

SIAPAKAH REMAJA?

REMAJA adalah mereka yang berumur **10-19 tahun**.

CIRI-CIRI REMAJA SIHAT

Sihat yang menyeluruh meliputi aspek

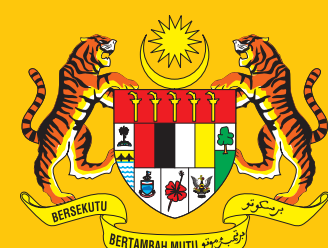
FIZIKAL, MENTAL, SOSIAL dan **SPIRITUAL** seperti:

- 🎯 Mempunyai **cita-cita** dan **matlamat hidup** yang **jelas**.
- ✅ Mempunyai **pengetahuan, sikap** dan **gaya hidup positif**.
- ⚙️ Mempunyai **kemahiran hidup**.
- 💡 Membuat **pilihan** dan **keputusan bijak**.
- 👥 **Bertanggungjawab** dan **saling menghormati**.
- 👥 **Bergaul** dan **berkomunikasi secara sihat**.
- 🆘 **Tahu** mendapatkan **bantuan**.
- 🏃 **Resilien** (mampu menghadapi cabaran).

REMAJA SIHAT DAPAT:

- 🌱 Membesar dengan **optima**.
- 👤 Mencapai **potensi diri**.
- 🛡️ Menjamin **masa depan**.
- 🌱 Menjalani kehidupan yang **sihat, sejahtera** dan **berwawasan**.
- 👥 Menyumbang secara **produktif** kepada **diri, keluarga, masyarakat** dan **negara**.

Layari: www.moh.gov.my | www.myhealth.gov.my | www.infosihat.gov.my | fh.moh.gov.my



BAHAGIAN PEMBANGUNAN KESIHATAN KELUARGA
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



B.P.K.K.