

Artikel ini adalah sambungan daripada artikel bulan Februari.

MELAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL

Aktiviti fizikal merangkumi semua pergerakan badan yang menggunakan tenaga dalam kehidupan seharian seperti bekerja, berekreasi, bersenam dan bersukan.

Aktiviti fizikal adalah penting untuk kesihatan.

Kehidupan moden dengan kemudahan yang ada menjadikan kita tidak aktif, ini membahayakan kesihatan. Hidup tidak aktif boleh mengakibatkan:

- Kegemukan
- Risiko mendapat penyakit seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan diabetes

Amalkan cara hidup yang aktif

- Pilih aktiviti fizikal yang sesuai dengan anda
- Lakukan aktiviti fizikal ringan hingga sederhana sekurang-kurangnya 30 minit sehari; tempoh aktiviti ini boleh dijumlahkan sepanjang hari (sekurang-kurangnya 10 minit setiap kali)
- Contoh aktiviti fizikal yang boleh dilakukan setiap hari :-

Aktiviti ringan 60 minit setiap hari :-	Aktiviti sederhana 30 minit setiap hari :-
<ul style="list-style-type: none"> ● Berjalan kaki ● Aktiviti regangan ● Aktiviti berkebun 	<ul style="list-style-type: none"> ● Berjalan laju ● Berbasikal ● Berenang ● Menari ● Lompat tali ● Aerobik ● Berlari-lari anak ● Turun naik tangga

Faedah aktiviti fizikal

- Membina daya tahan
 - Membantu jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah kekal sihat
 - Memberikan kita lebih tenaga (contoh: berjalan laju, berlari-lari anak, berbasikal, berenang dan aerobik)
- Membina Kelenturan
 - Membantu pergerakan badan
 - Merelaksakan otot-otot
 - Memudahkan pergerakan sendi (contoh: mop lantai, senaman regangan, tai-chi dan yoga)
- Membina Kekuatan
 - Membantu tulang dan otot kita kekal kuat
 - Memperbaiki postur

- Mencegah penyakit tulang seperti osteoporosis (contoh: berkebun seperti menyangkul, memotong kayu dan menebas, mengangkat dan
- membawa barang-barang harian yang dibeli, naik tangga, senaman seperti tekan tubi (push-ups) dan bangun tubi (sit-ups)

Bersenam untuk kesihatan jantung

Senaman adalah salah satu daripada aktiviti fizikal yang perlu dilakukan dengan kerap, dalam jangka masa tertentu, secara berulang dengan matlamat untuk meningkatkan tahap kecergasan dan kesihatan. Lakukan senaman mengikut prinsip FITT.

F →	Frekuensi (Kekerapan)	3 - 5 kali seminggu.
I →	Intensity (Effort) (kehebatan)	Sehingga anda berpeluh dan dapat menarik nafas panjang dengan selesa.
T →	Time (masa)	Sekurang-kurangnya 20 minit setiap kali (tidak termasuk tempoh memanas dan menyejukkan badan).
T →	Type (jenis)	Aerobik, bersukan (contoh: bola sepak, bola jaring, badminton, lompat tali, berbasikal).

Bersenam dengan selamat

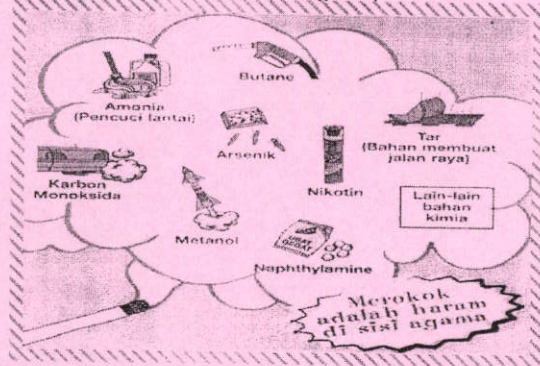
- Pastikan anda ...
 - Memanas dan menyejukkan badan sebelum dan selepas bersenam
 - Memakai pakaian yang ringan dan longgar supaya mudah peluh disejat
 - Memakai kasut yang sesuai dan selesa
 - Banyakkan minum air sebelum, semasa dan selepas bersenam
- Jangan bersenam ...
 - Jika anda berasa tidak sihat atau sakit dada ketika bersenam
 - Ketika cuaca sangat panas, terlalu gelap atau kadar pencemaran udara tinggi
 - Dalam masa 2 jam selepas makan
- AWAS ...
 - Jangan mandi sejurus selepas bersenam, mandi setelah badan anda berasa sejuk dan peluh telah kering
 - Berhenti segera jika anda berasa semput atau sakit dada ketika bersenam
 - Jika anda berjoging di jalan raya, lakukannya dengan berlari bertentangan arah kenderaan bergerak
 - Elakkan berjoging di jalan raya yang sibuk

TIDAK MEROKOK

Merokok meningkatkan risiko sehingga 10 kali ganda mendapat lebih daripada 40 jenis penyakit serius seperti kanser paru-paru, emfisima, penyakit jantung dan strok (angin ahmar). Merokok boleh menjejaskan hampir semua organ dan tisu di dalam badan.

Asap rokok adalah racun!!

Terdapat 4,000 jenis bahan kimia dalam asap rokok, 200 daripadanya adalah toksik dan 63 lagi boleh menyebabkan kanser (karsinogenik)



Berhentilah merokok

- Merokok memberi kesan buruk kepada keluarga dan orang sekeliling anda
- Ibu mengandung yang merokok atau terdedah kepada asap rokok boleh menyebabkan bayi lahir tidak cukup bulan, rendah berat badan atau mati dalam kandungan
- Kanak-kanak yang kerap terdedah kepada asap rokok akan:
 - ➔ kerap mengalami batuk, selsema, jangkitan telinga, hidung dan tekak
 - ➔ mengalami perkembangan paru-paru yang lambat
 - ➔ berisiko mendapat serangan asma

Faedah berhenti merokok

- Hidup lebih lama
- Dapat menghindari racun
- Dapat melindungi diri, keluarga dan orang lain daripada bahaya merokok
- Menjadi teladan yang baik kepada anak-anak

- Dapat meningkatkan kecergasan serta memiliki tubuh yang sihat
- Meningkatkan deria rasa dan bau
- Gigi lebih putih dan nafas lebih segar

Gunakan kaedah yang betul untuk berhenti merokok

- Tetapkan tarikh untuk berhenti merokok
- Yakinkan diri
- Buat nota peringatan
- Katakan pada diri anda, "Aku bukan perokok"
- Tumpukan pada hari ini
- Sentiasa berfikir positif
- Dapatkan sokongan
- Lawan keinginan untuk merokok
- Gunakan Terapi Gantian Nikotin (NRT)
- Amalkan Petua 10 M untuk berhenti merokok

Petua 10 M untuk berhenti merokok

1. Melengah-lengah
2. Minum banyak air
3. Menarik nafas panjang
4. Membuat sesuatu
5. Menjauhkan diri dari tempat orang merokok
6. Mengunyah sesuatu
7. Membasuh tangan
8. Mandi dengan kerap
9. Melakukan senaman ringangan
10. Memohon doa

TANGANI STRES

Stres adalah tindakbalas fizikal, emosi dan mental kepada perubahan. Kita semua mengalami stres sama ada di rumah, sekolah atau di tempat kerja. Kita perlu sedikit stres untuk berfungsi secara berkesan. Adakalanya stres boleh juga menjadi faktor motivasi terhadap perkembangan hidup seseorang. Stres yang keterlaluan boleh menjejaskan kesihatan.

Kenapa anda stres?

- Diri sendiri (contoh: Anda kecewa, anda tidak dapat apa yang anda mahu)
- Keluarga anda (contoh: Masalah dengan suami/isteri dan anak, pindah rumah, masalah kewangan)
- Pekerjaan anda (contoh: Anda tidak dapat menyiapkan kerja, anda tidak cemerlang dalam kerja, ketua anda tidak berpuas hati dengan kerja

anda, anda tidak dinaikan pangkat, tukar kerja, dibuang kerja)

- Komuniti anda (contoh: Jiran dan komuniti tidak ramah)

Bila anda rasa stres ...

- Jantung berdegup kencang dan sukar bernafas
- Anda cepat marah
- Anda rasa tidak gembira
- Anda kehilangan selera makan
- Anda hilang minat bekerja
- Anda tidak cukup tidur
- Anda menengking-nengking
- Anda ingin membaling sesuatu
- Anda cuba menjauhkan diri

Apa yang harus dilakukan apabila anda marah:

- Menyedari yang anda sedang marah ... Katakan : "Saya sedang marah!"
- Bertenang ... kira hingga 10, tarik nafas panjang dan mengucap
- Kenal pasti kenapa anda marah
- Cuba dengar penjelasan orang lain
- Jangan berkata sesuatu untuk menyakitkan hati atau menghukum orang lain
- Anda perlu beredar jika tidak dapat mengawal kemarahan
- Berbincang dengan orang lain jika tidak mampu mengendalikan kemarahan
- Membiasakan diri memaafkan - menerima kenyataan bahawa manusia juga melakukan kesalahan

Kuasai kemahiran untuk menyelesaikan masalah cara IDEAL



Kenal pasti masalah (Identify the problem)



Jelaskan pilihan yang boleh diambil (Describe possible options)



Buat penilaian bagi setiap cadangan - baik dan buruknya (Evaluate consequences of each option - the pro's and con's)



Bertindak - pilih satu cara untuk bertindak (Act)



Belajar dari pengalaman sama ada hasilnya berjaya atau tidak (Learn)

Cara mengurangkan kemungkinan untuk marah

- Berfikir secara positif
- Jangan salahkan orang lain apabila berlaku kesilapan
- Belajar menyukai diri sendiri
- Usahakan yang terbaik daripada apa yang anda ada
- Belajar menerima apa yang tidak dapat diubah
- Jangan risau tentang kekurangan yang ada
- Bertenang
- Lakukan senaman selalu
- Adakan hobi
- Luangkan masa untuk keluarga, kerja dan beriadah
- Dapatkan tidur yang cukup
- Dapatkan teman untuk meluahkan masalah
- Bersifat asertif. Berani berkata "TIDAK" untuk kegiatan luar, jemputan atau temu janji yang anda tiada masa untuk hadir
- Tetapkan matlamat yang realistik untuk diri anda. Tidak semua anda dapat kecapai. Sedarilah bahawa tidak semua perkara penting seperti yang anda sangkakan