



CERITERA 25 TAHUN PROGRAM DOKTOR MUDA



www.drmuda.gov.my



KelabDoktorMuda



KelabDoktorMuda



#doktormuda

KANDUNGAN

<i>TAJUK ABSTRAK</i>	<i>MS</i>
Pengenalan	6
Kajian Keberkesanan Program Doktor Muda Di Sekolah Rendah Negeri Kelantan, Terengganu Dan Pahang	7
Penerimaan Mesej Kesihatan Di Kalangan Doktor Muda Melalui Program Doktor Muda Yang Dilaksanakan Di Sekolah-sekolah Rendah Di Daerah Maran, Pahang	8
Can A Health Promoting School Program Have An Impact On Oral Health Status? Evidence From The Doktor Muda Program In Malaysia	9
Evaluation Of The “Doktor Muda” Health Promotion Program In Malaysia	10
Improvement In Level Of Personal Hygiene Among Pupils In Standard 4, 5 And 6 At Sekolah Kebangsaan Sungai Dua Kuala Pilah By Using “Doktor Muda” Approach	11
Kaedah Penyampaian Mesej Kesihatan Oleh Doktor Muda Di Sekolah Rendah Jenis Kebangsaan Daerah Kuala Selangor	12
Pendekatan Program <i>Knowledge, Skills & Ability (Ksa)</i> Dalam Mengukuhkan Kelab Doktor Muda Daerah Seremban	14
Kajian Pelaksanaan Program <i>Breakfast Buddy</i> Di Sekolah Kebangsaan Tengku Muhammad Fakry Petra, Gua Musang Kelantan Menerusi Kelab Doktor Muda	16
Program Doktor Muda : Aplikasi Komunikasi Kesihatan Dalam Membudayakan Amalan Hidup Sihat Di Kalangan Komuniti Sekolah	18
Kajian Penyampaian Mesej Kesihatan Oleh Doktor Muda Di Negeri Sembilan	19

<i>TAJUK ABSTRAK</i>	<i>MS</i>
Kajian Pengambilan Minuman Berkarbonat Dalam Kalangan Murid Tahun 4 & 5 Di Sekolah Kebangsaan Wawasan & Sekolah Kebangsaan Taman Seri Pagi	21
Peranan Doktor Muda Dalam Menangani Tabiat Merokok Dalam Kalangan Murid Tahap Dua Sk Ulu Sipitang, Sabah	23
Kajian Intervensi Pendidikan Kesihatan Lebih Berat Badan Dan Kegemukan Di Kalangan Murid Tahun 4 Dan 5 Sekolah Kebangsaan Sultan Abdulllah Kuantan	24
Sihat Tak Nak Obesiti	25
Program Tiru Macam Saya	26
Eksplorasi Sihat	27
Program Kelas Angkat Kelab Doktor Muda (KAKDOM)	29
Program Kolaborasi Kelab Doktor Muda	30
Penghapus Nyamuk Mesra Alam	32
Program Tangan Bersih Tubuh Sihat	33
Jom Sihat Hindari Obesiti	35
Kapur Wangi	37
Program Gigi Putih Senyum Menawan	38
Menjejak Markas Musuh	39
Piramid Makanan Interaktif	40
Smart Bag	42
iThink Peta Pemikiran Program Doktor Muda	43
Beg Maklumat Kesihatan (Tempat Menyimpan Maklumat/ Risalah /Info Sihat)	45
Fun Fair Pemakanan Sihat	46
Kad Terapi Celik Doktor Muda	47
Beg Kitar Semula – “Uncang Doraemon” (Tempat Menyimpan Berus Gigi Dan Ubat Gigi)	48
Kenali Bangunan Ini	49
Kuku Cantik Saya Sihat	50
Cermin	52
Herba Dipelihara Warisan Negara	53
Jom Hapuskan Aedes	54

<i>TAJUK ABSTRAK</i>	<i>MS</i>
Kad Matrik	55
Menghasilkan Minyak Aroma Untuk Menggantikan Minyak Kapak	57
Perangkap Serangga Mesra Alam	58
Program Jom Bersenam Pagi Ini	59
Program Kelab Tunas Doktor Muda	60
Saya Apple Pear	62
Permainan Kad Tempur Doktor Muda	63
Gigi Mutiara Kita	65
Hidroponik Sumber Makanan Bersih dan Selamat	66
Jom Sihat	67
Kiosk Serbaguna Mesra Pengguna	68
Modul Kaseneem – No Fly Zone	70
Program Jelajah Basikal Kelab Doktor Muda	72
Program Sekolah Bersih Warga Sihat	73
Projek ‘ <i>You Donate, We Do, We Sell, We Get It</i> ’	74
Thunderbolt Bergerak Wabak Di Elak	76
Tangan Bersih Hidup Sihat	77
Piramid Makanan Ajaib	79
Tupperware Sihat	80
Kit E – Kesihatan	81
My Mobile 2pm	82
Program Saya Bersih Saya Sihat	83
Bahan Pengajaran Interaktif Inovasi	85
Piramid Makanan Bergerak	86
Laluan Info Sihat	87
KSA (Knowledge, Skill And Ability Programme - Fokus, Taska Angkat)	88
Bahan Bantu Mengajar Doktor Muda	89
Bahan Penghalau Nyamuk	90
Produk Penjagaan Diri : Bedak Ketiak	91
Sabun Wangi	92
Board Games- Jejak Minda Cergas Achs (Amalan Cara Hidup Sihat)	94
Tisu Antiseptik (Ubat Kuning)	95

TAJUK ABSTRAK

MS

Program Basikalton Doktor Muda	96
Penggunaan Mp4 Sebagai Pemudahcara	97
Gelang Sihat	98
Menjejak Markas Musuh	99



PENGENALAN

Buku Ceritera 25 Tahun Program Doktor Muda merupakan himpunan hasil kajian dan inovasi Doktor Muda. Kajian yang dihasilkan adalah untuk memperlihatkan keberkesanan pelaksanaan Kelab Doktor Muda di sekolah dalam menyampaikan maklumat kepada rakan sebaya.

Sementara itu inovasi yang dihasilkan pula menfokuskan kepada projek khas, bahan bantu mengajar, penajaan dana dan rekacipta. Penghasilan bahan-bahan inovasi merupakan bahan sokongan dalam melaksanakan aktiviti kelab terutama dalam memudahkan penyampaian maklumat mengikut kehendak rakan sebaya.

Kementerian Kesihatan Malaysia dan Kementerian Pendidikan Malaysia sentiasa memberi galakan kepada sekolah yang mempunyai Kelab Doktor Muda untuk menghasilkan inovasi. Hal ini dibuktikan menerusi Pertandingan Inovasi yang dilaksanakan dalam Konvensyen Kelab Doktor Muda.

Sekalung penghargaan dan terima kasih kepada semua yang terlibat dalam menjayakan Kelab Doktor Muda.

KAJIAN KEBERKESANAN PROGRAM DOKTOR MUDA DI SEKOLAH RENDAH NEGERI KELANTAN, TERENGGANU DAN PAHANG

Azizam MA, Abdul Jabar A, Siti Sa'adiyah HN, Siti Haslinda MD

Kajian berbentuk keratan rentas ini menggunakan kaedah pensampelan rawak berstrata 2 peringkat iaitu sekolah yang melaksanakan Program Doktor Muda bandar dan luar bandar serta sekolah yang tidak melaksanakan Program Doktor Muda bandar dan luar bandar. Unit kajian adalah terdiri daripada murid Doktor Muda Tahun 5 dan Tahun 6, murid Tahun 5 dan Tahun 6 (rakan sebaya), Guru Besar serta Guru Penasihat Program Doktor Muda. Seramai 417 Doktor Muda terlibat dengan kajian ini, 443 rakan sebaya sekolah Doktor Muda, 1,533 rakan sebaya sekolah bukan Doktor Muda, 20 Guru Besar serta 33 Guru Pembimbing.

Kajian ini mengambil kira skop asas yang telah dilatih kepada Doktor Muda iaitu kebersihan diri, kesihatan persekitaran dan kesihatan oral. Hasil kajian mendapati terdapat perbezaan min skor pengetahuan yang bererti pada aras keertian 5% antara sekolah Doktor Muda (8.47) dan sekolah bukan Doktor Muda (8.31). Terdapat juga perbezaan min skor pengetahuan yang bererti pada aras keertian 5% antara Doktor Muda (8.84) dan rakan sebaya sekolah Doktor Muda (8.15) serta rakan sebaya sekolah bukan Doktor Muda (8.31).

Guru besar dan guru pembimbing memberikan pandangan yang positif (melebihi 90%) dan bersetuju Program Doktor Muda dapat meningkatkan imej sekolah, perlu diperluaskan ke sekolah lain serta lebih ramai murid perlu dilatih sebagai doktor muda. Guru Besar dan Guru Pembimbing juga bersetuju Program Doktor Muda dapat meningkatkan amalan kesihatan murid, meningkatkan pencapaian akademik murid serta membina keyakinan diri murid. Hasilnya, prestasi doktor muda berbanding rakan sebaya amat membanggakan.

PENERIMAAN MESEJ KESIHATAN DI KALANGAN DOKTOR MUDA MELALUI PROGRAM DOKTOR MUDA YANG DILAKSANAKAN DI SEKOLAH-SEKOLAH RENDAH DI DAERAH MARAN, PAHANG

Azizam binti Mohd Ali dan Abdul Jabar Ahmad

Penerimaan mesej kesihatan yang berkesan dapat membentuk pengetahuan, sikap dan amalan yang positif terhadap kesihatan. Matlamat penyampaian mesej kesihatan kepada Doktor Muda adalah untuk menggalakkan mereka bertingkahtlaku serta mengamalkan kesihatan yang baik. Kajian secara hirisan lintang (cross sectional) ini dijalankan ke atas 136 responden Doktor Muda di Daerah Maran, Pahang.

Sebanyak 11 buah sekolah rendah terlibat dalam kajian ini. Kajian mendapati lebih 90.0% responden berpengetahuan tentang amalan kebersihan diri, amalan kesihatan persekitaran dan amalan kesihatan oral. Doktor Muda juga didapati bertingkahtlaku positif terhadap kesihatan hasil mesej yang disampaikan. Majoriti responden iaitu 98.5% menyukai kaedah pembelajaran yang diaplikasikan.

Kajian ini juga mendapati terdapatnya korelasi yang signifikan antara mesej dengan amalan, mesej dengan sikap serta sikap dengan amalan ($p < .05$). Namun begitu, tidak wujud korelasi yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ($p < .01$).

CAN A HEALTH PROMOTING SCHOOL PROGRAM HAVE AN IMPACT ON ORAL HEALTH STATUS? EVIDENCE FROM THE DOKTOR MUDA PROGRAM IN MALAYSIA

Nasruddin Jaafar, Zamros Yuzadi Mohd Yusoff

The Health Promoting School (HPS) concept has been expounded by the WHO since 1997 to contro preventable, communicable and non-communicable diseasesin school settings. Certain criteria need to be fulfilled to ensure the eeffectiveness of the HPS approach. In addition, the strategy should also adhere to the basic principles of health promotion according to the Ottawa Charter (WHO, 1986).

This presentation will discuss the implementationof these global principles and present evidence on its impact on general as well as oral health. We argue that the use of the Ottawa Charter principles are more likely to achieve sustainable positives outcomes, collective and individual behavior changes, promote overall health and improved quality of life. This approach will be more cost-effective when embedded into larger health promotion programme and not exist in isolation as a purely dental program.

A peer-to-peer school based health education program which supports a school and community-based health promotion activities incorporating the above principles has shown evidence of effectiveness in changing oral health behaviours, improving oral health status and oral health-related quality of life; as compared to schools which did not incorporate such strategies.

We conclude that the Doktor Muda HPS program has a positive impact on health and oral health in the long term.

EVALUATION OF THE “DOKTOR MUDA” HEALTH PROMOTION PROGRAM IN MALAYSIA

Nasruddin Jaafar, K Omar, J Ahmad, WS Wan Hussein and Z A Manaf

This is a “child-to-child” health promotion model for primary schoolchildren called the “Doktor Muda” (DM) where the children are empowered to give health education and conduct health promotion and education activities. After running for more than ten years, what made it-self sustainable?. Objective: to evaluate key factors responsible for the sustainability of these programs. Method: Self-administered questionnaires were sent to 2,804 DM’S.

Results: Over 90% agreed that it increased their knowledge, contributed to self-development, enjoyable, appropriate, effective, efficient and acceptable. Between 50 -89% said the programs changed their attitude, they practiced healthier lifestyle, can teach others, better perceived by peers, influenced their career choice and the content was adequate. However less than one-half (42%) still had lack confidence in public speaking. Qualitative evaluation from several focused group discussions (FGD) with 54 DM’s corroborated the findings while adding to better understanding of underlying reasons. FGD on 41 parents, 15 teachers and 14 administrators suggest that the program was self-sustainable because the process of peer education freed teachers of much didactic teaching, promoted self-esteem among DM’s, improved communication and public speaking skills and enhanced the school image.

The school’s health environment improved from the DM’s surveillance report. These benefits are over and above the increase in health knowledge which was the main objective of the Health Education Unit. Thus the beneficial impact was felt by all stakeholders. The main reason for sustainability was that the process satisfied the needs of all stakeholders who see the results worthwhile. It is the development of the personal character of the DM’s while teaching and helping other children which were most appreciated by all.

IMPROVEMENT IN LEVEL OF PERSONAL HYGIENCE AMONG PUPILS IN STANDARD 4, 5 AND 6 AT SEKOLAH KEBANGSAAN SUNGAI DUA KUALA PILAH BY USING “DOKTOR MUDA” APPROACH

Ismawati Ishak

This research aims to observe how the “Doktor Muda” Programme helps in changing the pattern of behavior of pupils in standard 4, 5 and 6 of Sekolah Kebangsaan Sg. Dua, Kuala Pilah. This is a pilot project, first of its kind in Negeri Sembilan. Application of Doktor Muda themselves and their peers. The objective of this research is to improve hand, body, hair and within 3 months.

Before the intervention only 28% of the subjects practiced good personal hygiene, this number however increased to 74% after intervention as compared to the target of 64%. In encouraging changes of attitude towards personal hygiene, 3 health education components; knowledge, attitude and practice have been analyzed. Comparison of pre and post intervention were made and improvement has been recorded with respect of the Doktor Muda and their peers knowledge, attitude and practice. Comparison was also made between case group and control group, as expected; there is a significant difference in respect of knowledge, attitude and practice among the two groups.

The intervention project use peer group teaching strategy to achieve the objectives. This research proves that using the mentor mentee approach, knowledge, attitude and skill among the Doktor Muda’s peers has improved. The Doktor Muda were made to be more responsible for their mentees by allocating each class to a group of 5 of Doktor Muda.

KAEDAH PENYAMPAIAN MESEJ KESIHATAN OLEH DOKTOR MUDA DI SEKOLAH RENDAH JENIS KEBANGSAAN DAERAH KUALA SELANGOR

Azimah MS

Program Doktor Muda adalah salah satu aktiviti ko-kurikulum wajib di sekolah rendah. Walau bagaimanapun, penambahbaikan perlu giat dijalankan dalam usaha pengekalan program ini. Kajian ini adalah yang pertama dijalankan dengan memfokuskan murid-murid sekolah jenis kebangsaan (SJK). Reka bentuk kajian ini adalah kajian keratan rentas dengan kaedah persampelan universal. Kajian ini bertujuan mengenalpasti kaedah penyampaian mesej kesihatan dalam pelaksanaan Program Doktor Muda di SJK. Ia juga bertujuan untuk mengenalpasti faktor yang mempengaruhi pemilihan kaedah penyampaian yang digunakan dan halangan yang dihadapi oleh Doktor Muda semasa menyampaikan mesej kesihatan.

Selain itu, tahap keyakinan Doktor Muda dalam menyampaikan mesej kesihatan juga telah diukur dan diuji perkaitannya dengan kekerapan dalam menyampaikan mesej kesihatan. Tahap keyakinan Doktor Muda di SJK dianalisa untuk mencari perkaitannya dengan Doktor Muda yang telah dilatih dalam menyampaikan mesej kesihatan. Empat buah sekolah di daerah Kuala Selangor terpilih sebagai lokasi kajian dan seramai 34 orang responden telah dipilih. Hasil kajian mendapati kaedah yang paling kerap digunakan oleh Doktor Muda di SJK adalah ceramah (76.5%), diikuti dengan nasihat individu (58.8%), demonstrasi (61.8%) dan kuiz (55.9%). Faktor yang mempengaruhi kepada pemilihan kaedah tersebut adalah kerana ia lebih seronok sambil belajar (73.5%) dan lebih jelas serta teratur (58.8%). Halangan dalam menyampaikan mesej kesihatan adalah kurang mendapat perhatian rakan sebaya (85.3%) dan kurang pemahaman dalam topik kesihatan (41.2%) yang ingin disampaikan.

Doktor Muda di SJK mempunyai keyakinan yang tinggi dalam menyampaikan mesej kesihatan kepada rakan sebaya (67.6%). Hasil kajian juga menunjukkan terdapat perkaitan antara tahap keyakinan dengan

kekerapan Doktor Muda menyampaikan mesej ($p=0.01<0.05$). Walau bagaimanapun, tiada perkaitan antara tahap keyakinan Doktor Muda yang telah dilatih dalam menyampaikan mesej kesihatan ($p=0.46>0.05$) berbanding dengan yang tidak dilatih.

Kesimpulannya, hasil kajian ini mendapati kaedah yang paling kerap adalah ceramah dan kekerapan latihan tidak mempunyai perkaitan dengan tahap keyakinan penyampaian mesej oleh Doktor Muda.



PENDEKATAN PROGRAM *KNOWLEDGE, SKILLS & ABILITY (KSA)* DALAM MENGUKUHKAN KELAB DOKTOR MUDA DAERAH SEREMBAN

Zulkifli bin Jantan, Hasnor Hadi Asim, Ismawati Ishak

Kelab Doktor Muda di Negeri Sembilan bermula pada September 2004 di Sek.Keb. Sg. Dua, Kuala Pilah. Sejak penubuhan tersebut, kelab ini telah berkembang ke seluruh Negeri Sembilan. Sehingga Oktober 2008, sebanyak 65 buah sekolah telah dipilih untuk menyertai kelab ini. Pada tahun 2006, sebanyak 5 buah sekolah telah dipilih untuk menyertai Kelab Doktor Muda Daerah Seremban. Sehingga Oktober 2008, kelab ini telah meningkat kepada 10 buah sekolah dengan seramai 253 orang doktor muda.

Unit Promosi Kesihatan telah mengambil inisiatif dengan memperkenalkan Program *Knowledge, Skills & Ability (KSA)* dalam menyampaikan maklumat kesihatan kepada doktor muda, rakan sebaya dan komuniti. KSA ini dirancang berdasarkan pelan strategik Kelab Doktor Muda Negeri Sembilan 2006-2010 yang dihasilkan bersama penyelaras kesihatan dan guru penasihat Kelab Doktor Muda. Sebagai permulaan, program perintis telah diadakan di Sek.Keb. Wawasan, Seremban 2 pada Oktober 2007. KSA bertujuan untuk memberi peluang kepada doktor muda memberi khidmat masyarakat, berkongsi ilmu yang diperolehi melalui modul dan pemerhatian, mendapatkan ilmu dan kemahiran baru, membantu golongan yang memerlukan, mewujudkan perpaduan dan menyediakan diri ahli doktor muda dengan personaliti dan kemahiran interpersonal.

Selain itu, ia turut membantu dalam perkembangan proses komunikasi dan pengucapan di khalayak umum. KSA ini telah memberi kesan yang positif kepada doktor muda daripada segi ketrampilan, berkomunikasi, peningkatan pengetahuan berkaitan kesihatan, berkemampuan untuk mengaplikasikan kepada diri sendiri, rakan sebaya dan komuniti. Satu soal selidik telah direkabentuk untuk melihat sejauhmana program ini dapat meningkatkan pengetahuan, kemahiran dan kebolehan Doktor Muda dalam menyampaikan mesej kesihatan.

Sebelum KSA, pengetahuan kesihatan Doktor Muda ialah sebanyak 59%, kemahiran 46% dan kebolehan 48%. Setelah pelaksanaan selama satu tahun, kajian mendapati peningkatan pengetahuan sebanyak 92%, kemahiran 90% dan kebolehan 89%.



KAJIAN PELAKSANAAN PROGRAM *BREAKFAST BUDDY* DI SEKOLAH KEBANGSAAN TENGGU MUHAMMAD FAKRY PETRA, GUA MUSANG KELANTAN MENERUSI KELAB DOKTOR MUDA

Mohd Adib bin Salleh,

Program '*Breakfast Buddy*' adalah satu aktiviti tambahan bagi kelab Doktor Muda. Kajian ini telah dijalankan oleh Kelab Doktor Muda Sekolah Kebangsaan Tengku Muhammad Fakry Petra, Gua Musang Kelantan. Objektif kajian adalah untuk memastikan amalan sarapan pagi satu kemastian dan penting untuk peningkatan daya tumpuan semasa pembelajaran.

Program ini bertujuan untuk melahirkan murid yang sihat dan dapat memberikan tumpuan semasa proses pembelajaran di kelas. Selain itu, ia juga untuk memupuk sikap sentiasa mengambil sarapan sebelum ke sekolah dan menggalakan murid bersarapan di kantin sekolah. Sebilangan besar remaja tidak bersarapan pagi ke sekolah. Sarapan pagi tidak diikuti dengan minuman seperti susu, milo atau minuman lain yang berkhasiat. Sarapan pagi sesuatu yang asing dan ganjil bagi mereka yang tidak pernah melakukan antara jam 7.00 pagi hingga 9.30 pagi.

Seramai 50 murid tahun 5 yang tidak terlibat dalam Rancangan Makanan Tambahan Sekolah (RMTS) telah dipilih dalam kajian ini. Program ini di jalankan setiap hari persekolah dan satu sudut '*Breakfast Buddy*' diwujudkan di kantin sekolah. Aktiviti bermula pada jam 7.15 pagi hingga 7.40 pagi. Satu kumpulan Dotor Muda bertugas harian akan menyelia dan mengajak rakan-rakan untuk bersarapan bersama-sama di kantin. Berdasarkan kajian yang dijalankan, 6% murid tahun 5 tidak mengambil sarapan pagi dan 52% kadang-kadang mengambil sarapan pagi setiap hari. Makan dan minuman yang dimabil tidak seimbang. Tahap pengetahuan tentang kepentingan pengambilan sarapan pagi masih rendah. 435 murid tahun 5 menyatakan lebih sesuai dan seronok mengambil minuman semasa sarapan pagi tanpa susu.

Tahap pengetahuan tentang keperluan mengambil sarapan pagi adalah tinggi iaitu 92%. Manakala peratus pengetahuan mengenai kebaikan sarapan pagi masih rendah iaitu 42%. Oleh itu satu program telah dirancang oleh Doktor Muda dengan binbingan guru penasihat serta sokongan guru besar sekolah untuk melaksanakan program ini.

Kesimpulannya Karbohidrat yang diambil pada waktu pagi akan merangsang paras glukos dan mikro nutrient dalam otak. Kesan lebih ketara dalam kalangan kanak-kanak dan remaja yang mengambil sarapan yang kaya dengan karbihidrat kompleks ialah mereka boleh menumpukan perhatian terhadap pelajaran dan menyelesaikan masalah dengan baik. Mereka juga dapat meningkatkan daya tahan terhadap serangan stress. Program ini juga akan di perembangkan ke semua sekolah-sekolah yang menjalankan Kelab Doktor Muda.



PROGRAM DOKTOR MUDA : APLIKASI KOMUNIKASI KESIHATAN DALAM MEMBUDAYAKAN AMALAN HIDUP SIHAT DI KALANGAN KOMUNITI SEKOLAH

Wan Rokman bin Wan Yaacob.

Program Doktor Muda telah menjadi medium utama komunikasi kesihatan di kalangan murid sekolah rendah. Doktor Muda merupakan pelajar sekolah tahun 4, 5 dan 6 yang terpilih dan terlatih sebagai 'Pembimbing Rakan Sebaya'. Mereka diberi latihan asas kesihatan dan kemahiran komunikasi bagi menjadikan mereka role model, promoter dan motivator kesihatan kepada rakan-rakan di sekolah.

Program ini bukan sahaja dapat melahirkan murid yang berpengetahuan dan berkemahiran dalam kesihatan, malah dapat membantu murid dalam membina penampilan diri, keyakinan diri, sahsiah dan nilai keperibadian yang tinggi. Sehingga Disember 2007, sejumlah 826 sekolah telah melaksanakan program ini dengan melibatkan sejumlah 21,907 orang Doktor Muda.

Beberapa kajian membuktikan program ini berjaya meningkatkan pengetahuan, sikap positif dan amalan kesihatan yang baik di kalangan murid sekolah rendah. Advokasi, partnership, mesej yang relevan, bahan yang sesuai, aktiviti pendidikan yang menarik, saluran komunikasi yang berkesan serta kemahiran komunikasi pelaksana menjadi kunci kejayaan program ini.

Kementerian Kesihatan Malaysia dan Kementerian Pelajaran Malaysia akan terus memajukan program ini dengan matlamat melahirkan generasi masa depan Negara yang sihat dan cergas.

KAJIAN PENYAMPAIAN MESEJ KESIHATAN OLEH DOKTOR MUDA DI NEGERI SEMBILAN

Pises Busu

Program Doktor Muda yang berpusat di sekolah (school based program) telah diperkenalkan sejak tahun 1989 dan pada tahun 2006 diiktiraf oleh Kementerian Pelajaran Malaysia sebagai salah satu aktiviti kokurikulum di sekolah rendah. Berkonsepkan “memperkasakan” dengan slogan “Dari Murid, Kepada Murid, Untuk Murid” sekumpulan murid yang menepati kriteria yang ditetapkan, dilatih sebagai Doktor Muda atau pembimbing rakan sebaya Kesihatan di sekolah. Mengenalpasti kaedah penyampaian mesej kesihatan yang digunakan oleh Doktor Muda dan penerimaan rakan sebaya terhadap penyampaian mesej oleh Doktor Muda. Kajian kuantitatif keratan rentas tinjauan awal ini dijalankan dalam kalangan 54 orang Doktor Muda dan 416 orang rakan sebaya tahun 6 di tujuh Sekolah Rendah yang mewakili setiap daerah di Negeri Sembilan.

Pengumpulan data menggunakan borang soal selidik yang diisi sendiri telah dijalankan pada Oktober 2012. Secara amnya, Doktor Muda mengaku menggunakan pelbagai kaedah dalam menyampaikan mesej kesihatan seperti demonstrasi (77.8%), pameran (55.6%), ceramah (53.7%) dan nasihat individu (50.0%). Pemilihan kaedah yang digunakan oleh Doktor Muda adalah berdasarkan dapat menarik minat rakan sebaya (61.1%), menyeronokkan (61.1%) dan mudah difahami oleh rakan sebaya (57.4%). Manakala rakan sebaya lebih menyukai permainan (71.1%), kuiz (65.7%) dan pameran (60.5%). kerana kaedah ini yang paling menyeronokkan.

Walau bagaimanapun, berdasarkan pengalaman Doktor Muda menyampaikan 9 topik di dalam modul Doktor Muda, didapati mereka lebih kerap menggunakan kaedah nasihat individu (140 kali), ceramah (111 kali), demonstrasi (88 kali) dan kuiz (70 kali.) Kaedah kesukaan rakan sebaya seperti pameran hanya 39 kali dan permainan 20 kali. Topik yang paling popular Doktor Muda sampaikan ialah Amalan Kebersihan Diri (70.4 %), Kesihatan Pergigian (64.8%) dan Amalan Makan Sihat

(64.8%). Manakala, topik yang paling jarang Doktor Muda sampaikan ialah Amalan Kesihatan Mental (25.9%) dan Kesihatan Remaja (27.8%). Doktor Muda yang telah menyampaikan topik yang berkenaan berkeyakinan menyampaikan mesej topik tersebut. Halangan utama Doktor Muda semasa menyampaikan mesej ialah kurang mendapat perhatian rakan sebaya (63%). Namun demikian, lebih separuh rakan sebaya (68.1%) bersikap tidak yakin terhadap kebolehan Doktor Muda menyampaikan mesej kesihatan. Mereka juga mendakwa sukar faham mesej yang disampaikan oleh Doktor Muda (69.8%).

Secara amnya rakan sebaya bersetuju aktiviti oleh Doktor Muda dapat memberi faedah (72.5%) kepada kesihatan mereka. Kebanyakan rakan sebaya (83.4%) berminat untuk menyertai aktiviti kelab Doktor Muda pada masa akan datang. Pemilihan kaedah yang sesuai penting untuk memastikan rakan sebaya mendapatkan mesej kesihatan kerana rakan sebaya mempunyai pilihan sendiri berasaskan keseronokan. Doktor Muda perlu dilatih dan digalakkan menggunakan kaedah yang lebih diminati rakan sebaya supaya mesej kesihatan yang disampaikan berkesan.

KAJIAN PENGAMBILAN MINUMAN BERKARBONAT DALAM KALANGAN MURID TAHUN 4 & 5 DI SEKOLAH KEBANGSAAN WAWASAN & SEKOLAH KEBANGSAAN TAMAN SERI PAGI

Norlaily Binti Md Nasir

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti tahap pengetahuan, sikap, tren amalan pengambilan minuman berkarbonat dan mengenalpasti faktor utama yang mempengaruhi pengambilan minuman berkarbonat serta hubungannya dengan isipadu pengambilan minuman berkarbonat.

Kajian berbentuk intervensi pra dan pasca dengan kumpulan kawalan ini dijalankan di Sekolah Kebangsaan Wawasan (kumpulan kajian) dan Sekolah Kebangsaan Taman Seri Pagi (kumpulan perbandingan), Seremban, Negeri Sembilan. Seramai 100 orang murid (45 murid tahun 4 dan 55 murid tahun 5) telah dipilih sebagai kumpulan kajian manakala kumpulan perbandingan adalah seramai 192 orang murid (92 murid tahun 4 dan 100 murid tahun 5). Soal selidik dan diari minuman berkarbonat diberikan kepada murid-murid yang terlibat pada pra dan pasca intervensi. Murid-murid perlu merekod minuman berkarbonat yang diminum di dalam diari minuman berkarbonat selama seminggu.

Program intervensi diadakan selama 4 minggu pada kumpulan kajian. Pertandingan kuiz, teka kata, mengarang esei, ceritera Doktor Muda, trivia, ceramah kesihatan, perbincangan dalam kumpulan, pengedaran penanda buku, poster dan STAR plan turut diadakan. Kelab Doktor Muda digunakan sebagai agen dalam menyalurkan maklumat kepada rakan sebaya. Ujian t-tidak bersandar, khi kuasa dua, dua hala ANOVA campuran, khi kuasa dua McNemar, multilinear regression dan korelasi Pearson digunakan untuk analisis data.

Hasil pra kajian mendapati wujud perbezaan yang signifikan ($p < 0.05$) bagi kesemua subkomponen pengetahuan yang menunjukkan skor pengetahuan kumpulan kajian adalah tinggi daripada kumpulan

perbandingan. Kebanyakan murid bersikap negatif terhadap pengambilan minuman berkarbonat iaitu mereka mengetahui pengambilan minuman berkarbonat memberi kesan kepada kesihatan. Kumpulan perbandingan paling ramai mengambil air kosong sebanyak 8 gelas dan lebih (59%) dan kumpulan kajian pula paling ramai mengambil minuman berkarbonat (73%). Pengambilan isipadu minuman berkarbonat adalah paling banyak pada hari Selasa bagi kumpulan kajian dan hari Rabu bagi kumpulan perbandingan.

Hasil pasca intervensi mendapati kuiz, teka kata, menulis esei, trivia dan ceritera Doktor Muda merupakan aktiviti yang digemari murid-murid. Terdapat peningkatan min skor pengetahuan yang signifikan pada subkomponen definisi minuman berkarbonat ($p < 0.025$, $F(1, 290) = 37.759$, minimum = 0, maksimum = 6, partial eta square = 0.12, power > 80%) yang mana min skor kumpulan kajian lebih tinggi daripada kumpulan perbandingan. Murid-murid di kedua-dua kumpulan masih lagi bersikap negatif terhadap pengambilan minuman berkarbonat. Kumpulan kajian paling ramai minum air kosong iaitu 8 gelas dan lebih (56%) dan paling kurang minum minuman berkarbonat (49%) berbanding kumpulan perbandingan.

Secara puratanya, murid-murid mengambil 1 hingga 2 tin minuman berkarbonat sehari dengan kekerapan 1 hingga 2 kali seminggu. *Coca-cola*, *Pepsi* dan *100 Plus* merupakan jenama yang digemari dan murid lebih suka minum minuman berkarbonat di rumah. Murid-murid mengambil minuman berkarbonat sekitar waktu makan tengahari dan waktu minum petang. Pengurangan isipadu pengambilan minuman berkarbonat berlaku pada hari Selasa bagi kumpulan kajian dan seramai 52 orang telah berjaya mengurangkan kepada separuh isipadu pengambilan minuman berkarbonat.

Umur adalah faktor utama yang mempengaruhi pengambilan minuman berkarbonat, $p < 0.05$ dan ia berkorelasi negatif terhadap isipadu pengambilan minuman berkarbonat, $p < 0.05$, $r = -0.128$, Isipadu = $107.13 - 0.150$ (umur).

PERANAN DOKTOR MUDA DALAM MENANGANI TABIAT MEROKOK DALAM KALANGAN MURID TAHAP DUA SK ULU SIPITANG, SABAH

Mazni Binti Bali, Normawarti Binti Shaari

Kajian kes ini dijalankan untuk mengkaji tabiat merokok di kalangan Murid Tahap Dua (Tahun 4, 5 dan 6) di Sekolah Kebangsaan Ulu Sipitang Tahun 2011. Kajian ini bertujuan untuk meninjau peratusan murid yang terlibat dalam tabiat merokok, tahap pemahaman murid terhadap kesan-kesan negatif rokok, sebab-sebab murid merokok dan sebab-sebab murid tidak terlibat dengan rokok.

Selain itu, faktor demografi juga diambil bagi mengkaji samada ia mempengaruhi murid untuk merokok. Kajian ini telah dijalankan selama 5 hari, Seramai 30 orang responden telah diajukan borang soal selidik (10 orang pelajar bagi setiap kelas Tahun 6, 5, dan 4). Borang soal-selidik tersebut mengandungi lima bahagian, Setiap bahagian mengandungi beberapa pecahan soalan. Data yang diperolehi dianalisis dan dibuat perbandingan.

Daripada data yang diperolehi sebanyak 47% murid pernah merokok. Namun mereka bukanlah perokok tegar. Murid juga memberikan respon bahawa mereka mempunyai pengetahuan tentang kesan negatif rokok, dimana 97% bersetuju bahawa merokok membahayakan kesihatan. Selain itu, 80% bersetuju bahawa 'ingin mencuba' merupakan faktor utama murid merokok. Penyebab utama murid tidak merokok ialah 'mengetahui bahaya rokok' dan 'nasihat daripada ibubapa'. Sebanyak 73% menyatakan bahawa mereka mendapat maklumat tentang bahaya rokok bahan pameran kesihatan dan ceramah kesihatan oleh ahli Kelab Doktor Muda

KAJIAN INTERVENSI PENDIDIKAN KESIHATAN LEBIH BERAT BADAN DAN KEGEMUKAN DI KALANGAN MURID TAHUN 4 DAN 5 SEKOLAH KEBANGSAAN SULTAN ABDULLAH KUANTAN

Zanariah Zaini, Siti Saadiah Hassanudin, Baharuddin Omar, Abdul Jabar Ahmad

Masalah lebih berat badan atau kegemukan menjadi masalah utama di era moden terutama di negara membangun. Program pencegahan dan pengawalan lebih berat badan di kalangan kanak-kanak boleh dilaksanakan dengan jayanya menerusi kombinasi amalan makan secara sihat dan aktiviti fizikal. Walaubagaimanapun, program pencegahan dan pengawalan kepada masalah kegemukan tidak banyak dilaksanakan. Kajian yang dilaksanakan selama 6 minggu merupakan kajian intervensi. Responden kajian terdiri daripada 101 murid tahun 4 dan 5 yang mengalami masalah berlebihan berat badan di Sekolah Kebangsaan Sultan Abdullah dan Sekolah Kebangsaan Teruntum, Kuantan.

Responden dibahagikan kepada dua kumpulan, kumpulan kes (50 orang) dan kumpulan kawalan (51 orang). Kumpulan kes diberi intervensi pemakanan sihat dan aktiviti fizikal menerusi pelbagai kaedah pendidikan kesihatan iaitu perbincangan kumpulan, buku rekod, mass-media, ceramah, kelas pendidikan kesihatan, demonstrasi, senamrobik, brisk walk dan lompat tali. Manakala kumpulan kawalan hanya menerima maklumat pemakanan dan aktiviti fizikal melalui risalah kesihatan.

Selepas enam minggu, terdapat perbezaan min yang signifikan dalam skor pengetahuan dan sikap terhadap makanan sebelum dan selepas intervensi dalam kalangan kumpulan kes. Tingkah laku pengambilan makanan secara sihat dan amalan aktiviti fizikal yang disarankan turut berubah dengan signifikan selepas intervensi. Peratusan sikap positif terhadap makanan, aktiviti fizikal dan imej sendiri juga menunjukkan peningkatan.

Kesimpulannya, intervensi ini berjaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan amalan responden. Kombinasi pelbagai kaedah pendidikan kesihatan dan disiplin (aktiviti fizikal dan makan secara sihat) dapat memberi kejayaan dalam program pencegahan masalah lebih berat badan dalam kalangan murid yang mengalami masalah berat badan.

SIHAT TAK NAK OBESITI

Ying Aeisyah Z

Peningkatan kadar obesiti dalam kalangan murid sekolah merupakan salah satu isu kesihatan yang boleh membawa risiko berpanjangan jika langkah-langkah pencegahan tidak dilaksanakan. Taraf kesihatan diri yang unggul mendorong proses pembelajaran dan pengajaran yang lebih kondusif ke arah mewujudkan insan yang seimbang dari segi jasmani, emosi, intelek dan sosial.

Objektif inovasi ini adalah untuk memperkasakan modal insan menerusi pengetahuan, sikap, amalan dan kemahiran kesihatan berkaitan aktiviti fizikal dan pemakanan. Program ini juga bertujuan meningkatkan taraf kesihatan diri dan cara hidup yang sihat, selain dapat menurunkan kadar berlebihan berat badan dan obesiti di kalangan murid sekolah. Kaedah yang telah digunakan ialah Langkah Permulaan iaitu mengenalpasti kumpulan murid yang berlebihan berat badan dan obes berdasarkan penilaian kriteria tahap kesihatan yang ditetapkan. Langkah Pelaksanaan kedua, setiap murid yang telah dipilih mencatatkan aktiviti fizikal dan jenis pemakanan di dalam Kad Pemantauan (aktiviti fizikal dan pemakanan harian).

Program dijalankan menerusi aktiviti ceramah, kuiz, permainan interaktif dan lakukan aktiviti fizikal kumpulan murid. Manakala, Langkah Penilaian ialah langkah menilai keberkesanan berdasarkan indikator peratusan murid iaitu penurunan, statik dan peningkatan berat badan. Sebelum pelaksanaan program ini, murid yang mengalami masalah obesiti kurang berkeyakinan diri dan tidak dapat menyertai aktiviti sukan dengan baik. Doktor Muda berperanan dalam aktiviti-aktiviti yang dijalankan seperti memberi ceramah, mengendalikan kuiz dan menjadi instruktur senaman.

Sebanyak 85% peserta berjaya menurunkan berat badan menerusi program ini. Ibu bapa menjadi lebih bertanggungjawab terhadap kesihatan anak-anak mereka melalui sesi perbincangan yang dijalankan. Warga sekolah menjadi lebih prihatin terhadap kecergasan dan pemakanan sihat.

PROGRAM TIRU MACAM SAYA

Rohaibi AB

Kesihatan merupakan satu faktor penting bagi memastikan keberkesanan pembelajaran murid-murid. Personaliti yang cergas dan ketrampilan yang sihat akan menjadikan seseorang murid lebih yakin untuk menghadapi rakan dan masyarakat. Ketrampilan yang menarik akan menjadikan individu itu lebih berkeyakinan dan membolehkan mereka berjaya dalam kehidupan.

Objektif inovasi ini adalah untuk melahirkan modal insan yang sihat dan mempunyai tahap keyakinan diri yang tinggi supaya boleh berhadapan dengan masyarakat. Diharap dengan adanya inovasi ini, murid akan menjadikan pemakanan dan aktiviti fizikal sebagai rutin seharian dan menghargai pentingnya menjaga kesihatan. Calon dipilih secara sukarela berdasarkan borang kebenaran ibu bapa. Kaedah yang digunakan ialah murid obesiti yang mempunyai penurunan berat badan dalam jangkamasa yang telah ditetapkan akan diberi token.

Setiap murid yang terlibat akan cuba mengumpul token sehingga berakhirnya program fasa 1. Murid yang dapat mengumpul token paling banyak sekaligus memperoleh penurunan berat badan yang banyak akan diberi pengiktirafan dalam bentuk sijil dan lencana serta dinobatkan sebagai Ikon Sihat – Tiru Macam Saya. Token yang diberi akan ditolak sekiranya murid tidak berjaya menurunkan berat badan pada jangkamasa yang ditetapkan. Sebelum program ini dijalankan didapati hampir 70% murid sekolah ini menghadapi masalah obesiti. Sebanyak 78% calon berjaya menurunkan berat badan, 15% tidak berubah dan 7% naik berat badan.

Perjumpaan bersama ibu bapa diadakan terhadap calon yang naik berat badan untuk penilaian. Melalui program Tiru Macam Saya satu kejayaan besar bagi sekolah dan Kelab Doktor Muda serta unit kesihatan sekolah kerana berjaya mengurangkan jumlah murid obesiti dan sehingga kini dua orang ikon telah berjaya dihasilkan.

EKSPLORASI SIHAT

Zainurhiza MD

Projek ini merupakan aktiviti yang melibatkan seluruh warga sekolah tentang info kesihatan dan bentuk penyampaian maklumat kesihatan secara santai. Ia mengambil impak hasil daripada pencapaian pelajar di mana kurangnya kesedaran tentang kesihatan yang berkait rapat dengan kecemerlangan.

Objektif inovasi ini adalah untuk menyampaikan info kesihatan kepada warga sekolah dalam bentuk yang menarik dan santai dan menjadikan sekolah sebagai agen maklumat kesihatan dan membudayakan identiti sekolah sebagai 'Sekolah Warga Sihat'. Selain bertujuan untuk memupuk kesedaran bahawa isu kesihatan begitu sinonim dengan tahap pencapaian dan kecemerlangan pelajar. Kaedah yang digunakan terbahagi kepada tiga peringkat iaitu sebelum (Fasa I) , semasa (Fasa II) dan selepas (Fasa III). Pada Fasa I, pemerhatian dibuat mengenai ilmu kesihatan warga sekolah dan mendapati pelajar tidak begitu mengambil berat tentang amalan gaya hidup sihat.

Guru dan ahli Doktor Muda menghasilkan sudut pameran info kesihatan di setiap ruang dan bilik khas sekolah. Sudut Pameran juga diberi penilaian oleh pentadbir dan dipertandingkan. Terdapat 16 sudut informasi kesihatan yang telah dihasilkan dengan idea dan kreativiti yang mampu menarik minat pelajar. Segala info kesihatan adalah berdasarkan skop modul Kelab Doktor Muda.

Seterusnya, pada Fasa II, melibatkan aktiviti passport kesihatan. Pelajar mempunyai passport masing-masing dan perlu membaca setiap informasi yang terdapat di sekitar kawasan sekolah. Cop 'Saya warga SKBTK sihat' akan diberikan oleh Ahli Kelab Doktor Muda yang bertugas bagi setiap sudut dan mengajukan tiga soalan berkaitan informasi yang dibaca.

Akhir sekali pada fasa III, murid yang berjaya melengkapkan passport kesihatan mereka akan diberikan hadiah dan lencana 'Saya mengamalkan Gaya Hidup Sihat'. Apabila pelajar bersaing secara sihat dalam melengkapkan passport kesihatan masing-masing, ia secara tidak lansung maklumat kesihatan telah dapat disampaikan dalam bentuk yang menyeronokkan. Selain itu, sekitar

sekolah juga dipenuhi dengan info kesihatan yang boleh dibaca secara santai oleh semua warga sekolah juga pengunjung.

Mengambil pendekatan Moto KDM SKBTK 'Kekal Sihat Pemangkin Kecemerlangan' mengharapkan agar inovasi ini juga memberi impak yang lebih baik kepada pencapaian pelajar dan kecemerlangan sekolah.

PROGRAM KELAS ANGKAT KELAB DOKTOR MUDA (KAKDOM)

Pn. Noorfiazah Binti Abdullah

Pengenalan: Cabaran kepada Sistem Pendidikan Negara masa kini antaranya adalah untuk melahirkan insan yang berilmu, berketrampilan dan berperibadian unggul. Projek Kelas Angkat Kelab Doktor Muda bagi tahun 6 Beta (jangkamasa pendek) dan 5 Gamma (jangkamasa panjang) berkaitan dengan program memberus gigi dan mengikut cara "7 langkah mencuci tangan" membasuh tangan. Diharap dapat memberi impak positif dalam disiplin pembelajaran dan peningkatan dalam keputusan UPSR. Projek ini akan dijalankan sepenuhnya oleh Kelab Doktor Muda SK Kerupang.

Objektif: Objektif program ini ialah untuk memperkasakan murid-murid Doktor Muda dengan pengetahuan dan kemahiran kesihatan supaya mereka dapat meningkatkan taraf kesihatan diri dan rakan-rakan mereka. Di samping itu, murid dapat membantu diri sendiri, rakan dan anggota keluarga ke arah mengamalkan cara hidup sihat. Murid juga dapat menjadi "role model" kepada rakan-rakan yang lain untuk menjaga kesihatan.

Kaedah Inovasi: Kaedah yang telah digunakan ialah, setiap hari semasa waktu rehat murid 6 Beta dan 5 Gamma akan turun ke kantin dan membuat 7 langkah membasuh tangan sebelum mula makan. Selepas makan pula, mereka akan terus mencuci tangan dan memberus gigi. Setiap minggu rutin tersebut akan direkodkan oleh Doktor Muda yang bertugas dan guru akan memantau. Murid yang baik dan berdisiplin akan diberikan ganjaran seperti hadiah misteri dan akan diumumkan sebagai murid contoh dalam perhimpunan pagi.

Hasil: Hasil dapatan program ini telah dapat mewujudkan kerjasama yang baik antara murid dengan Doktor Muda serta rakan sebaya. Mereka juga bersemangat untuk menjaga kebersihan dan kekemasan diri seterusnya dapat mewujudkan perubahan yang positif dalam diri murid dan mereka juga lebih bersemangat untuk belajar.

Kesimpulan: Melalui Program Kelas Angkat (KAKDOM) telah berjaya mengurangkan masalah disiplin sekolah, meningkatkan tahap kebersihan diri seterusnya telah berjaya meningkatkan bilangan murid yang berjaya dalam peperiksaan.

PROGRAM KOLABORASI KELAB DOKTOR MUDA

Aimi Najlaa Binti Muhammad Noor

Pengenalan : Program Kolaborasi ini selaras dengan saranan Kementerian Pendidikan Malaysia supaya sekolah-sekolah mengadakan hubungan dengan sekolah di luar negara. Hala tuju program ini akan dapat mengiringi Misi Sekolah iaitu 'membangunkan sistem pendidikan yang berkualiti bertaraf dunia bagi memperkembangkan potensi individu sepenuhnya dan memenuhi aspirasi negara Malaysia'.

Objektif : Objektif inovasi ini adalah untuk bertukar-tukar pengalaman, pengurusan, perancangan dan aktiviti dalam Kelab Doktor Muda dan Kelab Dokter Kecil. Program ini juga dapat memberi pendedahan kepada pelajar mengenai sistem pendidikan dan budaya masyarakat luar.

Kaedah Inovasi : Satu perjanjian sefahaman (MoU) ditandatangani antara Sekolah Kebangsaan Felda Raja Alias 3 dengan SDIT Aliya untuk bekerjasama dalam berkongsi pengalaman pengurusan dan aktiviti Kelab Doktor Muda dan Kelab Dokter Kecil. Perkongsian ini dapat membantu dalam memajukan kelab masing-masing disamping mempromosikan Kelab Doktor Muda ke peringkat antarabangsa. Simposium guru penasihat dilaksanakan bagi bertukar idea dan pengalaman serta pelbagai aktiviti kesihatan dilaksanakan antara ahli Kelab Doktor Muda dan ahli kelab Dokter Kecil. Antaranya ialah demonstrasi menggunakan ebook, demonstrasi 7 langkah cuci tangan, penggunaan anduh dan memberus gigi dengan betul.

Hasil : Program ini dapat memajukan Kelab Doktor Muda dengan adanya perkongsian bahan, aktiviti dan pengurusan. Program ini dapat memberi impak positif kepada kedua-dua pihak disamping memberi pendedahan dan pengetahuan kepada pelajar mengenai penjagaan kesihatan dan membolehkan mereka mengamalkan gaya hidup sihat. Media sosial seperti facebook dan whatsapp telah dibangunkan demi untuk meneruskan hubungan antara dua kelab ini.

Kesimpulan : Melalui Program Kolaborasi ini, satu kejayaan besar bagi sekolah dan Kelab Doktor Muda kerana dapat memartabatkan Kelab Doktor Muda ke peringkat antarabangsa. Perkongsian ilmu dan maklumat dapat digunakan untuk memajukan lagi Kelab Doktor Muda. Selain itu, pelbagai bahan bantu mengajar dan aktiviti di dalam Modul Kelab Doktor Muda dapat dipromosikan memandangkan Kelab Doktor Kecil tidak mempunyai modul dan bahan bantu mengajar yang khusus.



PENGHAPUS NYAMUK MESRA ALAM

Mahiran Binti Man

Pengenalan : Demam Denggi merupakan sejenis penyakit yang disebabkan oleh jangkitan virus Denggi (genus flavirus) yang disebar oleh nyamuk Aedes betina. Cara penyebarannya ialah melalui gigitan nyamuk aedes orang yang berpenyakit virus denggi kepada orang yang sihat. Terdapat dua jenis denggi yang paling berat iaitu Demam Hemoragik Denggi (DHF) dan Sindrom Kejutan Denggi (DSS).

Objektif : Projek ini dibuat untuk mengajar orang ramai untuk mengawal pembiakan nyamuk dan memerangkap nyamuk di dalam rumah secara mesra alam.

Kaedah inovasi : Inovasi ini menggunakan dua kaedah. Pertama, masukkan beberapa syiling tembaga 1 sen ke dalam tangki atau bekas. Kaedah kedua adalah menggunakan bahan-bahan yang ada di rumah iaitu campuran gula perang, air panas dan yis untuk menghasilkan karbon dioksida yang diletakkan di dalam botol plastik berbalut kain hitam.

Hasil inovasi : Ahli Kelab Doktor Muda telah mencuba sendiri dengan menggunakan duit syiling tembaga yang diletakkan bersama air bertakung. Selepas dua minggu, mereka dapat lihat air yang bertakung dalam bekas kontena akan menjadi sangat bersih dan jelas. Tidak ada jentik-jentik di dalam air walaupun dibiarkan di kawasan pembiakan nyamuk. Selain itu, banyak nyamuk yang mati di dalam botol plastik tadi.

Kesimpulan : Sebelum ini kita tidak tahu bahawa syiling tembaga 1 sen boleh menghapus pembiakan nyamuk dan bahan yang ada di dalam rumah boleh dijadikan perangkap nyamuk yang mesra alam tanpa menggunakan modal yang banyak. Akhir sekali, mencegah adalah lebih baik dari merawat.

PROGRAM TANGAN BERSIH TUBUH SIHAT

Ferawati Binti Harbi

Pengenalan : Program ini merupakan satu platform bagi menyebarkan informasi terkini mengenai kesihatan yang diusahakan oleh Kelab Doktor Muda bersama pihak sekolah dan Jabatan Kesihatan Daerah. Murid menjadi kumpulan sasaran memandangkan generasi inilah diharapkan dapat menyebarkan maklumat tersebut kepada masyarakat di luar sekolah dan seterusnya dapat mengubah amalan dan cara hidup ke arah yang lebih sihat. Ramai yang masih memandang remeh kepentingan mencuci tangan dengan betul dan mungkin mereka tidak tahu bahawa tangan adalah antara anggota yang banyak organisma halus, sama ada bakteria, virus atau alga.

Objektif : Objektif inovasi ini adalah untuk melahirkan dan memupuk rasa tanggungjawab murid mengenai penjagaan kesihatan khususnya membasuh tangan. Pengetahuan dan kemahiran mengenai aspek ini amatlah wajar ditekankan kepada golongan sasaran ini memandangkan generasi muda harus dididik dan diterapkan mengenai kepentingan penjagaan kesihatan dari seawal usia di bangku sekolah.

Kaedah Inovasi : Kaedah yang digunakan ialah setiap murid akan diberikan Jadual Senarai Semak Basuh Tangan. Murid akan dipertanggungjawabkan ke atas diri mereka sendiri untuk meletakkan bintang bagi setiap basuhan tangan yang dilakukan mengikut aktiviti yang dilakukan. Setiap minggu, murid yang berjaya dan amanah melengkapkan jadual tersebut akan diberikan ganjaran berupa lencana Tangan Bersih Badan Sihat untuk dipakai sepanjang sesi persekolahan bagi memotivasikan murid-murid yang lain.

Hasil : Hasil dapatan pogram ini telah menunjukkan perubahan yang positif di kalangan murid. Ini dapat dilihat daripada peningkatan jumlah murid yang membasuh tangan sebelum dan selepas makan pada waktu rehat di kantin. Selain itu, peningkatan murid yang membasuh tangan

selepas menggunakan tandas juga dilihat berdasarkan pemerhatian guru-guru dan maklum balas murid.

Rumusan : Melalui penghasilan program Tangan Bersih Badan Sihat, bilangan murid yang tidak menjaga kebersihan tangan dan bilangan murid yang melengkapkan jadual senarai semak membasuh tangan juga bertambah setiap minggu. Program ini dapat mewujudkan suasana pembelajaran murid dan kelas yang kondusif dan bersih kerana kurangnya murid yang ingin mengotorkan tangan mereka selepas membasuh tangan.

JOM SIHAT HINDARI OBESITI

Kasmah Binti Osingang

Pengenalan : Peningkatan masalah Obesiti dalam kalangan murid semakin serius di sekolah ini. Justeru itu, Kelab Doktor Muda telah mengambil inisiatif untuk menangani masalah ini. Hasil pemerhatian dan pemantauan Kelab Doktor Muda sekolah ini mendapati 6% murid dari jumlah murid seramai 1000 orang mempunyai masalah berat badan yang berlebihan.

Objektif : Program ini bertujuan untuk melahirkan murid yang mementingkan kesihatan dan berpersonaliti unggul. Program ini juga mendidik dan memberikan pengetahuan awal tentang cara pemakanan yang sihat, serta aktiviti fizikal dalam menurunkan berat badan.

Kaedah Inovasi : Kaedah pertama adalah memberi risalah-risalah yang merangkumi informasi kesihatan, cara mengurangkan obesiti dan cara pemakanan yang sihat. Selain daripada itu, kaedah inovasi yang seterusnya dengan menghasilkan penimbang berat yang berdering untuk kegunaan semua pelajar dan kakitangan sekolah. Istimewanya penimbang ini adalah apabila mencapai tahap obesiti seseorang akan berdering. Setiap kali selepas menggunakan alat penimbang ini, saranan dan makluman kesihatan bertulis akan diberikan kepada murid daripada ahli Kelab Doktor Muda. Bukan itu sahaja, pemantauan dan perkongsian cara makan yang sihat bersama Kelab Doktor Muda yang terlibat dalam program ini pada waktu rehat makan. Panduan diet makan yang betul diberikan kepada ibubapa kumpulan sasar yang terlibat sebagai rujukan pemantauan anak-anak di rumah. Aktiviti senamrobik 10 minit setiap hari sebelum pembelajaran bermula akan dijalankan.

Hasil : Program ini mendapat sambutan yang menggalakkan di kalangan murid, guru-guru, kakitangan sekolah dan juga ibubapa. Memandangkan program ini akan tamat pada 20 Jun 2014 maka impak program ini belum dapat diberikan secara terperinci.

Kesimpulan : Program Jom Sihat Hindari Obesiti dilaksanakan dengan tujuan membantu para murid yang mengalami obesiti untuk menurunkan berat badan melalui cara mengamalkan pemakanan yang sihat dan gaya hidup sihat untuk mewujudkan suasana pengajaran dan pembelajaran yang lebih berkesan.

KAPUR WANGI

Jamalah Binti Pin

Pengenalan: Lalat, lipas dan lain-lain serangga perosak sering menimbulkan masalah. Pelbagai kaedah termasuk petua digunakan untuk mengurangkan dan mengelakkan masalah serangga perosak ini. Di sini lahirnya idea kapur baru bagi mengatasi masalah ini.

Objektif : Objektif inovasi ini bertujuan untuk mengurang kehadiran lalat, menjamin kebersihan makanan dan persekitaran rumah serta kesihatan manusia. Inovasi ini juga melatih pelajar berjimat cermat, peka terhadap cara pelupusan bahan buangan dan berbangga menggunakan hasil ciptaan sendiri.

Kaedah: Ahli Doktor Muda telah didedahkan kepada Ops Kantin, Xplo school dan pembenteras aedes. Dalam kajian lapangan, didapati banyak lalat di kawasan sekolah berpuncanya daripada pembuangan sampah di sekitar sekolah. Hasil gabungan kemahiran sains 4/3/1.1 dan 6/3/2.1 kapur wangi dicipta. Menggunakan 6 batang serai wangi, 1 camca kapur baru dan 500ml air biasa. Bahan –bahan ini dimasak hingga mendidih, disejukkan, ditoskan dan gunakan untuk mengelap meja dan lantai. Air rebusan ini boleh juga dibasahkan dengan kapas dan diletakkan di kawasan laluan lipas. Kos hanya RM 3.00 untuk kapur baru bagi 50gm dan 6 batang serai wangi yang boleh didapati di belakang rumah.

Hasil: Hasil kajian mendapati inovasi ini berjaya mengurangkan kehadiran lalat dan lipas. Pengusaha kantin sekolah mengakui lalat berjaya dikurangkan di sekitar kantin. Kejayaan inovasi ini turut mendapat pengiktirafan dari Pejabat Kesihatan Daerah Kubang Pasu yang sering datang memantau keadaan kantin.

Kesimpulan: Projek ini sangat berguna dalam menyelesaikan masalah serangga perosak dengan murah dan mudah. Pelajar juga berpengalaman membuat sendiri projek ini.

PROGRAM GIGI PUTIH SENYUM MENAWAN

Mahani Binti Sawin

Pengenalan: Sistem pendidikan di Malaysia menyasarkan beberapa aspek, antaranya melahirkan insan yang berilmu, berketrampilan dan mempunyai peribadi yang unggul. Aspek tersebut juga merangkumi aspek kesihatan diri yang cemerlang seterusnya dapat meningkatkan proses pengajaran dan pembelajaran yang berkualiti.

Objektif: Objektif Inovasi ini adalah untuk melahirkan modal insan yang mempunyai kesihatan yang sempurna terutama kesihatan gigi mereka menerusi amalan yang berkekalan dan penjagaan serta rawatan yang sempurna. Sekiranya gigi mereka sihat, senyuman mereka juga menawan.

Kaedah Inovasi: Kaedah yang digunakan ialah dengan rancangan latihan memberus gigi setiap hari selepas waktu rehat di sekolah. Masa yang peruntukkan untuk program ini adalah 10 minit dengan pemantauan oleh guru yang berada di kelas selepas waktu rehat tersebut. Murid-murid akan memberus gigi mereka bersama-sama dengan bimbingan ahli Kelab Doktor Muda yang telah dilatih. Program ini akan berjalan sepanjang tahun dan pelbagai anugerah yang akan diberikan. Antaranya, Kelas Yang Paling Rajin Memberus Gigi, Anugerah Gigi Sihat dan Prince and Princess of Dental. Anugerah ini akan disampaikan pada setiap penghujung tahun.

Hasil: Dapatan dari program ini, telah mewujudkan budaya mementingkan kesihatan mulut di kalangan warga sekolah dan menjadi rutin kepada mereka untuk memberus gigi selepas waktu rehat. Kesannya kesihatan gigi dan mulut murid amat memuaskan.

Kesimpulan: Program Gigi Putih Senyuman Menawan ini adalah suatu usaha yang amat berkesan dijalankan di sekolah ini oleh Kelab Doktor Muda kerana telah menukarkan budaya tidak mementingkan kesihatan gigi kepada mementingkan kesihatan gigi. Kini, mereka mempunyai kesihatan mulut dan gigi yang baik dan memberikan senyuman yang menawan.

MENJEJAK MARKAS MUSUH

Kartini Binti Kassim

Pengenalan : Dianggarkan sebanyak 24% penyakit di dunia disebabkan oleh faktor persekitaran. Salah satu penyebabnya adalah amalan pelupusan sampah-sarap yang tidak sistematik. Menyedari sikap menjaga kebersihan persekitaran perlu dipupuk dalam kalangan murid sekolah lagi, maka inovasi Menjejak Markas Musuh dicipta.

Objektif : Objektif Inovasi bahan bantu mengajar ini untuk meningkatkan pengetahuan murid terhadap kepentingan kebersihan persekitaran seterusnya membantu murid mengenal penyakit berjangkit yang berpunca daripada persekitaran yang tidak bersih. Selain itu, inovasi ini dapat membantu murid menterjemahkan pengetahuan kepada komitmen dan amalan menjaga kebersihan alam sekitar.

Kaedah Inovasi : Inovasi Kotak Pelbagai Fungsi menyajikan pelbagai aktiviti pembelajaran sendiri mengenai persekitaran bersih. Kotak ini menyediakan empat sudut pembelajaran, di mana setiap sudut mempunyai topik pembelajaran yang berlainan. Kaedah penyampaian adalah maklumat ringkas, menarik serta mempunyai ilustrasi 3 dimensi, model pop up (explode box rubber band, twirl pop up, never ending card & spinning card). Di samping itu, interaksi aktif murid dapat diwujudkan melalui permainan dan kuiz yang disediakan.

Hasil : Inovasi ini dapat mewujudkan suasana pembelajaran yang aktif. Respon yang diperolehi melalui pemerhatian, skor kuiz dan soal selidik menunjukkan peningkatan tahap pemahaman dan penguasaan murid mengenai kepentingan kebersihan alam.

Kesimpulan : Konsep belajar sambil bermain dalam inovasi ini bukan sahaja dapat melahirkan murid yang dapat menguasai pengetahuan malah dapat menggalakan dan merangsang murid agar lebih peka terhadap amalan-amalan pencegahan penyakit.

PIRAMID MAKANAN INTERAKTIF

Teh Pei Ching

Pengenalan: Kanak-kanak menjadi obes jika mereka lebih banyak makan dan minum daripada menggunakan badan mereka untuk melakukan aktiviti fizikal. Antara faktor-faktor yang menjadi penyumbang obesiti termasuklah gaya hidup, pemilihan pemakanan, genetik dan kekurangan kesedaran tentang obesiti di kalangan penjaga kanak-kanak.

Objektif: Objektif inovasi ini adalah untuk melahirkan kanak-kanak yang sihat dan mempunyai berat badan unggul menerusi pemupukan pengetahuan, sikap dan amalan yang berterusan. Selain itu, inovasi ini juga bertujuan untuk melatih kebijaksanaan murid dalam memilih pemakanan yang sihat dan mengamalkan gaya hidup sihat.

Kaedah inovasi: Sebelum pengenalan kepada makanan sihat dan seimbang dalam piramid makanan, murid-murid dikehendaki menyediakan menu sarapan, makanan tengahari dan makan malam yang sihat dan seimbang. Ini untuk melihat sejauh mana tahap murid-murid mengenali jenis-jenis makanan yang sihat dan seimbang. Seterusnya, guru akan memperkenalkan jenis-jenis makanan yang terdapat dalam kumpulan piramid makanan. Menggunakan piramid makanan interaktif, murid-murid kemudiannya dikehendaki untuk menyusun jenis-jenis makanan yang diberikan mengikut kumpulannya dalam piramid makanan. Murid diminta sekali lagi untuk menyediakan menu sarapan, makan tengahari dan makan malam yang sihat dan seimbang. Sekiranya murid-murid mengambil makanan daripada kumpulan makanan yang betul, lampu hijau pada piramid akan menyala dan sekiranya mengambil daripada kumpulan yang salah, alarm penggera akan berbunyi dan lampu merah akan menyala.

Hasil: Hasil dapatan program ini akan dapat mewujudkan perubahan yang positif di kalangan murid dan saling ingat-mengingat semasa pemilihan pemakanan yang sihat bagi mengekalkan berat badan unggul, baik di sekolah mahupun di rumah.

Kesimpulan: Menjadi satu kejayaan besar kepada pihak sekolah dan Kelab Doktor Muda kerana dapat memberi pencerahan pemilihan pemakanan yang sihat. Diharapkan inovasi ini dapat melahirkan kanak-kanak yang tiada masalah stigmatisme sosial yang boleh membawa kepada perkembangan akademik dan juga sosial yang lemah hingga ke alam dewasa kelak.



SMART BAG

Noraazlina Bt Abdul Ghani & Khamisah Bt Aminuddin

Pengenalan : Permainan Smart Bag ini dicipta untuk membantu murid-murid menimba ilmu sambil bermain dan meningkatkan semangat berdaya saing. Selain daripada seronok bermain, mereka juga dapat menimba ilmu secara tidak langsung.

Objektif : Inovasi ini bertujuan memberi pendedahan tentang kesihatan sambil bermain. Menerusi aktiviti ini, pelajar berasa seronok untuk belajar berbanding hanya mendengar guru memberikan penerangan serta menambah ilmu pengetahuan terutama berkaitan kesihatan.

Kaedah Inovasi : Kaedah yang digunakan adalah Belajar Sambil Bermain. Smart bag ini terdiri daripada sebuah beg, kad-kad soalan, kotak penanda dan sebiji dadu besar. Smart Bag boleh dibuka menjadi hamparan yang mempunyai 6 bahagian. Kad-kad soalan terdiri dari 6 tajuk dan setiap tajuk mengandungi 10 kad soalan. Permainan boleh dimainkan secara individu atau berkumpulan. Setiap pemain mengambil giliran untuk membalik dadu. Peserta yang membalik dadu akan mengambil kad soalan mengikut bilangan pada nombor dadu mereka dan menanyakan soalan kepada peserta lain. Peserta yang dapat menjawab dengan betul akan mendapat kad tersebut, tetapi sekiranya mereka tidak dapat menjawab soalan, kad tersebut akan disimpan oleh peserta yang membacakan soalan. Akhir permainan, markah dikira mengikut bilangan kad yang diperolehi. Permainan ini tiada had masa dan boleh dijalankan pada bila-bila masa seperti waktu rehat.

Hasil : Hasil dapatan dari permainan ini telah menunjukkan peningkatan pengetahuan para pelajar terhadap aspek-aspek kesihatan (tajuk berdasarkan modul Kelab Doktor Muda) Ini menunjukkan perubahan yang positif terhadap gaya hidup sihat warga sekolah.

Kesimpulan : Melalui Smart Bag ini, satu kejayaan telah diperolehi bagi Kelab Doktor Muda kerana berjaya memberikan pengetahuan kepada warga sekolah berkaitan kesihatan. Permainan ini dapat menyebarkan maklumat kepada pelajar secara tidak langsung dan mereka seronok menjalankan aktiviti tersebut.

iTHINK PETA PEMIKIRAN PROGRAM DOKTOR MUDA

Mahdalina Binti Jamil

Pengenalan : Sistem Pendidikan hari ini telah jauh berubah kepada lebih cepat, pantas dan mudah. Masa depan murid bergantung pada sistem pembelajaran untuk melahirkan murid yang berfikir selangkah ke hadapan daripada orang lain. Kaedah pembelajaran yang mudah akan membudayakan murid sentiasa berfikir di luar kotak pemikiran mereka bagi menyelesaikan masalah dan menjadi murid abad ke -21 yang berdikari.

Objektif : Objektif inovasi ini untuk melahirkan modal insan yang berkeperibadian unggul menerusi pemupukan budaya berfikir (iThink) dengan kaedah peta pemikiran. Menerusi program ini boleh mewujudkan gaya pemikiran yang sihat dan bermotivasi tinggi. Inovasi ini juga mampu melahirkan Doktor Muda yang berintelektual sesuai dengan penampilan kebijaksanaan seorang Doktor Muda yang sentiasa berfikiran positif.

Kaedah Inovasi : Kaedah yang digunakan ialah mempelajari 8 jenis peta pemikiran. Peta pemikiran ini digabung jalinkan dalam skop pembelajaran Doktor Muda. Sebelum pelaksanaan program ini murid hanya menghafal nota dan memahami modul latihan Kelab Doktor Muda dengan bantuan guru. Sekiranya kaedah ini digunapakai dalam pembelajaran Doktor Muda, murid mampu belajar sendiri dengan membuat nota menggunakan peta pemikiran yang bersesuaian. Pembelajaran lebih menyeronokkan kerana murid boleh membuat jangkaan awal, menjadi mentor kepada pelajar lain kerana peta pemikiran mampu melahirkan pelajar yang dahagakan ilmu, berdikari dan ingin mencuba.

Hasil: Hasil dapatan program ini telah mewujudkan persaingan di kalangan murid untuk belajar tanpa disuruh. Membudayakan cara berfikir dan membawa perubahan yang positif di kalangan murid-murid dalam melontarkan idea dan menyelesaikan masalah.

Kesimpulan: Program ini dapat menyokong perkembangan pembelajaran murid. Ia juga membangunkan kecederungan peribadi ahli Kelab Doktor Muda supaya mengutamakan perkara penting dan menambah baik kaedah pembelajaran modul latihan skop Kelab Doktor Muda dengan menggunakan peta pemikiran.

BEG MAKLUMAT KESIHATAN
(TEMPAT MENYIMPAN MAKLUMAT/RISALAH/INFO SIHAT)

Noorfiazah Binti Abdullah

Pengenalan : Bahan inovasi yang dihasilkan adalah hasil gabungan idea ahli Kelab Doktor Muda dan Guru Penasihat. Bahan ini adalah hasil cetusan idea yang kreatif dan inovatif bagi membantu serta memudahkan Doktor Muda SK Kerupang mencari bahan untuk memberi ceramah kepada rakan sebaya.

Objektif : Di antara objektif menyediakan beg maklumat ini ialah untuk menghasilkan bahan bantuan untuk ceramah yang menarik dan mudah digunakan oleh Doktor Muda tanpa bantuan guru penasihat dan menggalakkan ahli Kelab Doktor Muda berfikir secara kreatif dan inovatif. Selain itu, dapat mewujudkan budaya kerja berpasukan di antara ahli Kelab Doktor Muda sendiri.

Kaedah Inovasi : “Beg Maklumat” dipilih untuk menjadi bahan inovasi Kelab Doktor Muda SK Kerupang kerana guru kerap menghadapi masalah ketika meminta murid menyampaikan ceramah. Antara masalah yang dihadapi ialah masa yang suntuk, sibuk, bahan ceramah, info kesihatan yang banyak tetapi tidak terkumpul serta tempat ceramah yang berubah-ubah. Oleh itu, “Beg Maklumat” telah dicipta untuk memudahkan lagi tugas Doktor Muda serta dapat mengumpulkan soalan dan bahan ceramah dengan lebih baik dan bersistematik.

Hasil: Hasil daripada bahan inovasi ini ialah ia dapat memberi kemudahan kepada guru-guru serta ahli Kelab Doktor Muda untuk menjalankan aktiviti kelab di sekolah terutama sekali “KAKDOM” iaitu Kelas Angkat Kelab Doktor Muda. Guru dan Doktor Muda tidak lagi bermasalah ketika mencari bahan ceramah. Bahan ceramah juga mudah dan senang diguna serta diuruskan. Selain itu, bahan yang digunakan adalah berwarna dan mempunyai tulisan serta gambar yang besar.

Kesimpulan: Bahan inovasi “Beg Maklumat” ini telah berjaya mengurangkan masalah penyediaan bahan ceramah untuk Doktor Muda, memudahkan kerja serta dapat menarik minat rakan sebaya dan murid SK Kerupang yang lain untuk mendengar ceramah kesihatan. Ia berjaya mewujudkan suasana pembelajaran yang lebih kondusif.

“FUN FAIR” PEMAKANAN SIHAT

Norlinda Binti Othman

Pengenalan: Sebagai usaha untuk melahirkan generasi alaf baru yang diimpikan setiap pemimpin negara khasnya dan seluruh masyarakat amnya, pendidikan kesihatan amatlah penting. Negara juga mahukan tenaga kerja yang sihat fizikal, mental dan berketerampilan yang boleh membangunkan lagi negara ke peringkat yang lebih baik setanding dengan negara-negara maju.

Objektif: Objektif inovasi ini adalah untuk melahirkan generasi yang menyedari pentingnya pengambilan makanan yang berkhasiat untuk memastikan kesihatan yang baik. Corak pengambilan makanan yang teratur sepatutnya dimulakan sejak awal lagi. Inovasi ini menerapkan kaedah ‘Bermain Sambil Belajar’ yang secara logiknya sesuai dengan naluri kanak-kanak bagi merangsang minat mereka.

Kaedah Inovasi: Permainan “*FunFair*”/ Pesta Ria Pemakanan sihat ini telah digunakan oleh Kelab Doktor Muda dalam menyampaikan ilmu kesihatan tentang amalan pemakanan sihat. Permainan yang dipilih iaitu permainan dat, memancing, campak gelung plastik ke botol dan bowling. Bahan-bahan yang digunakan daripada sumber terbuang seperti botol, surat khabar, polesterin disediakan oleh ahli dan guru Kelab Doktor Muda. Permainan dijalankan secara bergerak ke stesen-stesen dalam kumpulan atau individu. Setiap permainan mengandungi banyak maklumat dan soalan-soalan yang berkaitan amalan pemakanan sihat. Setiap pemain yang mendapat bentuk mata / markah yang terbanyak dikira sebagai pemenang.

Hasil: Hasil dapatan daripada cara pembelajaran ini ialah dapat mewujudkan semangat persaingan yang positif. Murid lebih bersemangat mencari maklumat lebih dan tepat banyak bukan sahaja di dalam kelas malah di luar kelas. Ia juga meluputi ilmu pengetahuan am yang tidak mereka peroleh semasa proses pengajaran dan pembelajaran.

Kesimpulan: Melalui permainan ini, Kelab Doktor Muda dapat menerap amalan pemakanan sihat dan mengurangkan bilangan murid yang mengalami masalah kesihatan yang berpunca dari pemakanan seperti kencing manis, darah tinggi, jantung dan sebagainya.

KAD TERAPI CELIK DOKTOR MUDA

Muhamad Shahlyme Bin Abd Wahid

Pengenalan: Guru bukan sahaja menyampaikan ilmu secara formal namun memastikan murid-murid dapat mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran dalam kehidupan seharian secara optimum dan efektif. Justeru, dasar pendidikan dalam melahirkan modal insan seimbang adalah melalui guru yang kreatif kerana mereka dapat mencetus kepada proses penjaanaan inovasi dalam aktiviti pembelajaran yang lebih menarik dan bermakna.

Objektif: Inovasi ini dibangunkan bagi menyediakan pembelajaran secara permainan dan kooperatif dalam memperolehi mesej yang terkandung di dalam Kelab Doktor Muda.

Kaedah Inovasi: Inovasi Kad Terapi Celik Doktor Muda diaplikasikan oleh Doktor Muda sebagai bahan bantu belajar mengukuhkan teori yang telah dipelajari sewaktu proses pengajaran dan pembelajaran. Aplikasi teknik “MAGIC” dalam pembinaan kad menjadikan bahan ini disediakan dalam bentuk set 1 hingga 12 mengikut skop di dalam Modul Latihan Kelab Doktor Muda. Pengendalian inovasi, dijalankan secara berkumpulan 2,3 atau 4 orang. Salah seorang murid dalam kumpulan perlu membaca kad soalan utama yang diletakkan di tengah bulatan untuk memulakan aktiviti permainan. Setelah itu pemain perlu memilih kad jawapan yang betul berdasarkan soalan daripada kad utama. Pemain yang memiliki kad jawapan yang betul akan meneruskan permainan dengan mengemukakan soalan yang terdapat di bahagian belakang kad jawapan dan diletakkan di tengah bulatan . Proses yang sama diulang sehingga satu kad berbaki di tangan salah seorang pemain. Pemain yang memiliki kad jawapan berbaki ini dianggap kalah dan didenda.

Hasil: Secara keseluruhan, inovasi ini memudahkan guru dan ahli Kelab Doktor Muda menjalankan aktiviti proses pengajaran dan pembelajaran lebih efektif dan seronok.

Kesimpulan: Pedekatan melalui Inovasi Kad Terapi Celik Doktor Muda menyumbang kepada kualiti ahli kelab itu sendiri sebagai agen penyampai mesej berkesan bagi mengamalkan kehidupan sihat sepanjang hayat.

BEG KITAR SEMULA – “UNCANG DORAEMON” (TEMPAT ME- NYIMPAN BERUS GIGI DAN +UBAT GIGI)

Noorfiazah Binti Abdullah

Pengenalan: Projek inovasi mencipta beg kitar semula ini dinamakan Uncang Doraemon dengan menggunakan bahan terbuang diharap dapat memberi impak positif dalam disiplin pembelajaran dan peningkatan taraf kesihatan murid. Projek ini dijalankan sepenuhnya oleh Kelab Doktor Muda SKK dengan dibantu oleh PIBG SK Kerupang.

Objektif : Objektif program ini ialah untuk memperkasakan ahli Doktor Muda dengan pengetahuan dan kemahiran kesihatan supaya mereka dapat meningkatkan taraf kesihatan diri dan rakan-rakan mereka . Di samping itu, murid dapat membantu diri sendiri, rakan dan anggota kesihatan ke arah mengamalkan cara hidup sihat.

Kaedah Inovasi : Guru telah menghadapi masalah ketika menjalankan kelas angkat Kelab Doktor Muda “KAKDOM”. Murid-murid tahun 6 Beta dan 5 Gamma telah diberikan berus gigi dan ubat gigi setiap seorang. Namun, cara penyimpanan tidak efisien menyebabkan murid sering mengadu kehilangan ubat gigi, tertukar berus gigi dan ada juga yang selalu tertinggal berus gigi di rumah. Oleh itu, guru telah mengambil inisiatif untuk mencipta beg uncang yang dibuat daripada kain perca, dituliskan nama murid serta digantung di satu sudut kelas yang dikhaskan untuk mereka. PIBG membantu membekalkan berus gigi dan ubat gigi. Manakala ibubapa murid menjahit uncang beg dari kain perca untuk anak mereka.

Hasil: Uncang Doraemon telah dipilih menjadi projek inovasi kerana didapati berpotensi menjadi satu kaedah yang dapat memberi kesan positif dan imej yang baik kepada murid itu sendiri. Kosnya murah. Ia juga mudah dikendalikan.

Kesimpulan: Bahan inovasi Uncang Doraemon ini telah berjaya mengurangkan masalah penyimpanan berus gigi dan ubat gigi yang digunakan ketika program Kelas Angkat Kelab Doktor Muda “KAKDOM”. Program ini telah merapatkan lagi hubungan pihak sekolah dengan PIBG serta ibubapa murid.

KENALI BANGUNAN INI

Muhammad Adam Bin Senin

Pengenalan: Dunia pendidikan masa kini semakin mencabar dengan penggunaan teknologi canggih seperti video dan televisyen. Satu lagi cabang teknologi adalah 3D. Pengajaran yang melibatkan bahan 3 Dimensi akan menjadikan ia lebih menarik.

Objektif: Dalam mengendalikan topik fungsi bangunan pejabat kesihatan, murid-murid yang tinggal di kawasan pedalaman mengalami kesulitan di dalam mengenal pasti dan memahami bangunan dan seterusnya fungsi bangunan kesihatan terbabit. Pembinaan model reka bentuk simulasi bangunan ini dapat memberikan gambaran jelas secara 3D mengenai bangunan yang diajarkan. Objektif inovasi ini adalah untuk meningkatkan tahap ingatan dan pemahaman murid terhadap penggunaan model simulasi reka bentuk bangunan kesihatan dan fungsinya di dalam pembelajaran topik fungsi hospital, klinik kesihatan dan pejabat kesihatan.

Kaedah Inovasi: Kaedah yang digunakan ialah murid melihat dan mengenal pasti reka bentuk bangunan yang telah disediakan oleh guru melalui kaedah model. Model bangunan disediakan oleh guru. Murid perlu mengenal pasti bangunan dan seterusnya melabelkan bangunan terbabit menggunakan kad perkataan yang disediakan. Sebelum menjalankan aktiviti, murid tidak dapat membayangkan dan mengenalpasti serta memahami fungsi bangunan kesihatan terbabit. Oleh yang demikian, model reka bentuk bangunan 3D ini dapat menggalakkan murid untuk memegang objek bangunan ini sendiri tanpa sekatan dan mengetahui fungsi bangunan pejabat kesihatan terbabit.

Hasil : Hasil dapatan inovasi ini telah dapat meningkatkan pemahaman serta ingatan murid mengenai bangunan pejabat kesihatan serta seterusnya memahami fungsi bangunan kesihatan.

Kesimpulan: Bahan inovasi Kenali Bangunan Ini, merupakan satu kejayaan yang besar kerana murid berjaya diperkenalkan kepada bangunan dan fungsi pejabat kesihatan dengan lebih mendalam kepada murid-murid. Inovasi ini juga berjaya menarik minat murid dengan lebih mendalam untuk terlibat dengan lebih baik dalam aktiviti yang dijalankan.

KUKU CANTIK SAYA SIHAT

Ezahnita Binti Ilias

Pengenalan : Memberi pendedahan kepada murid kepentingan menjaga kesihatan terutama sekali penjagaan kuku yang memainkan penting dalam penjagaan kesihatan diri dan seterusnya badan juga menjadi sihat.

Objektif : Projek ini dibuat untuk mengenal pasti tahap penjagaan kuku di kalangan murid-murid dan memberi informasi kesihatan berkaitan kuku yang menjadi punca kesihatan diri.

Kaedah Inovasi: Kaedah inovasi terbahagi kepada tiga peringkat iaitu sebelum, semasa dan selepas. Sebelum - Membuat pemerhatian terhadap tahap penjagaan kuku murid-murid. Mencari cara untuk mengalakkan murid menjaga kebersihan kuku dan mengetahui kepentingan terhadap tahap kesihatan murid-murid itu sendiri. Manakala di peringkat semasa, murid-murid berpeluang memotong kuku setiap pagi Khamis dan Jumaat sebelum sesi persekolahan bermula. Program ini juga memilih murid yang memenuhi kriteria penjagaan kuku dan kebersihan diri untuk diberikan lencana sebagai ganjaran. Selain itu piala pusingan diberikan kepada kelas yang mempunyai bilangan murid yang berkuku pendek dan bersih dan dipilih sebagai ‘Kelas Sihat’. Ahli Kelab Doktor Muda bertindak sebagai juri pemilihan murid kuku bersih dan sihat. Akhirnya pada peringkat selepas, murid berkuku pendek, bersih berpakaian bersih dan kemas dan mengutamakan kebersihan diri juga semakin bertambah. Murid juga mendapat informasi yang disampaikan oleh ahli kelab Doktor Muda setiap hari khamis sebagai agen kesihatan sekolah dalam meningkatkan pengetahuan tentang penjagaan kesihatan diri.

Hasil Inovasi: Pemberian lencana sebagai ganjaran kepada murid yang berjaya mengekalkan tahap kebersihan kuku yang pendek dan bersih. Pemberian piala pusingan kepada kelas yang berjaya mengekalkan bilangan murid yang ramai dalam penjagaan kuku yang pendek, bersih dan kebersihan diri yang optimum akan dipilih.

Kesimpulan: Program ini dapat mengurangkan masalah kuku panjang dan kotor di kalangan murid-murid. Murid dapat mengamalkan penjagaan kuku yang pendek dan bersih melalui program ini. Ahli Kelab Doktor Muda juga memainkan peranan dalam memberi informasi penjagaan kesihatan diri terutama kuku dan 7 langkah membasuh tangan kepada rakan sebaya.



CERMIN

Jamalah Binti Pin

Pengenalan : Cermin merupakan alat pantulan cahaya yang baik. Justeru itu cermin dipilih sebagai tajuk inovasi ini bagi melahirkan warga sekolah yang peka terhadap kesihatan dan kebersihan yang merupakan pemangkin ke arah melahirkan insan yang berketrampilan, seimbang dari aspek jasmani, emosi, rohani, dan intelek(JERI).

Objektif : Objektif projek adalah untuk mendekatkan warga sekolah kepada info pendidikan kesihatan yang penting sebagai wardah pembangunan diri bagi melahirkan personaliti yang cemerlang dan persekitaran sekolah yang bersih, indah, dan kondusif dalam membantu mencapai visi dan misi sekolah ini.

Kaedah : Setiap kelas digalakkan mempamerkan info kesihatan di sudut bilik darjah. Diharapkan apabila pelajar membaca info-info ini akan terpantullah perubahan tingkah laku positif dalam diri dan menjadikannya amalan dalam kehidupan seharian. Pameran info kesihatan ini juga dijadikan satu daripada kriteria pemilihan kelas bersih yang akan dianugerahkan piala dan sijil setiap bulan di perhimpunan pagi. Ahli Doktor Muda yang dipertanggungjawabkan di kelas angkat akan turut dinobatkan sebagai pembimbing terbaik kerana tanggungjawab memantau sudut kesihatan kelas terbabit.

Hasil : Hasil dapatan inovasi ini telah mewujudkan persaingan yang sihat di kalangan murid dan menggerakkan ahli Doktor Muda sebagai agen perubahan tingkahlaku pelajar sekolah. Sebelum pelaksanaan inovasi ini kelas-kelas kurang mempamerkan info kesihatan di dalam kelas tetapi apabila inovasi ini diperkenalkan keadaan berlaku sebaliknya. Penampilan pelajar lebih sihat, kemas dan dapat mengurangkan masalah disiplin sekolah khususnya dari segi cara pemakaian, pemilihan, makanan dan kecederaan.

Kesimpulan : “Cermin” berjaya memantulkan satu imej pelajar yang membanggakan bagi sekolah ini khususnya ahli Kelab Doktor Muda sekolah. Buktinya piala kemenangan keceriaan kelas saling silih berganti antara kelas. Ini membuktikan setiap kelas bersaing secara sihat untuk menghasilkan persekitaran kelas yang terbaik, melahirkan satu persekitaran yang selesa dan menjana peningkatan pembelajaran.

HERBA DIPELIHARA WARISAN NEGARA

Samsuri B. Ibrahim

Pengenalan : Malaysia dianugerahkan dengan pelbagai jenis herba yang bukan sahaja mempunyai banyak khasiat malah ianya merupakan industri yang menyumbang perolehan pada negara. Bagi memastikan khazanah negara ini diketahui khasiat dan keberkesanannya dalam ilmu perubatan dan kehidupan harian masyarakat perlu di dedahkan dengan khasiatnya khususnya bagi generasi muda agar ia tidak pupus selari dengan arus kemodenan dewasa ini.

Objektif : Inovasi ini bertujuan untuk memperkenalkan jenis dan kegunaan herba di kalangan generasi muda agar tidak pupus. Ianya juga dapat memberi maklumat dan informasi kepada para pelajar melalui tanda nama tanaman herba tersebut, nama saintifik dan khasiatnya. Selain itu dapat mengetahui pelbagai manfaat dan kegunaan herba di dalam ilmu perubatan dan kehidupan harian. Sikap keusahawanan di kalangan Doktor Muda dan rakan sebaya juga dapat dipupuk.

Kaedah : Taman Herba Doktor Muda diusahakan oleh Kelab Doktor Muda bersama murid sekolah di mana tanaman herba yang terdiri daripada kunyit, halia, pucuk pegaga, mamin, lengkuas dan pelbagai tanaman herba yang lain telah ditanam. Selain itu, nama saintifik dan khasiat herba diletakkan bersama supaya memberi informasi kepada pengunjung taman. Taman ini telah mengeluarkan hasil dan dijual kepada warga sekolah. Doktor Muda bersama murid-murid lain membersihkan taman secara berkala dan menghias taman agar lebih cantik, bersih dan kemas.

Hasil: Tanaman herba ini dapat menjana pendapatan bagi ahli Kelab Doktor Muda dan secara tidak langsung telah dapat menampung keperluan dan kegunaan ahli kelab. Selain daripada menjana pendapatan, Ahli Kelab Doktor Muda juga dapat mengetahui manfaat dan kegunaannya.

Kesimpulan : Dengan wujudnya taman herba ini, masyarakat khususnya warga sekolah dapat diperkenalkan dengan warisan khazanah negara agar tidak pupus. Secara tidak langsung juga dapat menjana pendapatan bagi ahli Kelab Doktor Muda dan menerapkan amalan pemakanan sihat.

JOM HAPUSKAN AEDES

En. Rolex Laminit

Pengenalan: Saban tahun banyak nyawa yang terkorban disebabkan oleh penyakit demam denggi yang disebarkan oleh nyamuk Aedes. Walaupun banyak kempen yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, namun masalah ini kerap kali berlaku dalam masyarakat Malaysia. Program kesedaran ini perlu dijalankan secara berterusan bermula daripada bangku sekolah lagi.

Objektif: Inovasi ini bertujuan memberikan kesedaran kepada murid berkaitan dengan bahaya penyakit demam denggi yang disebarkan oleh nyamuk Aedes di samping mengenalpasti tempat pembiakan nyamuk di kawasan sekolah dan seterusnya cara- cara menghapuskan tempat pembiakan nyamuk Aedes.

Kaedah Inovasi: Kaedah yang telah digunakan adalah dengan melaksanakan pertandingan menghasilkan model nyamuk Aedes di kalangan Doktor Muda. Mereka telah dipertontonkan dengan video bagaimana kitaran hidup nyamuk Aedes yang bermula dari telur hingga dewasa yang mengambil masa kira-kira satu minggu. Mereka telah diberikan masa selama dua minggu menghasilkan model tersebut daripada bahan-bahan terpakai seperti surat khabar lama. Setelah model-model nyamuk Aedes telah siap, mereka menjalankan kempen “Jom Hapuskan Aedes” iaitu gotong-royong menghapuskan sarang pembiakan nyamuk di kawasan sekolah. Kempen gotong-royong ini telah dirasmikan oleh Yang Dipertua PIBG sekolah. Model-model nyamuk Aedes tersebut dipamerkan untuk dinilai oleh para hakim. Murid sekolah juga telah menyertai program mencari dan memusnahkan kawasan pembiakan jentik-jentik.

Hasil: Hasil dapatan program ini telah menyemai bibit-bibit kesedaran di kalangan murid-murid dan masyarakat setempat khususnya ibu bapa yang terlibat dalam gotong royong .

Kesimpulan: Program “Jom Hapuskan Aedes” merupakan satu kejayaan bagi sekolah dan Kelab Doktor Muda kerana dapat memberi informasi dan kesedaran kepada murid dan masyarakat setempat akan bahayanya nyamuk Aedes dan kepentingan untuk menghapuskannya sebelum ia terus membiak.

KAD MATRIK

Sity Zuilaiha Binti Jaaffar

Pengenalan : Cabaran kepada Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025 adalah untuk melahirkan insan yang mempunyai pengetahuan, kemahiran berfikir, kemahiran memimpin, kemahiran dwibahasa, beretika dan kerohanian serta beridentiti nasional.

Objektif: Objektif inovasi ini untuk melahirkan murid yang berpengetahuan, dan menjadi pembimbing rakan sebaya yang aktif disamping penggunaan teknologi terkini. Disamping itu untuk melatih ahli kelab Doktor Muda kearah penampilan yang lebih unggul.

Kaedah Inovasi: Kad Matrik ini mempunyai sistem barcode Murid hanya perlu imbas barcode di kad matrik sebelum pergi ke fail peribadi masing-masing dengan menggunakan komputer . Pada kad ini disertakan gambar, nombor ahli, nama, kelas, nombor May Kid dan tarikh lahir. Selepas menjalankan aktiviti Kelas Angkat, ahli Kelab Doktor Muda akan memasukkan maklumat aktiviti harian ke dalam sistem computer. Pencapaian setiap ahli bagi semua aktiviti yang disertai dan kejayaan yang telah mereka capai akan dimasukkan ke dalam komputer. Ini akan memudahkan guru penasihat untuk memberi markah ujian Penilaian Tahap Kompetensi dan memberi maklum balas (reten PDM) kepada Pejabat Kesihatan Daerah. Setiap bulan guru penasihat akan memberi hadiah kepada ahli yang aktif. Kad Matrik juga digunakan untuk meminjam buku-buku tentang kesihatan di Pusat Sumber Sekolah. Apabila maklumat-maklumat telah diisi dalam komputer, guru penasihat dengan mudah dapat membuat rumusan tentang bilangan dan jenis aktiviti yang telah dijalankan . Sebelum pelaksanaan program ini ahli Kelab Doktor Muda tidak berminat dan malu untuk menjalankan aktiviti pembimbing rakan sebaya. Manakala Guru Penasihat pula menghadapi masalah bebanan tugas yang banyak.

Hasil : Hasil daripada program ini dapat mewujudkan pertandingan yang sihat di antara ahli-ahli Kelab Doktor Muda untuk sentiasa aktif

menjalankan aktiviti sebagai pembimbing rakan sebaya. Guru Penasihat pula dapat mengurangkan beban tugas yang terpaksa dilaksanakan dalam masa yang singkat dan tepat.

Kesimpulan : Melalui program ini, sekolah dan Kelab Doktor Muda lebih aktif menjalankan aktiviti peringkat sekolah, daerah, negeri sehinggalah keperingkat kebangsaan. Dengan pemakaian Kad Matrik dan baju putih, ahli Kelab Doktor Muda nampak lebih berketerampilan.

MENGHASILKAN MINYAK AROMA UNTUK MENGGANTIKAN MINYAK KAPAK

Pn. Kwan Lun Shai

Pengenalan : Aromaterapi adalah penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak asiri murni yang di suling dari berbagai tumbuhan, bunga-bunga, daun-daunan, akar-akaran atau rimpang dan kayu-kayu. Kebanyakan minyak aroma yang dijual di pasaran mengandungi bahan-bahan kimia, ia dijual dengan harga yang tinggi. Oleh itu, minyak aroma ini dibuat dengan menyuling tumbuh-tumbuhan seperti daun pokok minyak kayu putih, serai, halia, daun pandan dan sebagainya. Inovasi ini dijalankan bersama ahli Kelab Doktor Muda dan minyak yang digunakan adalah minyak dari tumbuh-tumbuhan. Kos pembuatannya rendah dan tiada kesan sampingan kerana semua bahan digunakan adalah daripada tumbuh-tumbuhan

Objektif : Inovasi ini untuk menggantikan minyak kapak yang selalu digunakan di sekolah semasa memberi rawatan kepada murid apabila murid tersebut mengadu sakit perut, sakit kepala, pening dan sebagainya.

Kaedah Inovasi : Maklumat tentang jenis daun tumbuhan yang boleh memberikan kesan aroma dikumpul. Kami mendapatkan maklumat daripada laman maya dan buku. Kami menjalankan proses penghasilan minyak aroma. Selepas pemprosesan tersebut, ujian di peringkat pertama dijalankan. Minyak tersebut dicuba ke atas badan manusia. Apabila diurut ke atas badan pesakit, pesakit akan merasa lega. Minyak tersebut telah melalui 3 peringkat pembaikan mutu. Maklumbalas dari setiap peringkat diambil kira dan diteliti.

Hasil : Sekolah telah menggantikan minyak kapak dengan minyak aroma yang suling ini untuk digunakan. Pegawai dari Unit Famasi Jabatan Kesihatan memaklumkan terlalu kerap menggunakan minyak kapak akan membawa kesan sampingan. Dengan itu, kesan sampingan dalam penggunaan ubat-ubatan ke atas murid sekolah dapat dikurangkan.

PERANGKAP SERANGGA MESRA ALAM

Juliana Binti Mat Juni

Pengenalan: Dunia alaf baru ke arah modenisasi, telah mencipta pelbagai racun serangga untuk menghapuskan serangga merbahaya seperti nyamuk, lalat, lipas dan sebagainya. Kesan toksik racun makhluk perosak terhadap manusia merosakkan buah pinggang, hati, sistem saraf, terutamanya murid-murid yang masih berada dalam peringkat pertumbuhan. Badan mereka masih dalam peringkat perkembangan, tahap ketahanan yang lemah, rintangan kepada bahan merbahaya adalah sangat rendah, penyedutan aerosol akan menjadi kesan yang lebih serius. Perangkap Serangga Mesra Alam pastinya dapat menjadikan personaliti murid sekolah yang bebas dari penyakit merbahaya, seterusnya mewujudkan persekitaran sekolah yang kondusif serta selamat digunakan.

Objektif: Objektif inovasi ini untuk melahirkan modal insan yang sihat, bebas dari penyakit, mudah dibuat dan amat praktikal. Ia juga dapat menyemaikan sikap mesra alam kerana penggunaan bahan alam semulajadi bebas dari pencemaran alam, menjimatkan dan mudah diperolehi sesuai dengan konduksi sekolah.

Kaedah Inovasi: Kaedah ciptaan Perangkap Serangga Mesra Alam yang menggunakan bahan alam semulajadi sesuai di letakkan di dalam kelas, tandas, makmal, bengkel dan kawasan persekitaran sekolah untuk menghapuskan serangga yang boleh membawa penyakit seperti nyamuk, lipas, lalat dan sebagainya. Kaedah ini juga amat praktikal semasa perkhemahan sekolah, program badan beruniform dan sesuai di letakkan di rumah.

Hasil : Hasil dapatan program ini telah mewujudkan amalan hidup sihat, bebas penyakit merbahaya dan murid mengetahui langkah-langkah penjagaan diri melalui kesedaran tentang bahayanya serangga yang boleh membawa maut. Ia juga praktikal dan boleh dibuat di rumah sebagai langkah berjaga-jaga dalam usaha mengurangkan penyakit merbahaya seperti demam denggi dan malaria yang kian meningkat.

Kesimpulan: Penghasilan inovasi Perangkap Serangga Mesra Alam telah berjaya memberi kesedaran bahaya penyakit yang disebabkan oleh serangga. Program ini dapat mewujudkan persekitaran sekolah kondusif dan selamat.

PROGRAM JOM BERSENAM PAGI INI

Arif Bin Othman

Pengenalan : Beberapa kajian dan pemerhatian membuktikan masalah murid yang gagal di dalam matapelajaran di sekolah berkemungkinan disebabkan oleh kurangnya tumpuan murid di dalam kelas. Masalah ini timbul apabila murid berada dalam keadaan tidak cergas ketika belajar yang mana boleh menyebabkan mereka mengantuk dan seterusnya hilang tumpuan pada pelajaran. Bagi mengatasi masalah ini, murid perlu menyediakan diri mereka dalam keadaan cergas dan cerdas sebelum masuk ke kelas.

Objektif : Inovasi ini adalah untuk menyediakan murid dalam keadaan cergas dan cerdas bagi mengikuti sesi persekolahan sepanjang hari. Program ini juga dapat menerapkan gaya hidup sihat di kalangan murid. Dengan program ini juga dapat mengatasi masalah kurang fokus di kalangan murid ketika belajar.

Kaedah Inovasi : Kaedah yang digunakan adalah semua murid dikehendaki berkumpul di tapak perhimpunan sekolah 10 minit sebelum persekolahan bermula. Murid dikehendaki mengikuti sesi senaman pagi yang akan diketuai oleh ahli kelab Doktor Muda dan guru-guru. Gerak dan jenis senaman yang digunakan akan ditetapkan oleh guru supaya ianya bersesuaian dengan tahap murid bagi mengelakkan keletihan selepas sesi bersenam tersebut. Program ini mengambil masa selama 10 minit setiap hari. Setiap hari seorang murid akan dipilih untuk menjadi ketua untuk memimpin sesi bersenam tersebut. Bagi memilih ketua, guru kelas dan guru penasihat Kelab Doktor Muda tahap dua di minta mencadangkan nama murid untuk dilantik menjadi ketua pada setiap hari. Setelah selesai sesi bersenam, murid dibenarkan masuk ke kelas.

Kesimpulan : Melalui program ini, masalah hilang tumpuan dalam pelajaran sedikit sebanyak dapat diatasi dengan baik dan seterusnya menerapkan bagaimana cara atau gaya hidup sihat dikalangan murid.

PROGRAM KELAB TUNAS DOKTOR MUDA

Aimi Najlaa Binti Muhammad Noor

Pengenalan : Pendidikan kesihatan penting dalam membentuk perubahan dan juga merupakan keperluan individu dalam proses perkembangan fizikal, mental, sosial, emosi dan rohani. Ia dapat memupuk sikap bertanggungjawab pada kesihatan dan membantu pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak Prasekolah. Oleh yang demikian, adalah penting untuk menyampaikan maklumat kesihatan kepada kanak-kanak Prasekolah dengan cara yang lebih berkesan dan menyeronokkan.

Objektif : Objektif inovasi ini adalah untuk melahirkan pelapis Ahli Kelab Doktor Muda di peringkat Prasekolah. Menerusi program ini, ahli Kelab Tunas Doktor Muda akan diberi latihan mengenai asas kesihatan bagi menyediakan mereka menjadi role model, promoter dan motivator kesihatan kepada rakan-rakan di Prasekolah.

Kaedah Inovasi : Murid Prasekolah yang dipilih sebagai ahli Kelab Tunas Doktor Muda menyampaikan maklumat kesihatan kepada rakan-rakan. Modul Kelab Doktor Muda dijadikan rujukan dan panduan dalam penyampaian maklumat. Sebagai contoh, murid Prasekolah diajar cara mencuci tangan dengan langkah yang betul. Guru bertanggungjawab membimbing ahli kelab dan seterusnya Tunas Doktor Muda akan menyalurkan maklumat kepada rakan yang lain. Ahli Kelab Tunas Doktor Muda turut mengadakan sesi penyampaian maklumat kesihatan kepada prasekolah di sekitar sekolah dan dijadikan Prasekolah angkat KelabTunas Doktor Muda.

Hasil : Hasil dapatan program ini dapat membantu guru menyalurkan maklumat kesihatan yang bermakna disamping melahirkan murid Prasekolah yang berani serta dapat menjadi pembimbing rakan sebaya yang bertindak sebagai pemangkin kepada perubahan pengetahuan, sikap dan amalan kesihatan yang positif di kalangan murid pada awal peringkat awal persekolahan.

Kesimpulan : Melalui Program Kelab Tunas Doktor Muda, satu kejayaan besar bagi sekolah kerana berjaya memberi pendedahan dan pengetahuan kepada kanak-kanak mengenai penjagaan kesihatan dan membolehkan mereka mengamalkan gaya hidup sihat dengan cara yang berkesan dan menyeronokkan. Pelapis ahli Kelab Doktor Muda dapat dilahirkan dan ini membantu dalam memajukan Kelab Doktor Muda.



SAYA APPLE PEAR

Farida Rena Binti Ridzwan Ash

Pengenalan: Mendedahkan murid-murid berkaitan pemakanan sihat bagi menjaga kesihatan dan mengekalkan berat badan dengan BMI unggul.

Objektif Inovasi: Inovasi ini dibuat bertujuan mengenal pasti kandungan zat-zat makanan utama dan fungsinya. Ia juga untuk mengenal pasti kumpulan gizi makanan yang sesuai dan makanan yang perlu diambil setiap hari bagi mengekalkan BMI unggul. Selain itu untuk mengenal pasti senaman yang sesuai bagi mendapatkan BMI yang unggul sekaligus menggalakkan Murid Apple dan Pear menjalani hidup yang sihat

Kaedah Inovasi:

Sebelum : Membuat pemerhatian terhadap tahap kesihatan murid-murid. Mencari cara yang dapat menarik perhatian murid agar ingin menjaga dan berketrampilan menarik dengan BMI unggul. Semasa : pemakanan dan senaman yang betul dibuat bersama Kelab Doktor Muda dan keluarga. Aktiviti cergas sihat, 10 000 langkah, bouncing ball dance dan lain-lain. Selepas : Memberi badge Apple & Pear Gangsa, Perak dan Emas kepada pemilik BMI unggul mengikut berat yang berjaya diturunkan oleh Apple (berat badan berlebihan) dan berat badan naik bagi pemilik badan Pear.

Hasil Inovasi: Saya Apple Pear merupakan projek menggalakkan dan memberi kesedaran tentang tabiat pemakanan yang baik kepada golongan obesiti dan juga kekurangan gizi. Menjadi satu medium dakwah kesihatan secara langsung dan tidak langsung kepada seluruh warga murid terutama SK Taman Sri Andalas.

Kesimpulan: Program ini bermanfaat melatih murid tanpa perlu ke Gym tetapi dengan menggunakan persekitaran di dalam sekolah dan rumah disamping tabiat pemakanan yang baik. Cara senaman dan pemakanan yang diperolehi dengan cara ini menjadi lebih seronok dan menghiburkan murid.

PERMAINAN KAD TEMPUR DOKTOR MUDA

Mohd Fadzil Bin Sidek

Pengenalan: Kanak-kanak memerlukan konsep bermain sambil belajar kerana aktiviti bermain sebenarnya banyak membantu meningkatkan perkembangan murid itu sendiri sesuai dengan Falsafah Pendidikan Negara. Malahan teori-teori perkembangan kanak-kanak turut menegaskan bahawa bermain adalah satu cara pendidikan dan banyak membantu kepada perkembangan kanak-kanak.

Objektif: Objektif inovasi ini adalah bagi membantu murid agar lebih mudah memahami tajuk-tajuk yang telah dipelajari. Ia dapat memberikan keseronokan serta ruang untuk murid belajar dari sudut yang berbeza. Ia juga boleh dikategorikan sebagai pembelajaran sendiri kerana murid dapat belajar sambil bermain dengan bimbingan yang minima. Disamping itu, inovasi ini juga dapat melatih murid untuk yakin, berani mengambil risiko serta menajamkan kemahiran merancang strategi serta kemahiran mengira. Ia juga secara tidak langsung mampu menjadi satu ruang untuk membolehkan murid berinteraksi dan bersosial dengan cara yang sihat.

Kaedah inovasi: Merupakan alat bantu mengajar yang berasaskan permainan menggunakan kad. Diperbuat daripada bahan yang murah serta mudah dibuat. Permainan mampu merangsang murid dari segi kognitif melalui penakulan di mana murid perlu menilai dari segi strategi apabila meletakkan kad-kad tertentu di atas gelanggang sebelum di mainkan. Dalam masa yang sama murid juga perlu bijak menggunakan kombinasi pada kad bagi mendapatkan peluang untuk menewaskan lawan.

Hasil: Ia dapat merangsang serta memotivasikan kanak-kanak dan secara tidak langsung kanak-kanak tidak akan rasa terlalu tertekan untuk belajar. Ia juga membantu kanak-kanak untuk lebih bersedia menerima sesuatu pelajaran baru. Secara tidak langsung ia turut melatih kanak-kanak untuk saling menghormati, berkomunikasi, bertoleransi dan berkerjasama yang sememangnya salah satu matlamat pendidikan.

Kesimpulan: Melalui penggunaan alat bantu mengajar yang dinamakan Kad Tempur Doktor Muda ini didapati dapat membantu murid-murid memahami kesan buruk daripada amalan hidup tidak sihat serta langkah-langkah serta cara menjaga serta amalan cara hidup yang sihat dengan cara yang lebih menyeronokkan.

GIGI MUTIARA KITA

Zanariah Binti Yusoff

Pengenalan : Gigi mutiara kita adalah perumpaan yang tepat mengenai kepentingan menjaga gigi. Projek ini dirangka untuk memberi pendedahan kepada pelajar tentang kepentingan penjagaan gigi dan teknik memberus gigi yang betul untuk kesihatan gigi di tahap yang memuaskan

Objektif : Objektif inovasi ini untuk menyedarkan betapa pentingnya penjagaan gigi di kalangan pelajar dan memberi pendedahan teknik memberus gigi yang betul.

Kaedah Inovasi : Kaedah yang digunakan melibatkan dua peringkat iaitu sebelum dan selepas. Peringkat sebelum adalah pemberian berus gigi ,ubat gigi yang berflorida dan pamflet cara penjagaan gigi kepada pelajar. Program ini dilaksanakan dalam tempoh sebulan. Pelaksanaan program dilakukan pada setiap hari selepas waktu rehat dengan bimbingan oleh Ahli Kelab Doktor Muda sebagai mentor. Penilaian dibuat oleh Jururawat Pergigian dengan bantuan Ahli Kelab Doktor Muda untuk mengenalpasti pelajar yang mempunyai gigi yang sihat dan cantik. Seterusnya peringkat selepas. Ia dapat dilihat dengan memerhatikan tahap kesedaran pelajar tentang kepentingan penjagaan gigi dengan menggunakan teknik yang betul di rumah.

Hasil Inovasi : Pelajar yang berjaya melaksanakan teknik penjagaan gigi yang betul dan berterusan dikurniakan lencana dan sijil. Manakala Anugerah Mentor Mutiara Kita diberi kepada ahli Kelab Doktor Muda yang berjaya memberi bimbingan dan galakkan dengan cemerlang.

Kesimpulan : Program ini dapat mengurangkan masalah kerosakan gigi dikalangan pelajar. Pelajar juga dapat mengamalkan penjagaan gigi dengan teknik betul dan menghasilkan gigi yang sihat dan cantik. Penjagaan ini tidak terhad di sekolah sahaja malahan ada kesinambungan yang akan dipraktikkan di rumah dan sepanjang hayat.

HIDROPONIK SUMBER MAKANAN BERSIH DAN SELAMAT

Ying Aeisyah Binti Zakaria

Pengenalan : Sayur-sayuran yang merupakan sumber vitamin, mineral dan serat yang baik kepada tubuh badan manusia kini semakin kurang digemari di kalangan kanak-kanak khususnya murid sekolah rendah. Sumber makanan yang tidak bersih dan selamat juga mendorong kepada fenomena tersebut di samping amalan pemakanan yang tidak seimbang.

Objektif : Objektif inovasi ini untuk mewujudkan modal insan yang berketrampilan unggul menerusi pengetahuan, sikap dan amalan dalam aspek kebersihan dan kesihatan. Projek menerapkan amalan makan yang sihat, seimbang dan selamat serta memilih sumber makanan yang bersih dan berkhasiat bagi meningkatkan taraf kesihatan.

Kaedah : Kaedah yang telah digunakan ialah Hidroponik iaitu penanaman tumbuhan tanpa tanah secara Sistem Takung Statik. Penanaman telah dilaksanakan menggunakan botol plastik terbuang sebagai takung tanaman selain peralatan lain seperti benang media, baja hidroponik dan benih semeaian. Antara tumbuhan yang ditanam ialah salad, sawi, kangkung, kalia dan bayam. Tumbuhan membesar dengan sihat melalui bekalan larutan nutrien statik yang seimbang dan bebas dari racun serangga perosak. Kiosk Menu Sihat Doktor Muda telah menyediakan hidangan berkhasiat dan mudah iaitu sandwich dan salad sayur-sayuran menggunakan hasil tanaman tersebut. Sebelum pelaksanaan program ini, tumbuhan sumber makanan kurang digemari khususnya murid sekolah.

Hasil : Program ini telah mewujudkan perubahan positif amalan makan secara sihat, bersih dan selamat di kalangan murid sekolah. Doktor Muda menjadi agen dalam menyampaikan maklumat berkaitan kebaikan sayur-sayuran serta menanamkan sikap sayangkan persekitaran dan berjimat cermat.

Kesimpulan : Program Hidroponik Sumber Makanan Bersih dan Selamat telah berjaya dilaksanakan oleh Kelab Doktor Muda dengan menerapkan amalan pemakanan yang sihat dan seimbang serta memilih sumber makanan yang bersih dan selamat.

JOM SIHAT

Norkhazimal Bt Mohd Kamal

Pengenalan : Pengurusan masa amat penting bagi membantu murid-murid mengurus dan menggunakan masa dengan bijak dengan aktiviti yang memberi faedah kepada mereka.

Objektif : Objektif inovasi ini untuk menerapkan nilai - nilai murni dari segi emosi dan rohani murid – murid sejak dari sekolah rendah lagi. Penerapan sikap serta amalan positif dalam menjayakan “Program Bersepadu Sekolah Sihat” dapat direalisasikan melalui aktiviti kokurikulum serta waktu terluang murid. Aktiviti ini membantu amalan gaya hidup sihat diserapkan ke jiwa murid – murid secara tidak langsung.

Kaedah Inovasi : Kaedah yang telah digunakan ialah permainan kad yang agak popular ketika ini. Konsep permainan seperti kad “Donkey” atau “Old Maid”. Murid menjalankan aktiviti ini ketika aktiviti kelab, waktu rehat atau waktu lapang murid dengan bermain kad “Jom Sihat”. Pada kad – kad tersebut terdapat maklumat mengikut beberapa topik dalam modul Kelab Doktor Muda. Murid dapat mengenal dan mengetahui beberapa perkara – perkara penting mengenai kebersihan melalui permainan ini. Secara tidak langsung amalan kebersihan dan kesihatan diterapkan melalui permainan ini. Nama pemenang akan dicatat.

Hasil : Hasil dari aktiviti ini telah mewujudkan kesedaran dan pengetahuan kesihatan di kalangan murid ke arah berpengetahuan dalam kebersihan dan kesihatan diri. Ahli kelab juga dapat mengetahui beberapa perkara penting mengikut modul Kelab Doktor Muda serta persediaan menghadapi PTK Doktor Muda.

Kesimpulan : Melalui penghasilan kad “Jom Sihat”, ahli-ahli kelab doktor muda serta murid – murid lain di sekolah menerima mesej kesihatan dan kebersihan secara tidak langsung. Mereka juga merasa seronok menerima “token” seperti penanda buku.

KIOSK SERBAGUNA MESRA PENGGUNA

Samsuri B. Ibrahim

Pengenalan: Persekitaran yang bersih dan sihat adalah tanggungjawab individu dan masyarakat. Persekitaran sekolah yang sihat amat penting dalam proses pembelajaran seharian. Penjagaan persekitaran perlu dipupuk daripada kecil lagi bermula di sekolah rendah.

Objektif: Objektif inovasi ini adalah untuk mempelbagaikan penggunaan bahan sedia ada dan terbuang menjadi kiosk serbaguna. Secara tidak langsung dapat melahirkan generasi yang kreatif, berkeترampilan dan mempunyai daya saing yang tinggi. Penghasilan kiosk ini juga, dapat meningkatkan kesedaran warga sekolah tentang pentingnya amalan kitar semula bagi menjamin kesejahteraan hidup tanpa menggunakan perbelanjaan yang besar.

Kaedah : Kaedah yang digunakan adalah Kiosk Serbaguna Mesra Pengguna. Kelab Doktor Muda mengubahsuai troli sediaada di sekolah menjadi tempat penghasilan baja kompos. Baja ini menggunakan bahan-bahan buangan seperti sisa-sisa rumah dan sekolah. Baja kompos yang dihasilkan adalah untuk mengawal serangga perosak dan menyuburkan tanaman di Taman Herba sekolah yang telah di usahakan oleh ahli kelab Doktor Muda sendiri. Proses pembuatan baja kompos ini menggunakan bahan organik dengan mengitar semula sampah dan bahan buangan yang lain kepada humus yang kaya dengan nutrien. Secara tidak langsung tumbuhan yang disiram menggunakan baja kompos ini dapat membesar dengan sihat melalui bekalan nutrien tersebut dan dapat mengawal serangga perosak. Hasil tanaman di Taman Herba turut dijual kepada warga sekolah. Secara tidak langsung, ia dapat menjana pendapatan kelab.

Hasil : Pembuatan baja kompos dapat membantu menyelesaikan masalah alam sekitar jika dilakukan dalam sesebuah komuniti dan disertai ramai individu khususnya warga sekolah. Taman Herba Doktor Muda menjadi semakin subur dengan menggunakan baja kompos ini.

Kesimpulan : Program Kiosk Serbaguna Mesra Pengguna ini berjaya menghasilkan baja kompos yang dapat mengawal serangan serangga perosak tumbuhan dengan penerapan amalan kitar semula sampah dan dapat meningkatkan kualiti dan tahap kesihatan .



MODUL KASENEEM - NO FLY ZONE

Suganthi Nallathambi

Pengenalan : Antara prinsip utama dalam garis panduan Ilmu Pendidikan Kesihatan ialah mendorong murid-murid beriltizam dengan memberi keutamaan kepada kesihatan dan mengamalkan cara hidup sihat. Murid-murid perlu dikenali sebagai individu yang mampu dan berani berubah untuk kebaikan serta berfikir secara kreatif dan kritis bagi mencari jalan penyelesaian menghindari masalah kesihatan secara optimum.

Objektif : No Fly Zone bertujuan membentuk peribadi murid yang positif ke arah penjagaan kesihatan diri dan persekitaran. Ini selaras dengan tonggak Teras Pembangunan Kurikulum Pendidikan negara untuk mewujudkan suasana pembelajaran kondusif di sekolah dengan menitikberatkan kesihatan fizikal, mental, rohani dan sosial melalui praktis amalan cara hidup sihat.

Kaedah : Modul KASENEEM mengandungi ciptaan cecair semburan yang dihasilkan untuk menghalau lalat dari kawasan sekolah khususnya kantin yang merupakan premis utama makanan. Ia dihasilkan daripada daun herba dan bahan kitaran semula. Semburan ini bebas daripada bahan kimia dan merupakan bahan mesra alam. Proses semburan diatur mengikut Jadual Waktu Bertugas dan Buku Catatan yang disediakan untuk skuad Kelab Doktor Muda memantau dan menghindarkan pembiakan lalat di kawasan sekolah. Di samping itu, satu Garis Panduan khas telah dihasilkan sebagai panduan penggunaan semburan dan penjagaan makanan dari dihinggapi lalat. Usaha ini sekaligus dapat mengawal pembiakan lalat di kawasan sekolah, seterusnya mewujudkan persekitaran yang sihat. Komuniti sekitar sekolah juga telah menggunakan semburan ini di rumah mereka setelah pihak sekolah mengambil beberapa buah rumah yang ada masalah lalat sebagai premis angkat di bawah program inovasi ini.

Hasil : Cecair semburan ini telah berjaya menampakkan kesan selepas penggunaannya di mana pembiakan lalat didapati semakin berkurangan. Informasi dari modul dan aktiviti program inovasi ini telah berjaya

meningkatkan kesedaran semua warga sekolah terutamanya berkaitan kesan apabila makanan terdedah pada lalat.

Kesimpulan : Projek khas ini telah menyedarkan warga sekolah dan masyarakat sekitar tentang penyakit bawaan vektor khususnya lalat. Inovasi dalam projek ini telah membantu meningkatkan tahap kesihatan produktiviti dan kualiti kehidupan warga Sekolah Kebangsaan Jawi.



PROGRAM JELAJAH BASIKAL KELAB DOKTOR MUDA

Aimi Najlaa Binti Muhammad Noor

Pengenalan : Kadar penyakit demam denggi yang disebabkan oleh nyamuk aedes semakin meningkat di kawasan perumahan Felda yang terdapat di sekitar sekolah. Oleh yang demikian, adalah penting untuk menyampaikan maklumat kesihatan kepada orang ramai dengan cara yang lebih berkesan dan menyeronokkan.

Objektif : Objektif inovasi ini adalah untuk menyampaikan maklumat kesihatan kepada masyarakat di sekitar sekolah. Maklumat kesihatan yang disalurkan dapat mendidik orang ramai untuk mengamalkan gaya hidup yang sihat disamping mengurangkan kadar penyakit demam denggi.

Kaedah Inovasi : Kaedah yang digunakan ialah ahli Kelab Doktor Muda dan murid sekolah menjalankan aktiviti berbasikal mengelilingi kawasan perumahan di sekitar sekolah. Setiap murid dibekalkan dengan pamflet kesihatan dan ubat jentik-jentik. Ketika berbasikal, murid akan berhenti di setiap rumah dan memberi bahan yang dibekalkan kepada tuan rumah. Ahli Kelab Doktor Muda akan memberi penerangan mengenai penjagaan kesihatan dan cara-cara menghapuskan tempat pembiakan nyamuk aedes.

Hasil : Hasil dapatan program ini dapat membantu menyalurkan maklumat kesihatan yang bermakna kepada masyarakat setempat. Masyarakat di sekeliling sekolah mendapat maklumat mengenai cara menghapuskan tempat pembiakan nyamuk aedes dan ini seterusnya dapat mengelakkan peningkatan kadar penyakit demam denggi.

Kesimpulan : Melalui Program Jelajah Basikal Kelab Doktor Muda ini, satu kejayaan dicapai bagi sekolah dan Kelab Doktor Muda kerana ia dapat membantu dalam memberi kesedaran kepada setiap murid dan masyarakat mengenai kepentingan mengamalkan gaya hidup sihat. Selain daripada berbasikal dapat menyihatkan badan, program ini berjaya mendidik setiap murid menjadi lebih bertanggungjawab untuk menyebarkan maklumat kesihatan kepada orang ramai.

PROGRAM SEKOLAH BERSIH WARGA SIHAT

Ruzilah Labansin

Pengenalan: Cabaran kepada Sistem Pendidikan Negara masa kini antaranya adalah untuk melahirkan warga insan yang berilmu, berketerampilan dan berkeperibadian unggul. Selaras dengan kehendak semasa serta memperteguhkan personaliti warga sekolah terutamanya dari segi kecemerlangan serta persekitaran sekolah yang bersih, ceria, wangi dan indah.

Objektif: Objektif inovasi ini adalah dapat membentuk dan melahirkan modal insan berpersonaliti berilmu, berketerampilan dan berkeperibadian unggul menerusi pemupukan pengetahuan, sikap dan amalan gaya hidup sihat yang berkekalan menerusi program inovasi ini dari peringkat awal iaitu sekolah rendah.

Kaedah Inovasi: Kaedah yang digunakan adalah warga sekolah terutamanya murid yang sentiasa mementingkan gaya hidup sihat, sentiasa mementingkan kebersihan berpakaian dan persekitaran dalam kelas seterusnya sekolah akan diberikan piala pusingan bagi kelas dan lencana Saya Anti Sampah, Saya Murid Cemerlang bagi perseorangan. Lencana ini akan dianugerahkan kepada murid pada setiap Perhimpunan Mingguan iaitu setiap minggu. Guru bertugas mingguan dibantu guru kelas dan pengawas bertugas membuat penilaian dan mencalonkan warga sekolah, kelas cantik, indah serta terbersih dan murid cemerlang. Murid yang didapati melakukan pelanggaran syarat serta disiplin akan diberikan surat amaran kepada ibu bapa kerana ini boleh menjadi suasana pembelajaran di dalam kelas juga tidak kondusif.

Hasil: Melalui program ini telah mewujudkan daya saing di kalangan kelas, warga sekolah serta murid untuk menjaga kebersihan diri dan persekitaran serta mewujudkan perubahan keterampilan yang membina dalam menjaga serta mengekalkan kebersihan berpakaian dan persekitaran dalam kelas seterusnya sekolah.

Kesimpulan : Program Sekolah Bersih Warga Sihat atau Saya Anti Sampah, Saya Murid Cemerlang adalah salah satu kecemerlangan serta kejayaan besar Sekolah St Aloysius Limbanak, Penampang dan Kelab Doktor Muda kerana telah berjaya meningkatkan insan yang sihat emosi serta rohani,cerdas,cergas,berketrampilan dan berdisiplin.

PROJEK “*YOU DONATE, WE DO, WE SELL, WE GET IT*”

Jessica Lim Yun Yun

Pengenalan : Melahirkan insan yang seimbang merupakan satu cabaran kepada para warga pendidik pada masa kini. Kejayaan guru bukan bergantung kepada keputusan semata-mata tetapi juga dilihat daripada jati diri seseorang pelajar itu. Seorang pendidik hanya boleh merasa bangga jika mampu menghasilkan seorang insan yang mampu mengharungi segala dugaan dan cabaran dalam mengejar impian mereka. Kurikulum semata-mata tidak memadai dan harus dilengkapi dengan jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial.

Objektif : Projek ini dibuat bertujuan untuk melahirkan murid-murid yang cinta kepada kebersihan persekitaran, mengasah bakat murid-murid dalam bidang kraftangan, mengaplikasi kemahiran murid dalam mata pelajaran kemahiran hidup dan pendidikan seni visual. Selain itu juga bertujuan untuk membuka minda murid-murid untuk lebih berdikari dan menyedari bahawa bahan terbuang / terpakai sebenarnya boleh memberikan pulangan yang lumayan jika murid-murid berfikiran lebih kreatif.

Kaedah Inovasi : Program ini menggunakan kaedah 3R iaitu *Reduce, Reuse, Recycle* peringkat sekolah. Pertandingan antara kelas diadakan untuk mengumpul bahan terbuang. Setiap minggu hanya 1 jenis bahan terbuang sahaja yang perlu dikumpul di setiap kelas. Kelas yang berjaya mengumpul bahan yang diperlukan akan diberi hadiah. Bahan yang dikumpul akan digunakan oleh ahli Kelab Doktor Muda untuk menghasilkan bahan yang boleh diguna semula dan kemudian akan dijual kepada warga sekolah untuk menjana pendapatan Kelab Doktor Muda Sekolah. Antara bahan yang akan dikumpul seperti akhbar dan botol palstik.

Hasil : Hasil dapatan program ini akan mewujudkan kesedaran tentang kepentingan bahan terbuang dan mencintai kebersihan persekitaran serta bijak untuk mengaplikasi kemahiran mereka untuk menjana pendapatan.

Kesimpulan : Program ini telah berjaya membantu Kelab Doktor Muda SK Surati untuk menjana pendapatan kelab serta mengubah minda murid yang selama ini berpendapat bahawa bahan terbangun tidak mempunyai sebarang fungsi.



THUNDERBOLT BERGERAK WABAK DI ELAK

Samsuri B. Ibrahim

Pengenalan : THUNDERBOLT adalah merupakan sebuah pasukan khas yang ditubuhkan di kalangan ahli Kelab Doktor Muda yang bergerak dari satu stesen minyak ke stesen minyak dengan memberikan penerangan secara percuma kepada para pengguna stesen minyak.

Objektif : Inovasi ini adalah bertujuan untuk menerapkan amalan membasuh tangan dengan langkah yang betul dan berkesan kepada masyarakat di sekitar daerah Seremban seterusnya dapat menghalang wabak-wabak penyakit dari terus tersebar dalam populasi masyarakat.

Kaedah : Idea ini tercetus setelah Doktor Muda membuat pemerhatian di Petronas di mana pelanggan tidak membasuh tangan dengan betul kerana tiada sabun dan poster diletakkan. Sehubungan itu, Kelab Doktor Muda telah bekerjasama dengan pengurus Petronas untuk menyampaikan mesej berkaitan Kebersihan Diri. Ahli pasukan THUNDERBOLT dipilih khas untuk menyebarkan risalah membasuh tangan dengan menggunakan 7 langkah cuci tangan di sekitar stesyen minyak Petronas di seluruh daerah Seremban. Penerangan percuma turut diberikan selain dari penyediaan sabun dan poster mencuci tangan di tempat mengisi angin dan air bagi memberikan kesedaran secara tidak langsung kepada para penggunanya tentang amalan kebersihan. Sabun yang diletakkan di tempat mengisi angin adalah hasil jualan sayuran dan tanaman di Taman Herba yang telah diusahakan.

Hasil: Berdasarkan pemerhatian, pelanggan mula membasuh tangan dengan betul menggunakan sabun yang disediakan. Selain itu, masyarakat mula mengetahui tentang penubuhan Kelab Doktor Muda SK Sikamat. Dengan cara ini, Doktor Muda menjadi agen dalam menyampaikan mesej berkaitan kesihatan kepada masyarakat setempat.

Kesimpulan: Dengan mengutamakan amalan kebersihan membasuh tangan dengan cara yang betul maka kita dapat menghalang wabak-wabak penyakit dari terus tersebar dalam masyarakat kita pada hari ini. Melalui pengamalan ini, negara dapat melahirkan masyarakat yang mempunyai daya saing yang tinggi. Sekiranya usaha ahli pasukan THUNDERBOLT ini dilakukan secara berterusan dan konsisten adalah tidak mustahil ianya dijadikan amalan dalam kehidupan harian.

TANGAN BERSIH HIDUP SIHAT

Pn. Wong Chui Fung

Pengenalan: Kebersihan tangan kerap diabaikan kerana dianggap perkara yang remeh dan tidak mempengaruhi kehidupan kita. Ini disebabkan kita tidak menyedari akan sekecil debu kotoran di tangan kita akan membawa kesan yang berbahaya ke atas kesihatan kita apatah lagi bakteria yang tidak boleh dilihat dengan mata kasar. Namun, kebenarannya kebersihan tangan adalah sebahagian daripada kesihatan hidup kita.

Objektif: Objektiviti inovasi ini adalah untuk memupuk sikap dan amalan mementingkan kebersihan tangan dan seterusnya meningkatkan tahap kesedaran tentang kepentingan tangan bersih. Menerusi program ini boleh mewujudkan gaya hidup yang sihat dan membantu mendisiplin diri dalam sentiasa mengamalkan kebersihan tangan dan menghindari diri dari sakit dan keracunan makanan.

Kaedah inovasi: Kaedah yang telah digunakan adalah menerapkan 7 langkah mencuci tangan sebelum dan selepas memegang makanan. Demonstrasi 7 langkah mencuci tangan dijalankan semasa perhimpunan. Ahli Doktor Muda ditugaskan mendemonstrasikan 7 cara mencuci tangan bersama semua murid dan guru. Hadiah diberikan kepada 3 orang murid pertama yang dapat mendemonstrasikan semula 7 langkah mencuci tangan yang betul selepas sesi demonstrasi tersebut. Pertandingan melukis dan mewarna poster 7 langkah juga dianjurkan. Lukisan mural tangan bersih hidup sihat telah dihasilkan oleh ahli-ahli Doktor Muda. Ceramah tentang kebersihan tangan juga telah diadakan dengan kerjasama anggota kesihatan. Sebelum pelaksanaan program ini, ramai murid tidak mencuci tangan sebelum dan selepas menyentuh makanan mereka ketika membeli di kantin ketara.

Hasil: Hasil dapatan program ini telah mewujudkan kesedaran yang tinggi di kalangan murid-murid supaya sentiasa mengamalkan kebersihan tangan. Murid-murid didapati mencuci tangan mereka sebelum dan selepas menyentuh makanan terutamanya sewaktu di kantin sekolah.

Kesimpulan: Melalui penghasilan program Tangan Bersih Hidup Sihat satu kejayaan bagi sekolah dan Kelab Doktor Muda kerana dapat membimbing murid-murid mengamalkan kebersihan tangan dan seterusnya menyediakan badan yang sihat. Program ini turut mendedahkan murid-murid cara-cara mencuci tangan yang betul.

PIRAMID MAKANAN AJAIB

Siti Zurainiwati Binti Abdul Kadir

Pengenalan: Piramid Makanan Ajaib telah diinovasi bagi mengenal pasti kandungan zat makanan utama, fungsi dan untuk mengenal pasti kumpulan makanan yang perlu diambil dengan kuantiti yang banyak setiap hari. Penghasilan Piramid Makanan Ajaib menggunakan tiga kaedah inovasi iaitu sebelum, semasa dan selepas. Sebelum Piramid Makanan Ajaib dibina, pemerhatian terhadap tahap kesihatan murid telah dilakukan dengan mencari cara yang dapat menarik perhatian murid agar ingin mendengar informasi yang hendak disampaikan dan telah merancang untuk membina Piramid Makanan bersuara.

Metodologi: Piramid Makanan Ajaib dibina dalam bentuk 3D dan terdapat beberapa butang pada piramid makanan yang boleh bersuara apabila butang ditekan. Melalui butang yang berlainan apabila ditekan, murid-murid dapat mendengar informasi berlainan. Selepas membina Piramid Makanan Ajaib, murid-murid mendapat informasi tanpa perlu disampaikan oleh Kelab Doktor Muda ataupun guru kesihatan dan informasi yang telah diperolehi bersama rakan-rakan dan keluarga. Hasil inovasi Piramid Makanan Ajaib setelah dibina dalam bentuk 3D ialah murid-murid dapat melihat pelbagai sudut dan melalui empat butang yang sedia ada ia boleh menyampaikan informasi yang berbeza dan berguna berkaitan piramid makanan.

Kesimpulan: Kesimpulannya, Piramid Makanan Ajaib dapat digunakan untuk mempromosikan pemakanan secara sihat. Murid dapat memperolehi informasi ringkas tanpa perlu mendengar ceramah ataupun membaca buku dan dengan cara ini, maklumat yang diperolehi menjadi lebih seronok dan menghiburkan murid-murid.

TUPPERWARE SIHAT

Mohd Saipul Azmi Bin Sena

Pengenalan : Pemakanan sihat akan mempengaruhi kesihatan badan mengekalkan berat badan yang unggul. Tidak semua manusia didunia ini mengetahui konsep makanan sihat yang perlu diamalakan seharian. Satu inovasi telah dihasilkan iaitu “Tupperware Sihat”. Inovasi ini digunakan oleh murid Rancangan Tambahan Makanan (RMT), Sekolah Kebangsaan Tanjung Karang. “Tupperware Sihat” telah dibina untuk membantu murid RMT mencapai berat badan yang unggul dan menerapkan tentang konsep makanan sihat berdasarkan carta pemakanan yang terdapat pada penutup “Tupperware Sihat”. Objektif lain dari penggunaan “Tupperware Sihat” ini ialah murid RMT dapat mengamalkan pemakanan yang sihat dalam kehidupan seharian mereka.

Metodologi : Kaedah yang digunakan dalam mengukur keberkesanan inovasi ini ialah kuantitatif yang melibatkan tiga fasa iaitu sebelum penggunaan “Tupperware Sihat” semasa dan selepas. Seramai 85 orang murid telah melibatkan diri dalam pensampelan data dan merangkumi analisis secara temu bual dan pemerhatian. Selain itu, data Indeks Jisim Tubuh (IJT) murid RMT menjadi sumber utama dalam menentukan keberkesanan penggunaan “Tupperware Sihat”. Hasil dapatan daripada inovasi ini menunjukkan majoriti murid RMT iaitu 76% mempunyai Indeks Jisim Tubuh yang normal (ideal). 20% daripada murid RMT berada pada tahap kurang berat badan dan 4% berlebihan berat badan. Melalui penghasilan “Tupperware Sihat” yang dijalankan selama empat bulan membantu murid RMT mengamalkan pemakanan yang seimbang dan membuktikan terdapat perbezaan penghayatan ilmu pemakanan sihat mengenai pemakanan seimbang sebelum dan selepas menggunakan “Tupperware Sihat”.

Kesimpulan : Kesimpulannya, penggunaan “Tupperware Sihat” dapat meningkatkan pengetahuan tentang pemakanan sihat dan disiplin diri dalam mengawal pemakanan dalam kalangan murid RMT.

KIT e – KESIHATAN

Norliah Binti Mohamad Rafiai

Pengenalan: Program Dr. Muda merupakan satu program mempromosikan kesihatan murid sekolah rendah yang bermatlamatkan melahirkan murid yang mementing dan mengutamakan kesihatan serta berperanan sebagai agen mempromosikan kesihatan yang baik. Kit e- Kesihatan telah dibina sebagai bahan mempromosikan kesihatan dengan objektif meningkatkan pengetahuan dan membina kemahiran kesihatan murid-murid, warga sekolah dan masyarakat dalam satu proses pemerolehan maklumat yang bermakna. Penghasilan Kit e- Kesihatan berkonsepkan tiga E (Explore, Elaborate dan Evaluation). Fokus utama dalam pengisian kit ini ialah 4 topik kesihatan iaitu demam denggi, katakan taknak kepada rokok, kebersihan diri, dan amalan makanan secara sihat. Kit ini amat bersesuaian digunakan oleh guru penasihat sebagai BBM dan juga oleh murid melalui pembelajaran secara akses sendiri, berkumpulan dan kelas angkat.

Metodologi : Kit ini mengandungi kad info sihat, kad uji minda selain disokong dengan penghasilan cd interaktif berintegrasikan Teknologi Maklumat dan Komunikasi yang mengandungi 4 topik kesihatan, 2 buah lagu kesihatan , video dan soalan penilaian. Kaedah yang digunakan dalam mengukur keberkesanan inovasi ini ialah melalui set instrumen secara kualitatif iaitu melalui pemerhatian, temu bual, dan soal selidik untuk melihat perbezaan peningkatan kefahaman murid-murid mengenai 4 topik kesihatan yang terkandung didalam kit.

Kesimpulan : Hasil dapatan menunjukkan bahawa terdapat Murid-murid menunjukkan perkembangan yang positif dimana mereka dapat menjawab soalan berkaitan topic kesihatan dengan baik. Selain itu, murid-murid juga mengakui bahawa kit e – kesihatan berjaya mengubah gaya pembelajaran mereka yang sebelum ini hanya bergantung kepada guru. Melalui penghasilan kit e– kesihatan diharapkan ia dapat menarik minat, merangsang minda dan memperkasakan murid-murid khususnya ahli kelab Dr. muda dalam meningkatkan taraf kesihatan diri, disamping memberi bimbingan kepada rakan sebaya, komuniti sekolah, dan ahli keluarga tentang kepentingan kesihatan dalam kehidupan.

MY MOBILE 2PM

Sara'yah Binti Hj Rasdi

Pengenalan : My Mobile 2PM adalah “Mobile Piramid” yang mudah untuk di bawa ke mana-mana untuk tujuan pengajaran, pembelajaran serta sebagai bahan pameran. Rekaan ini dicipta sebagai sebahagian alat permainan fokus pada murid untuk mendapatkan nilai-nilai kalori yang terkandung dalam setiap sajian. Piramid Makanan ini akan mendedahkan murid untuk membaca dan memastikan sajian makanan yang dimakan oleh mereka menepati nilai dan kandungan kalori yang sepatutnya diambil.

Metodologi : Piramid ini terbahagi kepada 3 penggunaan iaitu sebagai piramid makanan, nota terperinci tentang piramid makanan dan alat permainan. Objektif inovasi ini untuk memudahkan piramid dibawa kemana-mana, penerangan ringkas dan padat pada “Mobil Piramid” memudahkan murid untuk memahami tentang makanan dan khasiatnya dan murid mempunyai pengetahuan kepentingan pengambilan sesuatu bahan makanan. Selain itu, “Mobile Piramid” ini membolehkan murid bermain dan mengetahui kalori makanan yang perlu di ambil mengikut keperluan. Kaedah yang digunakan ialah Rekacipta.

Kesimpulan : Kesimpulanya, rekacipta Mobile Piramid ini diharapkan dapat membantu menyelesaikan masalah menyediakan piramid yang sesuai saiznya dalam memberikan dan mendedahkan murid secara terperinci. Melalui penghasilan ini, murid juga dapat mengetahui kandungan kalori dalam pelbagai jenis makanan dengan cara bermain dan semoga hasrat melahirkan generasi modal insan yang cerdas cergas terlaksana. Walaupun inovasi ini adalah penyumbang kecil sahaja, namun hasrat untuk rekacipta ini mampu menjadi salah satu hasil kreativiti yang memberikan sedikit sebanyak sumbangan dalam mewujudkan dan melahirkan masyarakat “Sihat Sepanjang Hayat” adalah menjadi matlamat utamanya.

PROGRAM SAYA BERSIH SAYA SIHAT

Mohd Hisyam Bin Mohd Zaidi

Pengenalan : Cabaran kepada Sistem Pendidikan Negara masa kini antaranya adalah untuk melahirkan insan yang berilmu, berketerampilan dan berkeperibadian unggul, bagi menepati Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Amalan kebersihan perlu ditegaskan dan dilaksanakan oleh sekolah pada setiap masa dan segala usaha ke arah ini hendaklah dilaksanakan secara terang dan teratur. Personaliti diri warga sekolah yang cemerlang dan persekitaran sekolah yang bersih, indah dan kondusif dalam membantu meningkatkan proses pengajaran dan pembelajaran yang berkualiti dan berkesan. Objektif inovasi ini untuk melahirkan modal insan yang berkeperibadian unggul menerusi pemupukan pengetahuan, sikap dan amalan yang berkekalan dalam aspek kebersihan dan kesihatan.

Metodologi : Kaedah yang telah digunakan ialah murid yang sentiasa berpakaian kemas dan bersih akan diberikan lencana SAYA BERSIH SAYA SIHAT. Lencana ini akan dianugerahkan pada murid diminggu pertama perhimpunan setiap bulan. Guru kelas bertanggungjawab mencalonkan seorang murid bagi setiap kelas yang mematuhi kriteria-kriteria SAYA BERSIH SAYA SIHAT seperti sentiasa bersih dan kemas sepanjang minggu dan berperwatakan baik. Lencana yang dianugerahkan kepada murid tersebut boleh ditarik semula sekiranya mereka tidak mematuhi kriteria-kriteria yang dinyatakan. Sebelum perlaksanaan program ini, masalah disiplin terutamanya kebersihan dan kekemasan seperti murid rambut panjang, berkuku panjang, berpakaian kotor dan sebagainya wujud dengan ketara. Murid yang didapati melakukan pelanggaran disiplin ini diberikan surat amaran kepada ibu bapa kerana ini menjadi suasana pembelajaran di dalam kelas juga tidak kondusif.

Kesimpulan : Hasil dapatan program ini telah mewujudkan persaingan dikalangan murid untuk menjaga kebersihan dan kekemasan diri dan wujud perubahan yang positif di kalangan murid-murid dalam menjaga kebersihan dan kekemasan. Melalui penghasilan program SAYA BERSIH SAYA SIHAT satu kejayaan besar bagi sekolah dan Kelab Dr. Muda kerana telah berjaya mengurangkan bilangan murid yang tidak

mematuhi peraturan kebersihan dan kekemasan diri dan bilangan murid yang memperolehi lencana SAYA BERSIH SAYA SIHAT juga bertambah. Mereka yang dahulunya didapati tidak menjaga kebersihan dan kekemasan diri kini sudah berubah dengan penampilan diri yang lebih ceria dan positif. Program ini dapat mewujudkan suasana pembelajaran murid-murid lebih kondusif dan berkesan kepada murid dan sifat agresif yang ada didalam diri mereka sudah berkurangan.

BAHAN PENGAJARAN INTERAKTIF INOVASI

Rudiah Bt Hj Jas

Pengenalan : Program Dr. Muda merupakan satu program yang menggunakan rangka kerja Kecermelangan Melalui Amalan Hidup Sihat dengan kerjasama Kementerian Kesihatan bertujuan untuk melahirkan pelajar yang cermelang dari segi akademik serta keterampilan. Penggunaan Bahan Pengajaran Interaktif Inovasi Doktor Muda adalah bersesuaian untuk menjayakan program ini. Objektif Penggunaan Bahan Pengajaran Interaktif Inovasi Doktor Muda ialah untuk membina kesedaran dan kefahaman pelajar terhadap Amalan Hidup Sihat.

Metodologi : Kaedah yang digunakan ialah dengan mengambil kira minat murid iaitu mempamerkan sesuatu berlainan dan menggunakan teknik “poster” diadaptasi tetapi diubah suai melalui teknik potongan, lipatan, lukisan, anyaman dan tampalan seni visual. Hasil inovasi menunjukkan Bahan Pengajaran Interaktif Inovasi Doktor Muda amat berkesan apabila murid senyap ketika pembentangannya semasa di perhimpunan sekolah yang diadakan pada setiap pagi isnin dan bilangan murid yang menghidap penyakit Hand Mouth Foot Disease (HMFD) telah berkurangan. Peningkatan kepada amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar sangat memuaskan.

Kesimpulan : Kesimpulannya, amalan kebersihan diri terbukti dapat mencegah jangkitan HFMD yang dijangkiti oleh murid. Terbukti keberkesanan Penggunaan Bahan Pengajaran Interaktif Inovasi dalam menyampaikan maklumat kesihatan diri, keluarga dan persekitaran. Dengan ini, sekaligus menjadikan masyarakat Malaysia yang mementingkan kesihatan seiring dengan kemajuan negara. Pelajar yang sihat mampu mengembangkan potensi diri dengan baik.

PIRAMID MAKANAN BERGERAK

Sakiah Samat

Pengenalan : Piramid Makanan Bergerak ini dihasilkan dengan tujuan memudahkan penggunaan dan alternatif kepada kit Sandwich Makanan. Ia juga mudah dibawa kemana-mana berwarna warni, serta mempunyai latihan untuk menguji kefahaman murid-murid. Maklumat kumpulan nutrisi serta kuantiti pengambilan juga terdapat pada Piramid Makanan Bergerak dan gambar pada piramid mudah ditukar untuk memberi kepelbagaian. Piramid Makanan Bergerak telah diinovasi sebagai bahan mempromosikan kesihatan dengan objektif memudahkan penerangan piramid makanan serta dapat menguji kefahaman melalui latihan yang boleh dipelbagaikan.

Metodologi : Kaedah yang digunakan untuk inovasi ini ialah alat bantu yang menggunakan “mounting board” berbentuk piramid, boleh digantung pada tiang dan pada badan murid, serta gambar yang boleh di tanggal dan dilekatkan. Hasil dapatan menunjukkan melalui Piramid Makanan Bergerak murid mudah memahami konsep mengambil makanan yang sihat serta ia menyeronokkan murid kerana ia mudah dibawa ke mana-mana.

Kesimpulan :

Piramid Makanan Bergerak ini semestinya sangat menarik minat murid dan pemahaman murid terhadap nutrisi makanan serta kuantiti pengambilan makanan dapat dilihat hasilnya selepas penggunaan piramid ini.

LALUAN INFO SIHAT

Sakiah Samat

Pengenalan : Promosi makan secara sihat adalah salah satu komponen utama dalam modul Doktor Muda. Objektif utama Laluan Info Sihat ialah untuk memberi pengetahuan kepada murid tentang pemakanan seimbang serta pengetahuan cara-cara penyediaan makanan sihat supaya murid boleh mengamalkan pemakanan yang sihat.

Metodologi : Laluan Info Sihat menggunakan laluan gajah menyusur atau kaki lima sekolah sehingga ke bilik kelab dan ia diwujudkan sempena kajian sarapan pagi. Laluan ini dilengkapi dengan contoh menu sihat bagi sarapan pagi, makan tengah hari dan sebagainya untuk mempromosikan info kesihatan yang sihat. Info kalori dan poster yang berkaitan pemakanan dan kesihatan diri turut disertakan di laluan sihat. Kiosk pemakanan sihat telah diwujudkan untuk menunjukkan cara menghasilkan menu sihat seperti salad buah-buahan dan murid terpilih dapat menikmati menu tersebut. Ini akan menambah minat murid untuk melalui laluan sihat itu. Kesenambungan dari Kajian Sarapan Pagi, demonstrasi menyediakan menu sihat dan menampal info berkaitan di sepanjang bulan adalah kaedah yang digunakan untuk menjayakan inovasi ini.

Kesimpulan :

Keputusan dari inovasi ini murid menyukai demonstrasi menu sihat serta meluangkan masa membaca menu dan info yang ditampal untuk mengisi masa lapang mereka. Laluan Info Sihat ini amat berguna bagi murid sekolah dalam memahami erti sebenar menu makanan yang seimbang.

KSA (KNOWLEDGE, SKILL AND ABILITY PROGRAMME - FOKUS, TASKA ANGKAT)

Sakiah Samat

Pengenalan : Projek KSA (KNOWLEDGE, SKILL AND ABILITY PROGRAMME – Fokus, Taska Angkat) diwujudkan bagi menyelaraskan segala aktiviti yang berkaitan pengajaran ilmu kesihatan, berdasarkan kemahiran yang ada dan mampu menerima ilmu dan kemahiran baru berdasarkan aktiviti yang dilakukan. Fokus utama dalam pengisian program ini ialah “Taska Angkat” dan telah diperkenalkan pada tahun 2007.

Metodologi : Bagi menjayakan program ini, sebuah taska swasta telah terpilih bagi ahli kelab bagi menjalankan aktiviti berkaitan amalan kesihatan terhadap kanak-kanak taska dengan memberi pendidikan awal kepada kanak-kanak tersebut. Objektif program ini untuk mengajar kanak-kanak berkaitan amalan kebersihan diri dan kepentingannya serta persekitaran bebas denggi dan cara untuk berkhidmat dengan komuniti. Hasil menunjukkan inovasi ini amat berkesan dan ia terbukti apabila respon yang diterima daripada kanak-kanak serta pemilik taska adalah positif. Kaedah “hands on” mudah diaplikasikan dan difahami oleh kanak-kanak.

Kesimpulan :

Kesimpulannya, projek ini dapat mengajar kanak-kanak daripada usia muda tentang amalan kebersihan yang betul. Pendidikan awal adalah penting untuk memastikan kaedah yang digunakan berkesan .

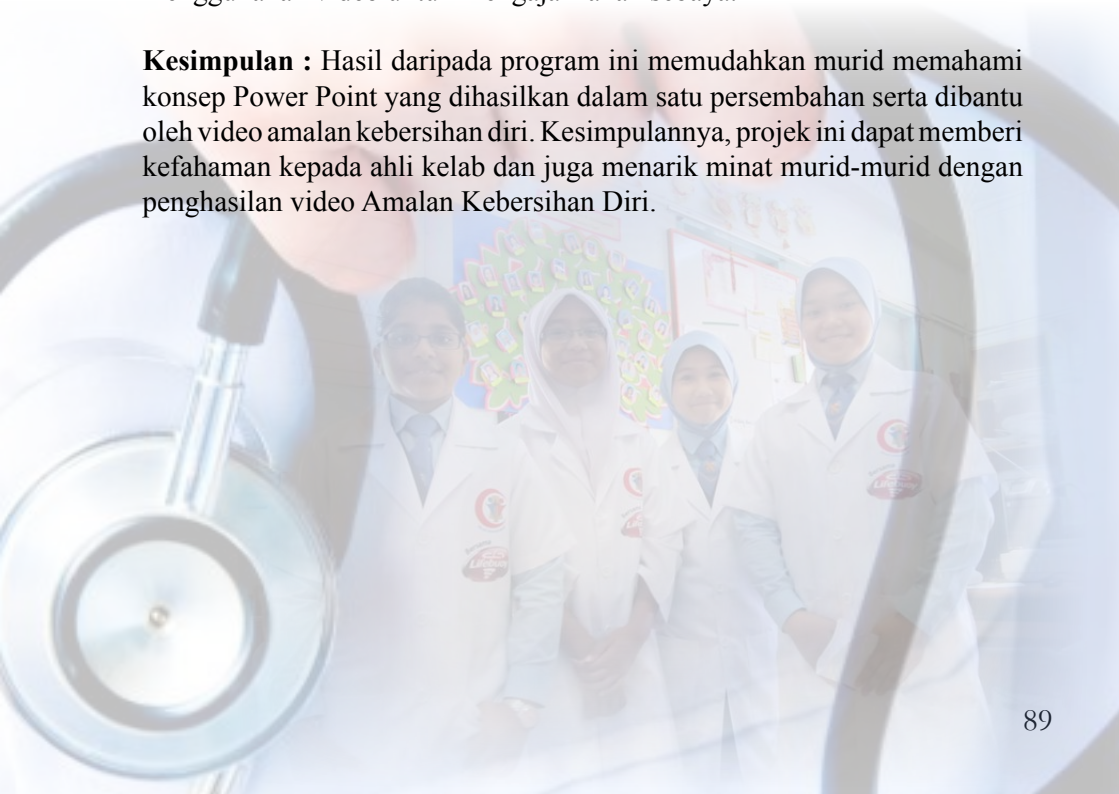
BAHAN BANTU MENGAJAR DOKTOR MUDA

Sakiah Binti Samat

Pengenalan : Bahan Bantu Mengajar Doktor Muda ini dihasilkan pada tahun 2006 berdasarkan Modul Kelab Doktor Muda. Skop yang menjadi fokus ialah “Amalan Kebersihan Diri”. Guru sekolah menggabungkan power point bagi rujukan guru dan ahli kelab yang digabungkan dalam satu persembahan.

Metodologi : Kaedah yang digunakan untuk melaksanakan program ini ialah dengan menggunakan Power Point, Microsoft Word, Video Maker dan Hot Potatos. Video Amalan Kebersihan diri turut disediakan bagi memudahkan tujuan pengajaran dikalangan murid sekolah. Antara latihan-latihan yang terdapat di dalam Bahan Bantu Mengajar Doktor Muda ialah latihan berbentuk Microsoft Word, Teka Silangkata dan Hot Potatos. Objektif inovasi ini untuk memudahkan ahli kelab memahami modul dan menggunakan video untuk mengajar rakan sebaya.

Kesimpulan : Hasil daripada program ini memudahkan murid memahami konsep Power Point yang dihasilkan dalam satu persembahan serta dibantu oleh video amalan kebersihan diri. Kesimpulannya, projek ini dapat memberi kefahaman kepada ahli kelab dan juga menarik minat murid-murid dengan penghasilan video Amalan Kebersihan Diri.



BAHAN PENGHALAU NYAMUK

Kelab Doktor Muda Sek Keb Felda Bukit Tangga, Kedah

Pengenalan : Demam Denggi adalah sejenis penyakit yang disebabkan oleh Virus Denggi. Orang yang sihat boleh menghidap penyakit ini melalui gigitan nyamuk aedes yang mengandungi Virus Denggi. Penyakit ini sangat merbahaya dan boleh membawa maut. Terdapat pelbagai jenis racun serangga yang dijual dipasaran untuk menghalau dan membunuh tetapi racun-racun serangga tersebut mengandungi beberapa bahan kimia merbahaya.

Metodologi : Kulit limau telah digunakan sebagai salah satu bahan penghalau nyamuk kerana ia mengandungi sejenis enzim yang boleh terbakar dan bau yang dihasilkan daripada pembakaran itu mampu menghalau nyamuk. Terdapat empat (4) objektif bagi inovasi Bahan Penghalau Nyamuk antaranya ialah menghalau nyamuk aedes daripada menggigit manusia, menjimatkan kos membeli racun serangga penghalau nyamuk, mengurangkan kebergantungan kepada bahan kimia yang akhirnya menjejaskan kehidupan manusia dan akhir sekali untuk menggalakkan penggunaan bahan semula jadi dalam kehidupan seharian. Kaedah yang digunakan dalam inovasi ini ialah kaedah cuba jaya iaitu guru akan menyediakan bahan-bahan diperlukan iaitu kulit limau (limau bali, sunkist atau purut), dupa, kain kasa dan kertas acuan telur. Kertas acuan akan direndam, kemudian dikisar halus dan ditoskan. Selepas itu, kulit limau yang disayat dicampur dengan kertas telur dan campuran itu ditempek nipis pada kain kasa dan dijemur seterusnya campuran itu perlu dipotong kecil dan dijemur sehingga kering. Sebelum digunakan, penjurunya perlu dibakar dan letak diatas dupa. Hasil inovasi ini mendapati kulit limau yang telah dikeringkan mampu menghalau nyamuk dan menjimatkan kos.

Kesimpulan :

Bahan penghalau nyamuk menggunakan bahan semula jadi telah diinovasi dan ia didapati berkesan untuk menghalau nyamuk di samping menyegarkan udara ruang rumah dengan bau citrus.

PRODUK PENJAGAAN DIRI : BEDAK KETIAK

Pn. Shahrum bt. Awang, Pn. Hjh Azila Azwa bt Hj. Azmi dan
En. Nik Mohd Jefri b. Nik Mat

Pengenalan : Apabila melangkah ke alam remaja, murid-murid ternyata akan mengalami perubahan melibatkan tubuh badan dan emosi. Antara perubahan tubuh badan yang melibatkan fizikal ialah pertumbuhan bulu, jambang, misai, kedatangan haid, perubahan buah dada dan punggung. Antara objektif inovasi ini ialah untuk mengatasi rasa rendah diri, kurang keyakinan dan malu akibat perubahan hormon yang melibatkan bau badan, penekanan kepada aspek menjaga kebersihan diri, menanam sifat keterbukaan untuk berkongsi masalah yang dihadapi bersama guru dan murid, murid sentiasa positif dengan setiap tindakan yang dilakukan.

Metodologi : Kaedah inovasi yang digunakan ialah terlebih dulu guru akan mengenalpasti murid yang akan terlibat sebagai responden sepanjang projek inovasi ini dilaksanakan, selepas itu guru mengumpul bahan-bahan yang diperlukan seperti kapur makan atau kapur sirih, kain kasa, bedak sejuk, bunga melur dan daun pandan yang ketiga ialah memastikan bahan-bahan yang dikumpulkan diproses dengan cara mengeringkan kapur makan, mengisar kapur hingga halus dan ayak, mencampurkan kapur dengan bedak, menyimpan bersama hirisan daun pandan dan bunga melur dan ia sedia digunakan bila-bila masa. Respondan disenarai pendek oleh rakan-rakan dan akan dipanggil untuk dibantu dari segi penjagaan diri. Setelah diuji selama 2 minggu, rakan-rakan memberi respon yang positif terhadap inovasi ini. Ibu bapa juga dapat mengesan perubahan yang berlaku.

Kesimpulan : Bedak ketiak telah mengatasi masalah bau badan yang menyebabkan murid rasa tersisih, malu, kurang keyakinan dan tidak selesa kerana guru penasihat. Selain itu inovasi ini adalah alternatif penyelesaian masalah dengan cara yang selamat, mudah, cepat disediakan, menjimatkan kos, menarik minat boleh digunakan dan dibawa ke mana sahaja dan juga mengurangkan kebergantungan kepada penggunaan bahan kimia, kerana produk yang ada di pasaran mengandungi pelbagai jenis bahan kimia.

SABUN WANGI

Pn. Suraya Bt Yahaya dan Pn. Suganti Nallathambi

Pengenalan : Melalui program inovasi Kelab Doktor Muda, SK Jawi mengumpul minyak masak terpakai yang telah digunakan lebih dari dua kali daripada pengusaha kantin dan guru-guru untuk dijadikan sabun kegunaan harian. Objektif inovasi ini ialah sebagai sumber utama bahan pembersih ditandas dan sinki sekolah bagi mengurangkan kos pembelian sabun komersial, menguruskan sisa pepejal dari kantin sekolah secara lebih efektif, mengajar murid menjaga kebersihan diri menggunakan produk inovasi pada kadar frekuensi yang tinggi dan mendidik warga sekolah tentang teknik pembuatan sabun.

Metodologi : Kaedah inovasi bagi Sabun Wangi terbahagi kepada dua iaitu bahan-bahan yang digunakan dan juga cara pembuatan. Bahan yang digunakan 120 gm caustic soda, 400 ml air, 1 liter minyak masak terpakai dan sedikit bahan pewarna dan pewangi (bahan-bahan semula jadi seperti ekstrak daun pandan, susu kambing, ekstrak limau purut dan lain-lain ekstrak bahan yang bersesuaian). Antara cara-cara pembuatan sabun, langkah pertama ialah mencampurkan caustic soda dan air dalam sebuah bekas plastik, dan kacau larutan hingga caustic soda benar-benar larut sekurang-kurangnya 25 minit. Di dalam bekas yang berlainan, campurkan pewarna dan pewangi ke dalam bekas air. Langkah seterusnya ialah memasukkan minyak ke dalam bekas caustic soda dan kacau sehingga sebati dan tuang ke dalam acuan kecil. Biarkan terdedah pada suhu bilik sekurang-kurangnya selama 3 hingga 5 minggu. Sabun-sabun yang telah beku dan selamat digunakan diletakkan di tandas-tandas guru dan pelajar serta sinki kantin. Antara subjek yang menggunakan inovasi ini ialah mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Pendidikan Islam yang menekankan aspek kebersihan diri, mata pelajaran Sains dan Kemahiran Hidup menekankan aspek penggunaan bahan semulajadi dalam penghasilan sesuatu produk yang dapat memberi impak positif kepada murid dan silibus Kelab Doktor Muda yang menekankan aspek kebersihan diri dalam 7 langkah mencuci tangan. Dari segi pengawasan guru, didapati semua murid mula membasuh tangan dengan sabun sebelum dan selepas makan. Pihak PIBG pula telah menggalakkan inovasi sabun SK Jawi dengan memberi sumbangan dalam bentuk kewangan.

Kesimpulan : Sabun yang dihasilkan boleh digunakan untuk kegunaan harian sebagai anjakan paradigma dalam aspek kebersihan diri dan dapat memotivasikan murid-murid SK Jawi untuk menggunakan bahan buatan sendiri ke arah menjaga kebersihan diri selaras dengan silibus Kelab Doktor Muda (Topik: Kebersihan Diri).



BOARD GAMES- JEJAK MINDA CERGAS ACHS (AMALAN CARA HIDUP SIHAT)

Pn. Rohijah Bt. Mubin

Pengenalan : Kelab Doktor Muda melatih pelajar untuk menjadi agen kesihatan yang dapat membantu rakan sebaya, warga sekolah dan masyarakat sekitar tentang penjagaan kesihatan diri serta menarik minat semua orang disekelilingnya untuk mendalami ilmu kesihatan dan menjadikannya sebagai panduan untuk mengamalkan amalan hidup sihat.

Metodologi : Board Games dibina untuk membantu Doktor Muda memahami ilmu kesihatan ke arah menjadi pemimpin yang berwibawa dan berketerampilan, supaya Doktor Muda dapat menghayati ilmu kesihatan dengan gembira. Selain itu, ia juga memberi peluang kepada Doktor Muda dan pelajar lain memahami cara menjaga kesihatan dan digariskan dalam situasi yang menyeronokkan dan menguji minda dalam ilmu kesihatan sebagai suatu kepentingan yang perlu diutamakan untuk membina kehidupan yang sihat sepanjang hayat. Kaedah inovasi ini merupakan satu permainan menguji minda Doktor Muda dan orang yang terlibat dalam permainannya (fokus kepada kanak-kanak) seperti permainan Monopoli/Saidina/Jutaria. Pelajar perlu menjawab soalan yang berkaitan dengan kesihatan. Setiap jawapan yang betul membantu perjalanan pemainnya untuk mara ke hadapan. Kad yang dipaparkan juga mempunyai gambar-gambar berkaitan maklumat kesihatan dengan Doktor Muda dan pengguna untuk bermain sambil belajar tentang kesihatan yang menjadi keutamaan kepada semua.

Kesimpulan : Hasil inovasi ini menjadikan warga sekolah lebih berminat menghayati ilmu kesihatan dengan gembira melalui permainan JEJAK MINDA CERGAS ACHS dan menjadikan Doktor Muda menjadi 'role model' kepada rakan yang lain. Melalui penghasilan ini, inovasi dapat dimanfaatkan oleh semua pihak tidak kira sama ada Doktor Muda, kanak-kanak, pelajar sekolah rendah atau menengah, orang dewasa dan warga tua dari segi peningkatan ekonomi negara melalui produk pendidikan kesihatan.

TISU ANTISEPTIK (UBAT KUNING)

Pn. Rohijah Bt Mubin

Pengenalan : Program Doktor muda melatih pelajar untuk menjadi agen kesihatan yang dapat membantu rakan sebaya, warga sekolah dan masyarakat sekitar tentang penjagaan kesihatan diri serta menarik minat semua orang di sekelilingnya untuk mendalami ilmu kesihatan dan menjadikannya sebagai panduan untuk mengamalkan amalan hidup sihat. Inovasi ini membantu Doktor Muda dalam aktiviti memberi bantuan kecemasan kepada pelajar seperti luka, melecur, dan sebagainya. Ia juga memudahkan Doktor Muda menggunakan ubat kuning (tisu antiseptik) semasa merawat rakan yang mengalami kecederaan dan memberi peluang kepada Doktor Muda dan pelajar lain menggunakan tisu antiseptik ini dengan lebih efektif dan mengelakkan risiko cecairnya daripada tertumpah, senang disimpan dan mudah dibawa ke mana-mana.

Metodologi : Kaedah produk ini berbentuk seperti tisu basah dan kandungannya losyen antiseptik. Inovasi ini merupakan satu bahan kesihatan yang mampu membantu penggunaanya dalam rawatan kesihatan. Antara hasil inovasi ini ia memudahkan Doktor Muda dan pengguna lain semasa memberikan rawatan kepada orang di persekitarannya dan ia juga boleh menjimatkan masa, mudah dan cepat.

Kesimpulan : Kesimpulannya, inovasi ini dapat dimanfaatkan oleh semua pihak tidak kira sama ada Doktor Muda, kanak-kanak, pelajar sekolah rendah atau menengah, orang dewasa dan pengguna lain. Inovasi ini boleh dipasarkan untuk tujuan komersial di pasaran tempatan atau antarabangsa dan dapat meningkatkan ekonomi negara melalui produk kesihatan.

PROGRAM BASIKALTON DOKTOR MUDA

Kelab Doktor Muda Sekolah Kebangsaan Sungai Gau

Pengenalan : Membasmi Aedes merupakan agenda utama kementerian kesihatan bagi menangani Demam Denggi. Sehubungan dengan itu peranan individu, keluarga dan komuniti dalam memastikan persekitaran bersih dan bebas Aedes perlu dilaksanakan. Kelab Doktor Muda SK Sungai Gau menyahut seruan kerajaan untuk bersama-sama membenteras dan menghapuskan Aedes melalui Program Basikalton. Program ini dijalankan bagi menyedarkan dan menyebarkan maklumat kepada penduduk setempat tentang bahaya Aedes dan kepentingan menjaga kebersihan persekitaran. Melalui program ini, murid dapat memainkan peranan bagi menyampaikan hasrat sekolah kepada masyarakat tentang bahaya Aedes, mereka juga dapat melibatkan agensi luar dan masyarakat setempat dalam program yang dilaksanakan oleh sekolah dan menyemai sikap minat masyarakat dalam menjaga kebersihan persekitaran.

Metodologi : Program ini telah dijalankan pada 18.04.2012 iaitu pada hari Rabu bertempat di SK Sungai Gau dan sekitar Taman Setia Jasa. Acara bermula dari Laman Bicara SK Sungai Gau menuju ke Stesen Petronas Setia Jasa yang merupakan Pit Stop 1. Kaedah program ini ialah Polis Trafik dari Balai Polis Temerloh telah mengiringi para peserta Basikalton Doktor Muda mengawal keselamatan peserta semasa berbasikal. Di stesen Petronas peserta Basikalton telah mengedarkan risalah dan poster Aedes kepada pengunjung yang singgah di stesen itu. Perjalan diteruskan ke kawasan Taman Setia Jasa. Peserta mengedarkan risalah dari rumah ke rumah. Perjalanan Basikalton diteruskan ke Pit Stop yang kedua iaitu Masjid Taman Setia Jasa.

Kesimpulan : Hasil dapatan menunjukkan pelajar sekolah dan guru di sekolah SK Sungai Gau mendapat info tentang penyakit Demam Denggi dan juga pengunjung Stesen Petronas Jaya dan Penduduk Taman Setia Jaya. Secara keseluruhannya, mereka memahami tanda-tanda penyakit Demam Denggi, cara pencegahan dan kepentingan menjaga kepentingan persekitaran.

PENGGUNAAN MP4 SEBAGAI PEMUDAHCARA

Yasmin Bte Mohd Salleh

Pengenalan : Menurut Kamus Dewan, inovasi membawa maksud “sesuatu yang baru diperkenalkan seperti kaedah dan system”. Inovasi juga dapat ditafsirkan kaedah mencari jalan untuk menghasilkan produk atau perkhidmatan yang lebih baik sama ada melalui pengubahsuaian atau penambahbaikan. Ia adalah hasil cetusan idea-idea yang kreatif dan inovatif dalam mana-mana aspek kerja yang dapat meningkatkan kualiti dan produktiviti organisasi. MP4 memainkan peranan yang sangat penting kerana seiring dengan perkembangan teknologi pada abad yang ke 21 yang digunakan sebagai pemudahcara. Objektif inovasi ini menjadikan penyampaian maklumat lebih jelas dan menarik, maklumat dapat disampaikan dengan pantas dan mudah, menjadikan medium pemudahcara untuk menyampaikan maklumat dan berfungsi sebagai alat tutorial, alat penerokaan, alat aplikasi dan juga alat komunikasi.

Metodologi : Kaedah inovasi yang digunakan ialah pencarian maklumat dalam laman sesawang, pilih maklumat yang bersesuaian dan berkaitan, maklumat dipindahkan ke kad memori Multimedia Player 4 (MP4) dan akhir sekali MP4 sedia untuk dimainkan. Antara hasil inovasi ini ialah penerima dapat menerima maklumat dengan lebih jelas dan tepat, penerima dapat menerima faedah daripada hasil mengakses maklumat yang sukar diperolehi, mewujudkan suasana pembelajaran yang menyeronokkan, membolehkan penerima mendapatkan maklumat yang memerlukan masa yang lama dan terlalu mahal untuk diperolehi.

Kesimpulan :

Kesimpulannya, kewujudan inovasi yang terhasil daripada perkembangan teknologi banyak membawakebaikan kepada carahidup golongan masyarakat masa kini. Dengan penggunaan MP4 sebagai medium pemudahcara dalam penyampaian maklumat, ia dapat membantu ganerasi awal khusus pada para Doktor Muda dalam menyampaikan maklumat berkaitan kesihatan.

GELANG SIHAT

Siti Azeana Bt Zulkifli

Pengenalan : Gelang Sihat merupakan program yang berkonsepkan GAYA HIDUP SIHAT yang di amalkan di SK Nong Chik ia mengambil masa satu bulan yang dipanggil Bulan Sihat Bersama Doktor Muda. Secara asasnya penggunaan gelang ini menggunakan prinsip Limbic. Limbic adalah bahagian otak tengah yang mampu menjana tindakan ke atas apa yang kita katakan dan cakapkan pada diri kita setiap hari. Apabila Gelang Sihat digunakan setiap hari dan pelajar akan membacakan apa yang tertulis di atas gelang setiap hari, secara tidak langsung pelajar akan melakukan perkara ini. Ini adalah kawalan yang berlaku secara psikologi oleh fungsi bahagian Limbic di otak. Objektif utama inovasi ini ialah untuk menerapkan amalan gaya hidup sihat dalam diri warga SK Nong Chik dengan menggunakan psikologi terhadap fungsi Limbic yang distimulasikan oleh Gelang sihat.

Metodologi : Kelab telah mewujudkan gelang getah yang tertulis kata-kata motivasi rancangan penjagaan kesihatan. Kaedah yang digunakan terbahagi kepada beberapa bahagian seperti alatan iaitu gelang itu sendiri terdiri daripada 3 warna, hijau melambangkan lebihkan sayuran kurangkan manisan, merah melambangkan amalan 1000 langkah sehari dan biru melambangkan minimum 8 gelas air masak sehari. Bagi jangka masa Program Gelang Sihat ini dilakukan dalam masa sebulan. Aplikasi program ini ialah 3 warna Gelang Sihat yang berbeza akan diserahkan kepada seluruh warga SK Nong Chik yang telah diagihkan juga kepada 3 kumpulan berbeza. Setiap pengambilan warna akan direkodkan oleh Ahli Doktor Muda yang telah ditugaskan. Pada awal isnin minggu seterusnya, Gelang Sihat akan dikumpulkan semula dan diedarkan kepada kumpulan yang lain sewaktu perhimpunan rasmi berlangsung. Pengalaman gaya hidup sihat akan dirakamkan. Pelajar yang berjaya mengamalkan gaya hidup sihat akan dipilih sebagai Penerima Anugerah Sihat Cemerlang.

Kesimpulan : Sekiranya hasil positif dan memberangsangkan Gelang Sihat akan dijadikan satu stimulasi. Ia akan diperkenalkan kepada Kementerian Kesihatan dan program ini akan diperluaskan ke sekolah-sekolah Doktor Muda yang lain dengan kerjasama Kementerian Kesihatan Malaysia.

MENJEJAK MARKAS MUSUH

Pn. Kartini Binti Kassim

Pengenalan : Masalah kebersihan persekitaran dapat memudaratkan kesihatan. Dianggarkan sebanyak 24% penyakit di dunia disebabkan oleh faktor persekitaran. Salah satu penyebabnya adalah amalan pelupusan sampah-sarap yang tidak sistematik. Senario ini bukan sahaja mengundang pembiakan nyamuk aedes, tikus, lipas, lalat dan lipas malah menjadi punca penyakit seperti demam denggi, cirit birit, leptospirosis, chikugunya, malaria dan sebagainya. Menyedari kepentingan menjaga kebersihan persekitaran perlu dipupuk dalam kalangan murid sekolah lagi. Inovasi MENJEJAK MARKAS MUSUH telah dicipta agar dapat mewujudkan suasana pembelajaran kebersihan persekitaran yang menarik dan berkesan antara ‘guru dan murid’ serta ‘murid dan murid’.

Objektif : Objektif Inovasi Bahan Bantu Mengajar ini untuk meningkatkan pengetahuan murid terhadap kepentingan kebersihan persekitaran seterusnya membantu murid mengenal penyakit berjangkit yang berpunca daripada persekitaran yang tidak bersih. Selain itu, inovasi ini dapat membantu murid menterjemahkan pengetahuan kepada komitmen dan amalan menjaga kebersihan alam sekitar.

Kaedah Inovasi : Inovasi Kotak Pelbagai Fungsi menyajikan pelbagai aktiviti pembelajaran sendiri mengenai persekitaran bersih. Kotak ini menyediakan empat sudut pembelajaran, di mana setiap sudut mempunyai topik pembelajaran yang berlainan. Kaedah penyampaian adalah maklumat ringkas, menarik serta mempunyai ilustrasi 3 dimensi, model pop up (explode box rubber band, twirl pop up, never ending card & spinning card. Di samping itu, interaksi aktif murid dapat diwujudkan melalui permainan dan kuiz yang disediakan.

Hasil : Inovasi ini bukan sahaja digunakan oleh Doktor Muda malah guru Sains dan Pendidikan Kesihatan dalam sesi pembelajaran dan pengajaran. Inovasi ini dapat mewujudkan suasana pembelajaran yang aktif. Respon yang diperolehi melalui pemerhatian, skor kuiz dan soal selidik menunjukkan peningkatan tahap pemahaman dan penguasaan murid mengenai kepentingan kebersihan alam.

Kesimpulan : Konsep belajar sambil bermain dalam inovasi ini bukan sahaja dapat melahirkan murid yang dapat menguasai pengetahuan malah dapat menggalakan dan merangsang murid agar lebih peka terhadap amalan-amalan pencegahan penyakit.