

Aspek GHS

**mahfuzah binti musban noraisyah binti mat nor) nur shaliha bt mohd
kahar norsyazreen bt ramlan nur salimah bt alias**

Setiap manusia di dunia mestilah mengamalkan gaya hidup yang sihat meliputi aspek kebersihan, pemakanan dan senaman. Mengamalkan GHS merupakan salah satu aspek yang terpenting dalam kehidupan manusia demi kelangsungan hidup. Manusia yang ingin sihat perlu menitikberatkan aspek pemakanan, pakaian dan senaman.

Bermula dari kecil, ibu bapa disarankan agar sentiasa mengawasi dan memberi tunjuk ajar kepada anak-anak tentang pemakanan. Dewasa kini, kelihatan perkembangan restoran makanan segera seperti cendawan tumbuh selepas hujan. Begitulah perumpamaan yang boleh dikatakan dengan dari segi pengiklanannya yang kerap di televisyen, perkara ini mampu menarik minat anak-anak kecil untuk mengajak ibu-bapa mereka ke sana. Kanak-kanak tentunya sangat teruja dengan hadiah yang bakal diperolehi selepas pembelian. Inilah yang dinamakan strategi promosi yang banyak menggunakan elemen sikap keterujaan kanak-kanak.

Kebersihan diri perlu dipupuk seawal dari kecil lagi apabila kanak-kanak sudah boleh membezakan baik dan buruk. Di sini, perlunya ibu bapa yang turut sama mengutamakan kebersihan. Kanak-kanak perlu didedahkan dengan aspek ini agak sentiasa menjaga kebersihan walau di mana jua mereka berada. Oleh itu, kebersihan bermula dari rumah dan sikap ini penting bagi mengelakkan pelbagai penyakit datang. Seperti promosi yang berbunyi 'Mencegah Lebih Baik Dari Merawat'.

Dalam aspek senaman pula, realitinya tidak semua yang mengamalkan dan menjadikan ia sebagai satu rutin. Namun begitu, pengetahuan tentang senaman sudah diketahui umum. Senaman tidak semestinya memerlukan fasiliti yang mahal, cuma memerlukan sedikit kesedaran dan ia akan membawa kita ke tempat yang sesuai untuk beriadah dan melakukan aktiviti yang seumpama dengan senaman. Hanya mahu melaksanakannya atau tidak bergantung pada diri sendiri. Senaman terdiri daripada beberapa perkara. Oleh itu, ia diperjelaskan lagi selanjutnya.