

Komponen GHS

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

Makanan yang seimbang

Seperti yang kita ketahui, makanan merupakan sumber asas kepada bekalan tenaga manusia. Ia merupakan sumber tenaga metabolisme manusia yang diperlukan badan bagi melaksanakan pelbagai kerja. Kerajaan sentiasa membuat promosi seperti amlaan pemakanan sihat dan piramid makanan. Sejak dari bangku sekolah lagi, kita sudah didedahkan dengan maklumat dan ilmu pengetahuan mengenai piramid makanan dan gizi seimbang. Pengambilan makanan yang sihat dapat memastikan bahawa tubuh badan dan otak kita dapat menerima semua nutrien yang mencukupi bagi membolehkan ianya berfungsi dengan baik (Che Man, 2010).

Kebersihan diri

Penjagaan kebersihan diri meliputi aspek tubuh badan, pakaian dan tempat tinggal. Kebiasaannya aspek yang menjadi keutamaan seseorang adalah tubuh badan. Individu perlumenjaga kebersihan diri sendiri dari segi kaki, tangan dan rambut (Che Man, 2010).

Tidak menyalahguna bahan

Manusia mempunyai akal yang waras dalam membuat keputusan yang rasional. Oleh itu, dalam aspek GHS ini, perlulah kita menghindari diri dari tabiat yang sia-sia seperti mengambil dadah (dan seumpamanya), meminum alkohol, menghidu gam dan sebagainya (Che Man, 2010). Keadaan ini akan menjerumuskan seseorang kepada kehidupan yang lebih sengsara. Ia boleh mendatangkan pelbagai kesan buruk kepada diri sendiri mahupun keluarga serta persekitarannya. Statistik menunjukkan 70.37% penagih terdiri daripada golongan belia yang majoritinya berumur di antara 22-29 tahun. Lebih menakutkan apabila 78.92% penagih hanya berpendidikan sehingga sekolah menengah sekurang-kurangnya tamat Tingkatan 3 (Dollah, 2007). Hal ini jelas membuktikan belia ataupun remaja terdorong memilih jalan hidup yang mementingkan keseronokan semata-mata. Golongan ini nyata masih lagi belum jelas akan matlamat hidup di muka bumi ini (Che Man, 2010).

Rehat yang cukup

Ada beberapa perkara dalam rehat yang boleh kita ketahui salah satunya adalah ia dapat mengurangkan stres yang dihadapi. Apabila rehat, seperti kita tidak melakukan apa-apa kecuali duduk bersandar dan kosongkan fikiran. Ia boleh membantu kita cuba melupakan seketika masalah yang dihadapi. Rehat juga membantu kita pulih dari tekanan dan membantu kita berfikir dengan lebih rasional. Apabila tubuh badan dan fikiran menjadi stabil, minda kita bersedia untuk aktiviti seterusnya. Melalui rehat, kita diibaratkan mengecas kembali tenaga di dalam badan supaya boleh meneruskan tugas seharian dengan baik (Che Man, 2010).

Bersenam

Senaman merupakan pergerakan tubuh yang tidak terlalu membebankan seseorang. Cukup dengan melakukan senaman secara berkala sekiranya jadual kerja terlalu padat yang membuat kita terpaksa melakukan senaman di hujung minggu sahaja. Dengan meluangkan selama 20-30 minit setiap sesi, 3 kali seminggu sudah memadai. Bagi intensiti

senaman perlu sesuai mengikut peringkat umur. Seeloknya dapatkan nasihat doktor sebelum memulakan program senaman (Che Man, 2010).