lemak

## KEPENTINGAN MINUM SUSU

- Membantu tumbesaran
- Menguatkan tulang dan gigi
- Mengenyangkan
- Mengurangkan stres



# SUKATAN HIDANGAN DAN PIRING YANG SIHAT

SUKATAN HIDANGAN YANG SIHAT ..... 13

SUKATAN PIRING YANG SIHAT

..... 14





# SUKATAN HIDANGAN YANG SIHAT

GUNAKAN TANGAN AWDA UNTUK MENGANGGARKAN SUKATAN HIDANGAN YANG SIHAT.



SUKATAN HIDANGAN SAYUR YANG SIHAT:  
2 TAPAK TANGAN



SUKATAN HIDANGAN NASI YANG SIHAT:  
1 Genggaman Tangan



SUKATAN HIDANGAN DAGING YANG SIHAT:  
1 TAPAK TANGAN



SUKATAN HIDANGAN BUAH YANG SIHAT:  
1 Genggaman Tangan



SUKATAN HIDANGAN MINYAK MASAK YANG SIHAT:  
1 IBU JARI





# SUKATAN PIRING YANG SIHAT



Makanan yang mengandungi zat besi diperlukan untuk menambah darah merah terutama sekali bagi remaja perempuan, seperti daging merah, ikan, ayam, kuning telur, sayur-sayuran hijau dan kekacang.



# AKTIFKAN DIRI

AKTIFKAN DIRI DI MANA SAJA

..... 15

LAKUKAN SENAMAN  
YANG JENIS AEROBIK

..... 16

KURANGKAN MASA UNTUK

..... 16





# AKTIFKAN DIRI

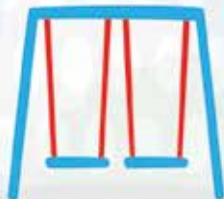
AKTIFKAN DIRI DI MANA SAJA:



DI SEKOLAH



DI RUMAH



DI TAMAN

**FAEDAH AKTIFKAN DIRI:**

- MEGGALAKKAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BADAN YANG SIHAT
- TULANG YANG KUAT
- MENGURANGKAN STRES

**BAGI YANG BERUMUR 5-17 TAHUN PERLU MELAKUKAN SEKURANG-KURANGNYA 60 MINIT KEGIATAN FIZIKAL SETIAP HARI**





# AKTIFKAN DIRI

## LAKUKAN SENAMAN YANG JENIS AEROBIK :

COINTOH:



Berlari



Melompat



Lompat Tali



Berbasikal

## KURANGKAN MASA UNTUK:



Bermain komputer



Bermain Telefon  
Bimbit

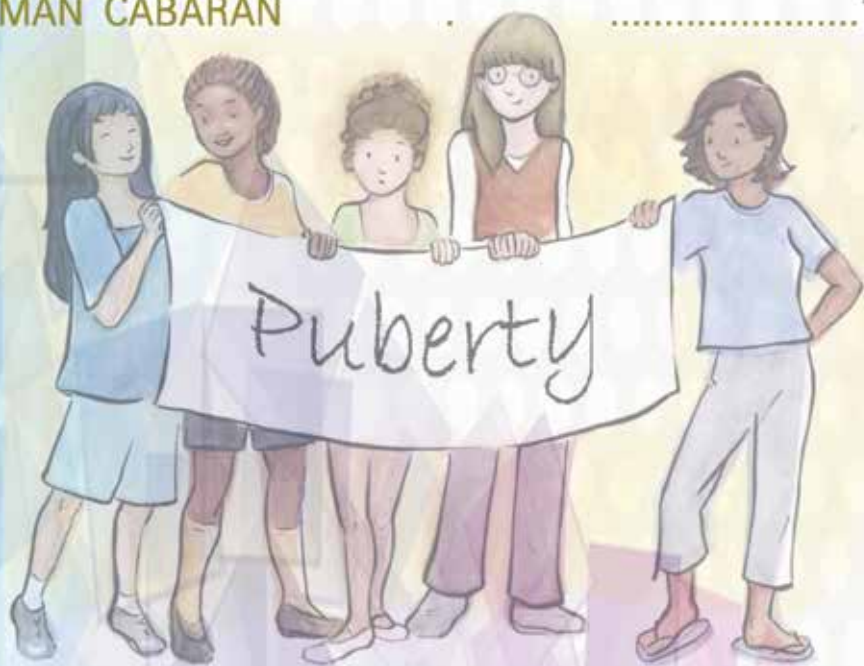


Bermain  
Gajet



# ZAMAN REMAJA

"PUBERTY" / AKIL BALIGH .....	17
ZAMAN CABARAN .....	18





# ZAMAN REMAJA

## "PUBERTY" / AKIL BALIGH

- Bermula pada sekitar umur 9 – 13 tahun bagi perempuan dan 10 – 16 tahun bagi lelaki.
- Oleh kerana tahap hormon yang meningkat, beberapa perubahan pada diri akan berlaku pada semua lelaki atau perempuan sebelum mencecah dewasa
- Contoh perubahan : pada bentuk badan, kulit, emosi, suara (bagi lelaki sahaja), kedatangan darah haid (bagi perempuan sahaja).

CONTOH:



9 tahun



19 tahun





# ZAMAN REMAJA

## ZAMAN CABARAN.....

- Akil baligh adalah zaman peralihan daripada zaman kanak-kanak ke zaman dewasa, secara fizikal, psikologi dan sosial.
- Seseorang akan mempunyai perasaan terhadap seseorang yang berlainan jantina.
- Perkembangan psikologi tanpa bimbingan boleh mendedahkan seseorang remaja kepada kelakuan berisiko termasuk:
  - merokok;
  - melakukan hubungan kelamin (menyebabkan hamil dan mendapat Jangkitan hubungan Kelamin);
  - buli;
  - mencederakan diri sendiri
- Oleh itu, para remaja perlu:
  - menjaga kehormatan diri,
  - mendapatkan bimbingan dari orang dewasa yang dipercayai,
  - berhati-hati dan jangan tergesa-gesa meluahkan perasaan terhadap seseorang.

PERKEMBANGAN PSIKOLOGI DI ZAMAN REMAJA BOLEH  
MENDEDAHKAN KEPADA KEROSAKAN KESIHATAN DAN  
MASA DEPAN JIKA TIADA BIMBINGAN



**STOP**  
BULLYING



# KELAKUAN BERISKO

**FAKTOR RISIKO & KESANNYA**

**PENGUNAAN TEMBAKAU**

**JANGKITAN HUBUNGAN  
KELAMIN ( S.T.I )**

**HAMIL DI USIA REMAJA**

**MENCEDERAKAN DIRI**

**BULI**

**TEKNIK MENGELAKKAN DARI  
MEROKOK & PERGAULAN BEBAS**





# FAKTOR RISIKO & KESANNYA

SESEORANG REMAJA BOLEH TERPENGARUH UNTUK MEROKOK DAN TERLIBAT DALAM PERGAULAN BEBAS JIKA....



**SAYANGILAH MASA DEPAN AWDA....  
ELAKKAN KELAKUAN YANG BERISIKO**





# PENGGUNAAN TEMBAKAU

KESAN TEMBAKAU	.....	20
NIKOTIN DALAM PRODUK TEMBAKAU	.....	21
PEROKOK PASIF	.....	22
VAPE	.....	23





# KESAN TEMBAKAU

## TERHADAP TUBUH SEORANG PEROKOK





# NIKOTIN DALAM PRODUK TEMBAKAU

Produk-produk tembakau seperti rokok, tembakau yang dikunyah, shisha dan rokok elektronik ataupun vape adalah dihasilkan daripada daun-daun tembakau yang telah diproses. Daun-daun tembakau ini secara semulajadi mengandungi nikotin. Nikotin adalah sejenis dadah yang menyebabkan ketagihan.

## AKIBAT NIKOTIN PADA REMAJA:



Pada awal mula ke dalam paru-paru

Mula-mula sebagai rangsangan ke otak

Tahap ke-2 otak yang mulai memulakan proses

Tahap ke-3 otak yang memulakan proses ketagihan

### 1. KETAGIHAN PADA NIKOTIN:

- BOLEH MENGANGGU PROSES PERTUMBUHAN OTAK
- MEROSAKKAN KEMAJUAN DAN FUNGSI OTAK SEPERTI SUSAH UNTUK MENGIKATI PELAJARAN, SUKAR UNTUK MEMBERIKAN TUMPUAN PADA PELAJARAN
- GANGGUAN EMOSI



2. HALITOSIS (NAFAS BERBAU BUSUK)



3. GIGI DAN GUSI BERTUKAR WARNA



4. JARI DAN KUKU BERTUKAR WARNA



5. KEROSAKAN PADA KULIT





# PEROKOK PASIF

Perokok pasif ialah seseorang yang tidak merokok tetapi terdedah pada asap rokok (termasuk VAPE) yang dihembuskan keluar oleh perokok.

Perokok PASIF lebih cenderung pada kesan-kesan negatif rokok berbanding perokok aktif.





# VAPE

Rokok Elektronik atau Vape ialah sejenis produk samaran tembakau. Ianya berfungsi dengan menggunakan kuasa bateri untuk memanaskan cecair jus rokok elektronik iaitu e-liquid untuk menghasilkan wap haba yang serupa dengan asap tembakau.

## JUS E-LIQUID:

- Warna, bau dan cara pembungkusannya menarik perhatian kanak-kanak dan remaja
- Risiko keracunan jika terminum atau termakan



## NIKOTIN:

- Pelbagai jenama
- Menyebabkan ketagihan
- Merangsang pertumbuhan kanser
- Berpotensi menjejaskan perkembangan otak janin (jika mengandungi), kanak-kanak dan remaja

## MENGANDUNGI BAHAN TOKSIK:

- "Propylene Glycol (Aerosol)"
  - merangsang mata dan sistem pernafasan
- "Formaldehde"
  - penyebab kanser
- Generasi vape yang ke-3 mengeluarkan 5-15x ganda tahap "Formaldehde" di dalam asap

**VAPE TIDAK PERNAH  
DIDAFTARKAN DAN DILESENKAN  
UNTUK DIJUAL ATAU DIGUNAKAN  
SEBAGAI UBAT.**



# VAPE

## INI BUKAN CARA BERHENTI MEROKOK:

- Boleh mendorong perokok untuk terus merokok
- Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menggalakkan perokok menggunakan kaedah kaunseling & farmakoterapi dari Pusat Kesihatan untuk berhenti merokok.



## BAHAYA VAPE:

- Membunuh sel paru-paru, otak dan lapisan kulit
- Asma
- Kegagalan pernafasan
- Kerosakan organ dalaman
- Iritasi mata, tekak dan saluran pernafasan
- Gangguan pada usus dan perut
- Kanser

Denda bagi kesalahan merokok dan vape :  
\$300 (kesalahan pertama)  
\$500 (kesalahan kedua dan seterusnya)



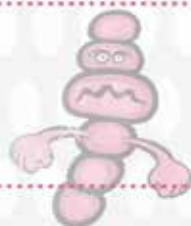


# JANGKITAN HUBUNGAN KELAMIN (S.T.I)

JENIS S.T.I.

JANGKITAN MELALUI

TANDA-TANDA S.T.I.



25

26

27



# JENIS S.T.I

Berbagai jenis kuman boleh menyebabkan S.T.I termasuk bakteria, virus, parasit dan kulat ( 'Fungi' ) . S.T.I boleh dijangkiti oleh lebih dari satu jenis kuman pada masa yang sama .

Contoh-contoh:



HERPES



KLAMIDIA\*



KANKROID



AIDS



GONOREA\*



HUMAN  
PAPILLOMA  
VIRUS



KUTU  
GENITAL



SIFILIS\*



HEPATITIS B



VAGINITIS



KUTIL  
GENITAL



TRIKOMONI  
ASIS



MOLUSKUM  
KONTAGIOSUM

\* Kes S.T.I yang sering didapati di Negara Brunei Darussalam



# JANGKITAN MELALUI..

S.T.I boleh dijangkiti melalui :



## HUBUNGAN KELAMIN (SEKSUAL) TERMASUK HOMOSEKSUAL

Jangkitan melalui air mani, cecair faraj dan darah

## AIR LIUR

Jangkitan semasa hubungan seks oral jikalau terdapat luka di dalam mulut



## SENTUHAN SECARA LANGSUNG

Jangkitan melalui sentuhan pada bahagian yang telah dijangkiti

## JARUM SIRINJ

Jangkitan melalui perkongsian jarum dengan mereka yang telah dijangkiti



## IBU YANG HAMIL

Jangkitan kepada anak damit dalam kandungannya

## DARAH YANG TERCEMAR

Jangkitan melalui darah yang tercemar dengan kuman S.T.I







# TANDA-TANDA S.T.I

Jika seseorang dijangkiti S.T.I, ia boleh menunjukkan tanda-tanda seperti di bawah:

Pendarahan dari kemaluan sewaktu/selepas melakukan hubungan kelamin

Sakit pada kemaluan semasa melakukan hubungan kelamin

Bengkak pada kemaluan /dubur

Lepuh('blister') atau ulser pada kemaluan

Lelehan luarbiasa dari kemaluan atau dubur

Kerap membuang air kecil dari biasa

Sakit/pedih semasa membuang air kecil

Rasa gatal/pedih/sakit pada kemaluan/dubur

**STI TIDAK SELALUNYA MENUNJUKAN TANDA AWAL  
TETAPI BOLEH MENJANGKITI**

**TANDA BOLEH HILANG DENGAN SENDIRINYA TANPA RAWATAN,  
TETAPI MASIH BOLEH MENJANGKITI**



# HAMIL DI USIA REMAJA

TANDA-TANDA HAMIL	28
KESAN KEHAMILAN KEPADA:	
1) KESIHATAN REMAJA (IBU)	29
2) PSIKOLOGI REMAJA (CARA PEMIKIRAN)	30
3) ASPEK SOSIAL REMAJA	31
4) ANAK DAMIT	32





# TANDA-TANDA HAMIL

- Seorang perempuan remaja boleh hamil sebaik sahaja dia mulai haid bulanannya.
- Seorang perempuan boleh hamil selepas kali pertama melakukan hubungan seksual.



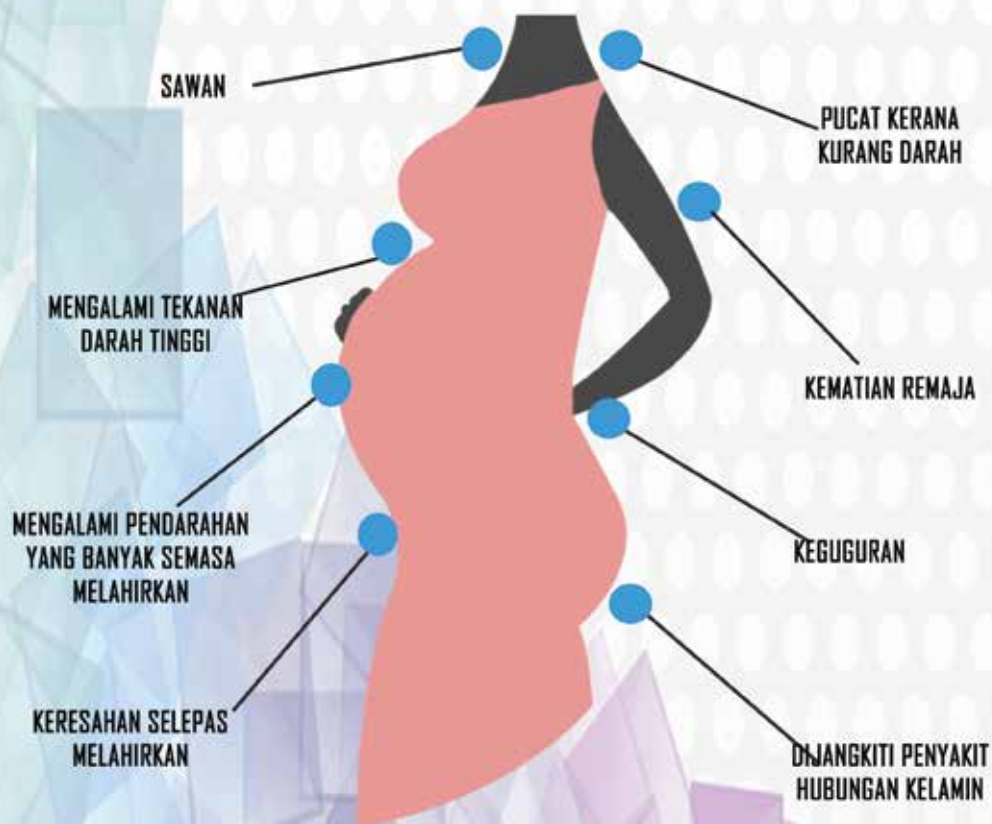
JAUHI HUBUNGAN KELAMIN  
SBELUM KAHWIN





# 1. KESAN KEHAMILAN KEPADA.....

## KESIHATAN REMAJA (IBU)

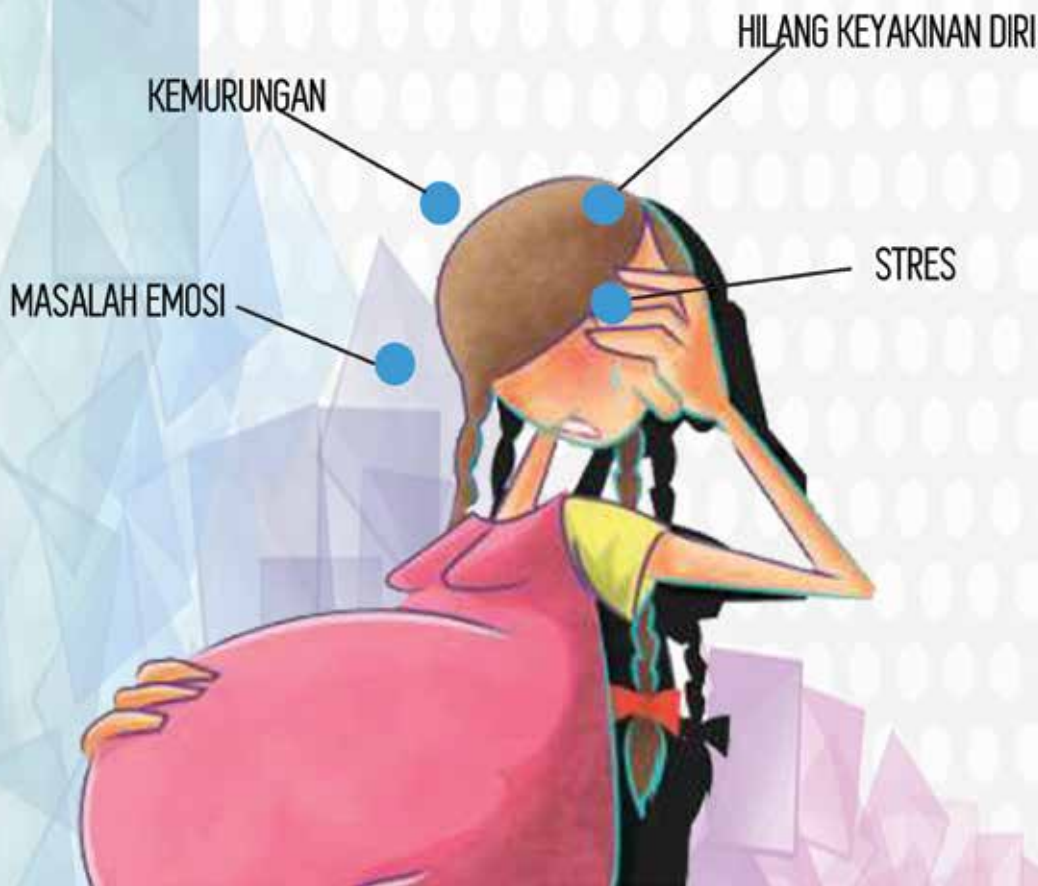




## 2. KESAN KEHAMILAN KEPADA....

### PSIKOLOGI (CARA PEMIKIRAN) REMAJA

Remaja belum bersedia secara fizikal dan mental untuk melahirkan anak  
damit di usia muda dan akan mengalami:





# 3. KESAN KEHAMILAN KEPADA....

## ASPEK SOSIAL REMAJA

1

### DIBUANG SEKOLAH

- Tiada kelulusan
- Pengangguran
- Kemiskinan

2

### TERPAKSA KAHWIN

- Belum bersedia
- Hilang kebebasan
- Stres
- Penderaan pasangan
- Cerai

3

### ANAK LUAR NIKAH

- Hilang status kerakyatan
- Yuran persekolahan lebih mahal
- Stigma dan rasa rendah diri

4

### IBU-BAPA REMAJA

- Belum bersedia
- Tiada kemahiran
- Stres
- Pengabaian anak
- Penderaan anak

5

### BUDAYA ROSAK

- Menggugurkan kandungan secara haram dan tidak selamat
- Membuang anak damit
- Membunuh anak damit







# 4. KESAN KEHAMILAN KEPADA....

## ANAK DAMIT

LAHIR TIDAK CUKUP BULAN,  
KURANG MATANG ATAU CACAT

KEMATIAN JANIN (ANAK DAMIT)  
DI DALAM KANDUNGAN

BOLEH MENJADI  
MANGSA PENDERAAN

DISINGKIRKAN  
OLEH MASYARAKAT

PEMBUANGAN  
ANAK

DIABAIKAN  
OLEH KELUARGA

MENGALAMI TEKANAN  
EMOSI DAN SOSIAL

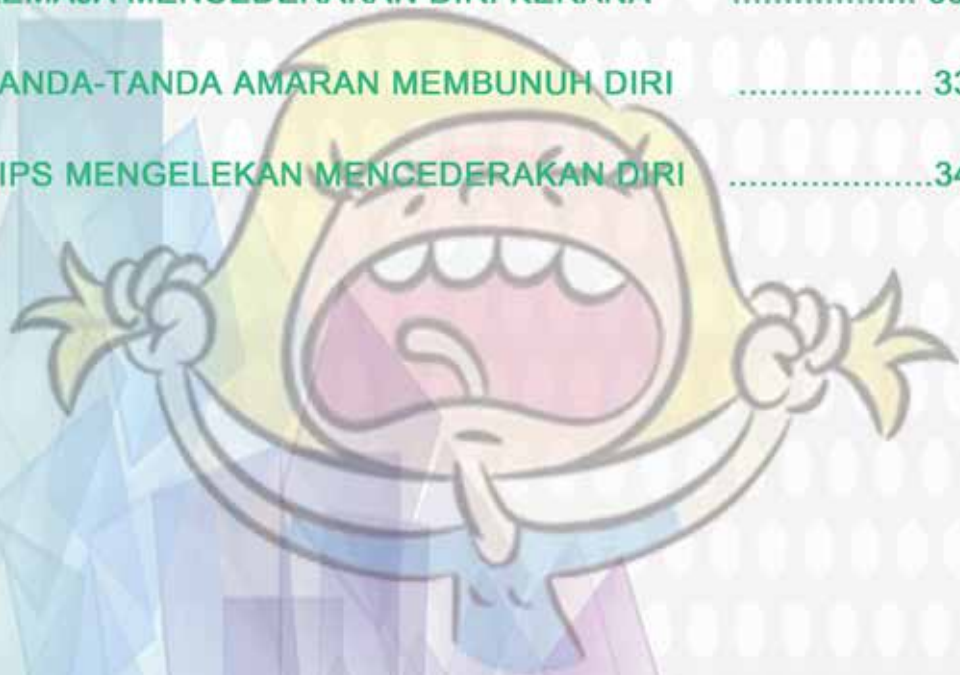
TERLIBAT DALAM JENAYAH ATAU  
PENYALAH GUNAAN DADAH

KURANG MOTIVASI  
DI SEKOLAH



# MENCEDERAKAN DIRI

REMAJA MENCEDERAKAN DIRI KERANA .....	33
TANDA-TANDA AMARAN MEMBUNUH DIRI .....	33
TIPS MENGELEKAN MENCEDERAKAN DIRI .....	34





# MENCEDERAKAN DIRI

Mencederakan diri merupakan perbuatan negatif dalam menyelesaikan masalah kehidupan yang dihadapi demi untuk mengalihkan perhatian daripada kesukaran kehidupan atau melepaskan diri daripada tekanan emosi.

## REMAJA MENCEDERAKAN DIRI KERANA:

- Pengalaman hidup yang tertekan
- Kemurungan
- Tiada sokongan sosial
- Terdedah kepada idea mencederakan diri
- Mempunyai sejarah ahli keluarga yang mencederakan diri



## TANDA-TANDA AMARAN MEMBUNUH DIRI:

- Kerap mencederakan diri sendiri
- Bercakap mengenai bunuh diri
- Sentiasa memikirkan tentang kematian
- Perasaan emosi dan kelakuan yang tidak stabil
- Kerap mengalami masalah fizikal seperti sakit perut, pening dan lesu
- Pencapaian akademik sekolah menurun
- Kurang menjaga penampilan diri
- Merasa diri tidak berguna
- Menyalahgunakan dadah dan meminum alkohol

**MEREKA YANG KERAP MENCEDERAKAN DIRI SENDIRI  
CENDERUNG KEPADA MEMBUNUH DIRI.**





# MENCEDERAKAN DIRI

## TIP'S MENGELAK MENCEDERAKAN DIRI:



- Berkongsi masalah yang dihadapi dengan orang dewasa yang dipercayai.
- Bercakap secara terbuka mengenai pikiran dan perasaan hendak membunuh diri.
- Mengalu-alukan bantuan dan sokongan dari kawan dan guru
- Berjumpa guru kaunseling dan bimbingan di sekolah untuk mendapatkan bantuan profesional dari seorang doktor atau pegawai psikologis.

**RUOK?**<sup>TM</sup>

PERBUALAN BOLEH MENGUBAH SEGALANYA



**MANGSA MUNGKIN TIDAK MEMINTA TOLONG DARI ORANG LAIN TETAPI ITU TIDAK BERMAKNA BANTUAN TIDAK DIPERLUKAN.**

**SELALU BERKONGSI MASALAH YANG DIHADAPI DENGAN ORANG DEWASA YANG DIPERCAYAI**

**AMBILAH PERHATIAN DENGAN SERIUS KEPADA MANA-MANA PERCAKAPAN ATAU TINGKAHLAKU YANG MENUNJUKKAN CIRI-CIRI MEMBUNUH DIRI.**

**STOP**  
BULLYING

**BULI**

BULI	35
AKIBAT MEMBULI	35
JIKA AWDA DIBULI	36



Buli ialah tingkahlaku agresif yang negatif kepada seseorang yang lemah secara berulang kali untuk menunjukkan kekuatan diri. Secara tidak langsung membuli menjadikan mereka yang lemah (mangsa) mematuhi segala arahan dari mereka yang kuat (pembuli).

## JENIS BULI

## BULI FIZIKAL

LAJUTAN BETUMBUK!



## BULI PSIKOLOGIKAL

JANGAN KAU BEKAWAN  
SAMA IA.

## BULI SIBER

MENGAPA DIORANG SUKA  
UCAP-UCAP AKU ANI.

## BULI VERBAL

AWAS KAU ANI!



## AKIBAT MEMBULI:

## SECARA EMOSI:

- Mangsa berasa takut pergi ke sekolah.
- Proses pembelajaran terganggu

## JIKA TIDAK TERKAWAL:

- Kedatangan ke sekolah akan terjejas
- Mempunyai pemikiran ingin membunuh diri

## SECARA SOSIAL:

- Mangsa sering dipinggirkan oleh rakan
- Mangsa merasa rendah diri dan kurang berkeyakinan pada diri sendiri



## JIKA AWDA DIBULI:

Percayalah bahawa awda mempunyai hak yang patut dihormati orang lain dan awda masih ada harapan untuk mendapatkan pertolongan!

Maklumkan guru, ibubapa/penjaga dan kawan yang dipercayai.

**BERILAH SOKONGAN KEPADA  
MANGSA BULI**

**BERCAKAP DENGAN  
MEREKA DAN BERIKAN  
BANTUAN**





# TEKNIK MENGELAKKAN DARI MEROKOK & PERGAULAN BEBAS

TEKNIK MENGELAKKAN DARI  
MEROKOK & PERGAULAN BEBAS

..... 37





# TEKNIK MENGELAKKAN DARI MEROKOK & PERGAULAN BEBAS



## INGAT KEPADA ALLAH SWT

Sentiasa mengingati bahawa Allah SWT maha melihat apa yang dilakukan.

## JAGA MARUAH DIRI

Sentiasa menjaga maruah dan kehormatan diri dalam apa jua perkara/perbuatan yang dilakukan.



## ELAKKAN PENGARUH

Elakkan pengaruh rakan sebaya dan situasi yang boleh mendatangkan risiko merokok dan melakukan seks luar nikah.

## LUANGKAN MASA

Luangkan masa bersama keluarga untuk mengeratkan silaturrahim.



## KATAKAN TIDAK

Katakan "**INDA KU MAU**" dengan yakin dan tegas.





# TEKNIK MENGELAKKAN DARI MEROKOK & PERGAULAN BEBAS

## TUKAR TOPIK

Tukar topik atau pelawa untuk membuat aktiviti lain yang berfaedah.



## BERIKAN ALASAN

Berikan sebab dan alasan yang kukuh jika dipelawa merokok dan melakukan seks luar nikah .

## SIBUKKAN DIRI

Sibukkan diri dengan perkara-perkara /aktiviti-aktiviti yang berfaedah.



## TIDAK MENGENDAHKAN

Tidak mengendahkan pelawaan untuk merokok dan melakukan seks luar nikah .

## DISPLINKAN DIRI

Terus mendisiplinkan diri dan yakinkan diri dapat menghindari diri dari merokok dan melakukan seks luar nikah .



# NOTES



A series of horizontal lines for writing notes, filling most of the page.



# NOTES



A series of horizontal lines for writing notes, filling most of the page.





# NOTES



A series of horizontal lines for writing notes, filling most of the page.



# NOTES



Lined writing area with horizontal grey lines.





**UNTUK MAKLUMAT LANJUT**  
 **123**   **IHPCBRUNEI**