

GENERASI pengguna

ISSN 2231-976X



9 772 231 976 003

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

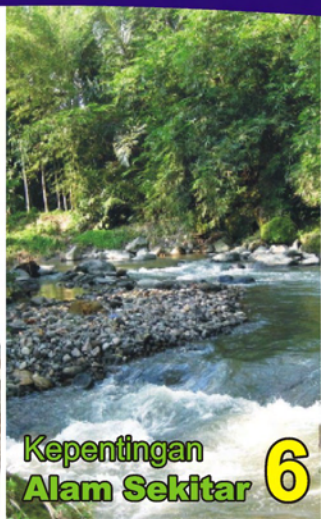
SEPTEMBER 2011 • EDARAN PERCUMA



Konsep Kepenggunaan



Perancangan
Kewangan **4**



Kepentingan
Alam Sekitar **6**



Apa Itu
Standard? **8**



Remaja dan
Gaya Hidup
Yang Sihat **10**



Kelab
Pengguna
Sekolah **11**

ASAS KEPENGGUNAAN

Konsep Asas Kepenggunaan

DEFINISI KEPENGGUNAAN

Istilah kepenggunaan, berasal daripada perkataan Inggeris “Consumerism” yang mempunyai dua makna yang berbeza.

Second College Edition, Webster's New World Dictionary (1972) pertamanya menakrifkan kepenggunaan sebagai amalan dan polisi melindungi pengguna dengan menyedarkan mereka terhadap barang yang rosak dan tidak selamat, amalan perniagaan curang, iklan yang mengelirukan, pengabaian birokrasi dan sebagainya.

Takrifan kedua pula, kepenggunaan adalah penggunaan makanan dan barang.

Perkataan kepenggunaan berasal daripada kata dasar “guna” yang turut menjadi kata dasar bagi istilah pengguna. Kamus *Webster* menakrifkan seperti berikut:- menggunakan, berbelanja secara boros, makan dan minum, gelojoh, menerima apa sahaja dan sebagainya.

Definisi Pengguna

Webster's New World Dictionary menakrifkan istilah pengguna sebagai seseorang atau benda yang menggunakan secara khususnya, seseorang yang membeli barang dan menggunakan perkhidmatan untuk kegunaan sendiri, bukan untuk dijual semula atau menggunakannya bagi tujuan pengeluaran sesuatu barang yang lain untuk dijual.



Bil. 1, Edisi September 2011

Sidang Redaksi

Penasihat

Y.Bhg Datuk Marimuthu Nadason
Presiden, Gabungan Persatuan-Persatuan
Pengguna Malaysia

Ketua Sidang Pengarang

Mohd Yusof Abdul Rahman

Timbalan Ketua Sidang Pengarang

Siti Rahayu Zakaria

Sidang Pengarang

Yu Kin Len, Pusat Penyelidikan dan Sumber Pengguna
Foon Weng Lian, Forum Air Malaysia
Mohana Priya, Persatuan Pengguna Standard Malaysia
Bahagian Gerakan Kepenggunaan, KPDNKK
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia

Generasi Pengguna merupakan terbitan usahasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK) dan FOMCA. Ia diterbitkan setiap bulan khusus untuk Kelab Pengguna Sekolah. Edaran naskhah adalah percuma.

Editor

GENERASI PENGGUNA
No 1D-1, Bangunan SKPPK,
Jalan SS 9A/17,
47300 Petaling Jaya, Selangor.
Tel : 03-7876 2009
Faks : 03-7877 1076
Email : fomca@fomca.org.my

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan
No 13, Persiaran Perdana, Presint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62623 Putrajaya.
Laman web : www.kpdnkk.gov.my
Hotline : 1-800-886-800
Tel : 03-8882 5500
Faks : 03-8882 5762

Cetakan

Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd
No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2
Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong Jaya
Selangor Darul Ehsan

Akta Perlindungan Pengguna 1999, menakrifkan pengguna sebagai orang perseorangan yang terlibat dengan pembelian barang atau perkhidmatan untuk kegunaan sendiri. Akta ini tidak terpakai jika pembeli membeli barang-barang atau perkhidmatan untuk tujuan perniagaan.

KONSEP PENGGUNA

- Kepenggunaan merujuk kepada seseorang. Semua pengguna adalah sama tanpa mengira kedudukan dan status seseorang. Ahli perniagaan juga merupakan pengguna. Seseorang ahli perniagaan memainkan dua peranan. Sebagai ahli perniagaan, ia merupakan pembekal barang dan perkhidmatan. Sebagai pengguna, ia merupakan pengguna barang, perkhidmatan dan alam semula jadi.
- Semua orang menggunakan barang, perkhidmatan dan sumber semula jadi. Untuk mendapatkan kualiti hidup yang sihat, seseorang mempunyai hak untuk mendapatkan alam sekitar yang sihat dan bersih.
- Tujuan penggunaan adalah untuk mendapatkan kepuasan bagi keperluan dan kehendak dalam menjalani kehidupan yang selesa secara keseluruhan. Sekiranya barang yang digunakan itu diberikan secara percuma, tetapi pengguna masih berhak untuk menggunakan barang dan perkhidmatan yang selamat dan memuaskan bagi menjamin kehidupan yang selesa.

Untuk mendapatkan kualiti hidup yang sihat, seseorang mempunyai hak untuk mendapatkan alam sekitar yang sihat dan bersih.

Jenis-jenis Pengguna

Pengguna industri

Pihak yang membeli barang atau perkhidmatan untuk tujuan pengilangan atau pembuatan lain, yang kemudiannya akan dijual kepada pengguna biasa.

Pengguna industri biasanya mahir tentang barang serta perkhidmatan yang dibeli dan digunakan berbanding dengan pengguna biasa.



Pengguna biasa

Pengguna yang membeli sesuatu barang untuk kegunaan sendiri. Biasanya pengguna biasa mudah untuk terancam dengan tindak tanduk peniaga. Ini disebabkan oleh pengguna biasa tidak begitu berpengetahuan tentang barang dan perkhidmatan yang hendak dibeli.



PENGGUNA BIJAK

Seseorang yang berupaya untuk mendapatkan barangan dan perkhidmatan yang terbaik yang diperlukan oleh mereka dengan harga yang paling berpatutan.

Pengguna bijak tidak akan terpengaruh dengan mudah dengan pelbagai bentuk promosi dan iklan barang atau perkhidmatan. Pengguna bijak akan melibatkan diri dalam kegiatan kepenggunaan dan bekerjasama dengan semua pihak yang terlibat bagi menjamin kesejahteraan pengguna. Program-program kepenggunaan dapat melahirkan pengguna bijak melalui pelbagai cara termasuk pendidikan pengguna yang formal dan bukan formal serta melalui media massa.

PERANCANGAN KEWANGAN



Apakah itu Perancangan Kewangan?

Mari sama-sama kita fikirkan senario ini. Sekiranya anda ingin mencapai kejayaan dengan mendapat kepujian semuaA dalam SPM, apakah yang anda akan lakukan?

- Membuat latihan sekerap mungkin
- Menghadiri kelas tambahan
- Membuat perbincangan bersama-sama guru dan rakan

Ternyata banyak usaha yang perlu dilakukan untuk mencapai kejayaan tersebut. Begitu juga dengan perancangan kewangan, anda perlu membuat keputusan yang tepat dan memikirkan langkah-langkah yang wajar untuk mencapai impian dalam perancangan kewangan, sama ada prosesnya dalam jangka masa pendek, sederhana atau panjang. Rahsianya, anda perlu mengetahui di manakah anda berada sekarang, hendak ke manakah anda pada masa hadapan dan bagaimana untuk sampai ke sana.

Dalam perancangan kewangan, anda perlu melihat bagaimana untuk menyediakan belanjawan, menabung dan membelanjakan wang anda sepanjang masa.

5 langkah dalam proses perancangan kewangan:-

- Menilai kedudukan kewangan anda sekarang.**
- Menetapkan matlamat kewangan.**
- Menyediakan pelan kewangan.**
- Melaksanakan pelan tersebut.**
- Memantau dan menilai semula.**

- Menilai kedudukan kewangan** – mengenal pasti jumlah wang saku atau sumber pendapatan anda secara bulanan. Contohnya, anda menerima wang saku RM3 sehari x 25 hari persekolahan = RM75 sebulan.

- Menetapkan matlamat kewangan** – mencatatkan matlamat yang anda impikan atau laksanakan dengan wang saku yang diperolehi.
Contohnya:

Matlamat	Harga	Tempoh
1) Beli buku rujukan	RM20	Masa Pendek (tempoh kurang dari tahun)
2) Peralatan sukan	RM150	Masa Sederhana (tempoh 1 - 3 tahun)
3) Komputer riba	RM2,000	Masa Panjang (lebih daripada 3 tahun)

- Menyediakan pelan kewangan** – Untuk menetapkan matlamat kewangan, anda memerlukan bajet atau perancangan bagi

mencapai impian anda. Berdasarkan jumlah wang saku RM75 sebulan, anda perlu mengkategorikan jumlah perbelanjaan seperti tambang bas, makanan, aktiviti bersama-sama rakan dan lain-lain. Bajet yang anda lakukan ialah jumlah anggaran untuk kategori yang telah ditetapkan.

Contoh Bajet	Bajet Anggaran
Jumlah Pendapatan sebulan	RM75
Tambang Bas = RM1 x 25 hari	RM25
Makanan = RM1 x 25 hari	RM25
Peralatan Sekolah	RM10
Jumlah bajet	RM60
Anggaran Simpanan anda sebulan	RM15

Catatkan jumlah yang perlu disimpan untuk mencapai matlamat kewangan anda seperti dinyatakan pada 1,2,3 di atas.

- **Melaksanakan pelan** – Anda perlu melaksanakan bajet yang telah anda tetapkan. Bajet ini perlu dibuat pada hujung bulan, iaitu sebelum anda mendapat wang saku daripada ibu bapa untuk bulan hadapan. Begitu juga sekiranya anda mendapat wang saku secara harian. Anda perlu mencatatkan setiap sen atau ringgit yang anda belanjakan dan kirakan jumlah perbelanjaan sebenar anda pada hujung bulannya.
- **Memantau dan menilai semula** – Anda perlu memastikan bajet ini diteruskan dari bulan ke bulan. Sekiranya pada bulan tertentu, anda tidak dapat membuat simpanan seperti yang diimpikan, contohnya RM15. Berkemungkinan anda perlu menilai semula mana-mana kategori bajet yang boleh dikurangkan seperti makanan dan belian peralatan sekolah. Sentiasa teruskan usaha untuk mencapai ketiga-tiga impian yang telah anda catatkan. Jangan putus asa!

Perancangan kewangan hanya akan berjaya sekiranya anda benar-benar patuh dan disiplin untuk melaksanakannya.



Perancangan kewangan akan memberi dorongan yang kuat untuk menyusun atur kehidupan yang anda impikan.

aktiviti kelas

Permainan Mesin Tunai



Masa : 15 minit

Kesesuaian lokasi : Dalam kelas atau kawasan lapang.

Langkah-langkah :

- Peserta dibahagikan kepada beberapa kumpulan dan namakan setiap kumpulan dengan nilai RM atau sen.

Contohnya: kumpulan A bernilai RM1, kumpulan B bernilai RM0.90 sen, kumpulan C bernilai RM1.20, kumpulan D bernilai RM0.70 sen dan kumpulan E bernilai RM0.40 sen.

- Setiap peserta perlu mengingat nilai yang diberikan dan tidak semestinya mereka berada di dalam kumpulan masing-masing.
- Reka satu situasi atau cerita seperti contoh; "Saya ingin membeli lobak merah 1 kilogram dan saya perlukan RM2.30". Semua peserta perlu mencari peserta daripada kumpulan lain untuk menjadikan jumlah kumpulan baru mereka kepada RM2.30.
- Peserta yang tidak berjaya mendapatkan nilai tersebut akan dikeluarkan daripada permainan ini.
- Anda boleh menukar nilai harga tersebut, tetapi prinsip permainan masih sama.

Selamat Bermain !!!

Apa itu



Standard boleh didefinisikan sebagai spesifikasi, peraturan dan garis panduan. Standard membantu untuk menjelaskan sesuatu piawaian, memberi panduan dan juga mengawal proses atau aktiviti dalam kehidupan seharian. Standard adalah satu sumber yang berharga bagi seluruh dunia dan proses standardisasi memainkan peranan yang penting dari segi ekonomi. Pada masa kini terdapat lebih kurang setengah juta standard telah diterbitkan di seluruh dunia yang telah dihasilkan oleh lebih kurang 1,000 buah organisasi di seluruh dunia.

Standard dibangunkan oleh industri dan badan-badan kerajaan di Malaysia mahupun peringkat antarabangsa. Terdapat banyak standard bagi pelbagai bidang, dan jumlah ini sentiasa meningkat dari semasa ke semasa.

Kehadiran standard boleh dilihat pada hampir semua produk, proses dan perkhidmatan termasuk perumahan (kod bangunan), makanan (organik, kebersihan dan saiz tin), pakaian (saiz, label), perkakas rumah (keselamatan, penggunaan tenaga dan kebolehpercayaan), perkhidmatan pelanggan (perlindungan maklumat peribadi) dan lain-lain lagi. Standard antarabangsa dan kebangsaan yang efektif membawa kebaikan kepada pengguna dan turut membantu meningkatkan ekonomi Negara.

Perwakilan Pengguna

Perwakilan pengguna mengambil bahagian dalam jawatankuasa dasar dan penasihat badan-badan standard kebangsaan dan antarabangsa serta mewakili kepentingan pengguna dalam pembangunan standard.

Pihak penguatkuasa mengiktiraf penglibatan perwakilan pengguna apabila organisasi yang mendraf standard memastikan bahawa terdapat minat yang seimbang daripada semua pihak yang berkepentingan dan standard yang dibangunkan tersebut menyokong polisi awam.

Pihak industri pula mengiktiraf bahawa perwakilan pengguna boleh meningkatkan penerimaan standard dan memastikan standard tersebut sesuai dengan kehendak pengguna yang membeli.

Penglibatan pengguna dalam sistem standard akan mempunyai kesan secara langsung dan cepat berbanding dengan melobi kerajaan untuk melakukan perubahan di dalam perundangan.

Tanggungjawab utama perwakilan pengguna adalah untuk menyuarakan pendapat pengguna dan hal-hal berkaitan dalam proses pembangunan standard. Individu menjadi wakil pengguna melalui beberapa cara iaitu:-

- Dicadangkan oleh orang lain
- Terlibat dalam organisasi dan aktiviti yang berorientasikan pengguna
- Memohon kepada badan standard sendiri.

Untuk menyuarakan pendapat pengguna secara efektif, perwakilan pengguna haruslah komited, terlibat secara aktif dan mendapat persetujuan sebulat suara dalam kalangan ahli jawatankuasa.



Kebaikan Standard

Standard memberikan pengguna lebih pilihan dengan membolehkan produk sesebuah syarikat diganti atau digabung dengan produk syarikat yang lain. Ini dipanggil “saling beroperasi” dan “saling tukar ganti”. Standard harus mempunyai ciri-ciri berikut supaya lebih dipercayai:-

- Pembangunan standard harus di bawah pengawasan badan yang diiktiraf.
- Proses pembangunan standard harus terbuka untuk menerima input-input daripada pihak-pihak yang berkepentingan.
- Standard yang dibangunkan harus didokumenkan dan mudah diperolehi oleh orang awam.
- Harus terdapat kaedah untuk memantau dan mengesahkan bahawa organisasi-organisasi mematuhi standard.



Tahukah Anda?

Standard membolehkan pengguna memilih produk yang selamat, mudah digunakan, tahan lama dan sesuai untuk diri mereka.

Televisyen dibuat di Malaysia yang mempunyai tanda MS dan SIRIM adalah berkualiti.

TEKA SILANG KATA TERSEMBUNYI

B	E	L	I	J	U	L	E	M	U
E	L	I	A	B	I	L	I	T	I
I	W	J	K	C	E	A	L	L	M
N	A	M	A	J	N	I	P	E	B
M	R	I	H	Q	V	N	J	B	E
Y	A	R	T	R	Z	S	H	A	H
T	S	I	M	P	A	U	X	L	K
O	A	S	A	L	P	R	I	P	K
P	P	I	M	E	B	A	D	B	M
O	G	K	S	T	Z	N	R	A	Y
P	N	P	L	U	K	S	A	H	U
U	A	D	Y	K	B	U	D	G	G
L	R	F	R	T	Q	K	N	N	O
A	E	V	O	H	F	A	A	U	A
S	Q	A	H	M	S	N	T	B	C
I	B	U	J	I	C	M	S	A	I
A	Y	C	T	E	J	A	B	R	E

Arahan :

Sila jawab soalan di bawah dan tandakan jawapan di ruang petak di atas.

- Untuk menguruskan kewangan yang terbaik, anda perlu menyediakan
- Ali ingin membeli kereta secara sewa beli, beliau telah ke bank untuk memohon.....
- Tanda yang perlu ada pada semua peralatan elektrik.
- Semua hidupan termasuk hidupan di daratan dan di lautan dikenali sebagai
- Salah sebuah badan NGO yang aktif di Malaysia dan berpusat di Petaling Jaya.
- Sebelum membeli pengguna perlu memastikan yang dipamerkan pada produk tersebut.
- Hutang juga dikenali sebagai
- Agensi kerajaan yang bertujuan melindungi kepentingan pengguna di Negara ini.
- Perlindungan diri daripada aspek kewangan dan perubatan untuk masa hadapan.
- Spesifikasi, peraturan dan garis panduan juga dikenali sebagai...

Jawapan :
 1. Bajet
 2. Pinjaman
 3. SIRIM
 4. Populasi
 5. FOMCA
 6. Label
 7. Labiliti
 8. KPDKK
 9. Insuran
 10. Standard

Kepentingan Alam Sekitar

Malaysia merupakan negara malar hijau yang terletak di garisan Khatulistiwa dan dikurniakan sumber semula jadi yang kaya. Sumber-sumber ini terdiri daripada pelbagai spesis flora dan fauna, bahan mineral dan galian, tanah yang subur, sumber air yang mencukupi dan bersih. Malaysia adalah tuan rumah kepada salah satu hutan hujan tropika yang tertua di dunia, iaitu sebanyak 62.3% ataupun 20,456,000 hektar kawasan Malaysia adalah hutan.

Hutan merupakan kawasan tadahan air semula jadi. Ia merupakan sumber air yang utama dan penting kepada hidupan-hidupan liar dan manusia. Air yang mula-mula mengalir dari hilir sungai sangat bersih dan boleh menampung keperluan bagi pelbagai kehidupan dalam air. Namun begitu kualiti air akan semakin merosot apabila ia mengalir ke kawasan hulu sungai disebabkan oleh pelbagai faktor.

Sementara itu, alam sekitar juga merupakan habitat bagi semua hidupan di dunia ini. Sektor pelancongan dan perhutanan boleh berkembang dengan pesat dan menjana ekonomi negara sekiranya kemampunan alam sekitar terjamin. Tanpa pengurusan penggunaan sumber-sumber alam sekitar yang baik dan terancang, maka kemampunan alam sekitar tidak dapat terjamin dan boleh menimbulkan pelbagai masalah kepada manusia.

Dengan berbekalkan sumber-sumber asli yang kaya itu, ekonomi negara semakin pesat membangun dan kukuh. Taraf kehidupan negara juga semakin meningkat dan segala keperluan asas boleh diperolehi dengan mudah sekali. Namun, keadaan ini telah mendorong sikap-sikap yang tidak bertanggungjawab seperti pembaziran makanan dan sikap tidak prihatin terhadap kebersihan di kawasan sekeliling.

Perubahan iklim, kekurangan sumber air bersih dan pemusnahan hutan merupakan isu-isu alam sekitar yang hangat dibincangkan di seluruh dunia. Perkembangan pesat ekonomi dunia dan penemuan sumber bahan api yang murah seperti minyak telah menyumbang kepada pembebasan gas karbon dioksida yang berlebihan ke atmosfera sehingga menyebabkan pemanasan global. Kawasan-kawasan hutan yang berfungsi untuk menyerap gas-gas karbon dioksida ini semakin

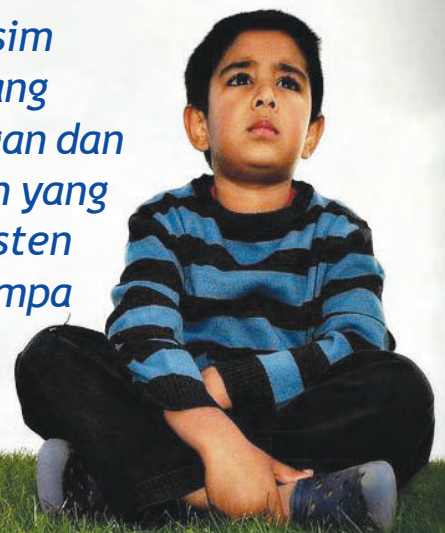
berkurangan akibat pemusnahan hutan yang berleluasa. Tanpa kawasan-kawasan hutan ini, pemanasan global menjadi semakin tidak terkawal. Ini mendorong kepada kejadian perubahan iklim.

Isu perubahan iklim yang disifatkan sebagai bencana buatan manusia ini bakal menggugat kelangsungan hidup manusia di muka bumi ini harus ditangani dengan segera. Kesan-kesan seperti musim kemarau yang berpanjangan dan corak hujan yang tidak menentu bakal menimpa negara. Pemusnahan hutan di negara juga merupakan isu yang meruncing. Kajian pada tahun 1990 hingga 2010, menunjukkan bahawa Malaysia telah kehilangan 96,000 hektar ataupun 0.43% kawasan hutan secara purata setiap tahun.

Oleh sebab itu, kerajaan perlu menggiatkan usaha mereka dalam merangka dan menguatkuasakan polisi-polisi dan undang-undang perlindungan alam sekitar. Sektor swasta juga memainkan peranan penting seperti memberikan bantuan kewangan kepada kempen-kempen kesedaran perlindungan alam sekitar sebagai sebahagian daripada tanggungjawab sosial organisasi untuk mempromosikan penggunaan mampan di kalangan pengguna seperti yang disarankan dalam 'ISO 26000 – Guidance on Social Responsibility'. Manakala semua pengguna harus mengubah cara hidup dan sikap tidak peduli kita terhadap alam sekitar.

Semua usaha pembangunan mampan memerlukan kerjasama daripada semua sektor iaitu kerajaan, swasta dan pengguna.

Kesan-kesan seperti musim kemarau yang berpanjangan dan corak hujan yang tidak konsisten bakal menimpa negara ...



Fakta Keadaan Dunia

- 6.8 bilion merupakan jumlah penduduk dunia.
- 5 bumi diperlukan jika masyarakat dunia mengamalkan cara hidup seperti di Amerika Utara.
- 2.5 kali ganda merupakan peningkatan keperluan makanan dan pengeluaran dalam masa 40 tahun sahaja.
- 8 juta hektar kawasan hutan hilang di dunia pada tahun 2010.
- 20% daripada penduduk dunia tidak mempunyai air minuman yang bersih dan selamat.

Sumber: Worldometers, 2010

Hak dan Tanggungjawab Pengguna

Salah satu hak pengguna ialah Hak untuk mendapatkan alam sekitar yang sihat dan selamat.

Pengguna berhak untuk hidup dan bekerja dalam alam sekitar yang bersih dan sihat serta bebas daripada sebarang keadaan yang berbahaya. Hak ini diperjuangkan oleh pengguna kerana kadar pencemaran kian meningkat dan keadaan alam semula jadi yang semakin pupus dan dimusnahkan.



Apakah aktiviti yang melepaskan gas rumah hijau ke udara?

Semasa kita ...

- Menonton TV
- Bermain permainan video
- Menggunakan peti sejuk
- Membuka lampu
- Mendengar lagu daripada radio
- Menggunakan mesin basuh
- Menggunakan ketuhar
- Memandu kereta

Kita memerlukan elektrik untuk menjalankan aktiviti di atas. Elektrik dihasilkan daripada penjana elektrik. Sebanyak 85% elektrik di Malaysia dijana dengan membakar bahan api fosil. Pembakaran bahan api fosil ini menyumbang kepada pembebasan gas karbon dioksida (gas rumah hijau) ke udara.



“Cabaran terbesar dalam sejarah manusia...”

Ban Ki Moon, Setiausaha Agung PBB

Remaja dan gaya hidup yang sihat



Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menakrifkan perkataan **Sihat** sebagai keadaan sempurna dari segi fizikal, mental dan sosial dan tidak hanya ketika ketiadaan sakit. Kesihatan yang sempurna dapat dicapai melalui perkara-perkara berikut:

1. Makan makanan seimbang;
2. Meluangkan masa untuk bersenam dan beriadah;
3. Berehat dan tidur dengan secukupnya;
4. Udara dan alam sekitar yang bersih.

Gayai Hidup Remaja Kini ...

Menurut satu kajian cara hidup golongan muda yang dijalankan oleh (TYI) pada tahun 2008, orang muda pada zaman sekarang cenderung untuk mengamalkan cara hidup yang kurang aktif seperti melayari internet, menonton wayang dan mendengar lagu. Keadaan ini menjadi semakin teruk dengan pengenalan pelbagai jenis makanan ringan dan makanan segera yang tidak sihat yang mengandungi khasiat tidak seimbang.

Ini telah mengakibatkan kesihatan golongan muda sekarang kurang memuaskan dan kebanyakan mereka mempunyai berat badan yang berlebihan.

WHO menganggarkan bahawa pada tahun 2015, lebih kurang 2.3 bilion orang penduduk dunia mengalami berat badan yang berlebihan dan daripada jumlah tersebut, kira-kira 700 juta orang akan mengalami masalah obesiti.

Menurut Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Ketiga (HNMHS III) yang telah dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2006, didapati bahawa 5.4% kanak-kanak di Malaysia mempunyai berat badan yang berlebihan. Kanak-kanak yang berumur 7 hingga 9 tahun adalah kumpulan yang mempunyai berat badan yang berlebihan paling tinggi. Berat badan yang berlebihan dan obesiti dalam kalangan kanak-kanak dijangka akan terus meningkat pada dekad yang akan datang.

Di antara faktor penyumbang kepada masalah tersebut ialah:

1. Amalan pemakanan yang tidak sihat
2. Kurang melakukan aktiviti fizikal

Bagaimana untuk mencapai gaya hidup yang sihat?

Terdapat enam langkah yang mudah untuk dilakukan oleh remaja bagi mencapai gaya hidup yang sihat:

1. Menjadi aktif

Aktiviti fizikal membantu untuk mencegah beberapa jenis penyakit kanser, mengurangkan risiko penyakit kencing manis, memperbaiki kesihatan mental dan mungkin dapat mengurangkan risiko untuk mudah cedera pada usia tua. Sejak dua dekad yang lalu, terdapat bukti-bukti yang menunjukkan aktiviti fizikal memainkan peranan yang penting dalam mengurangkan risiko untuk menghidap pelbagai jenis penyakit kronik. Kanak-kanak perlu melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 60 minit dalam sehari. (*National Association for Sport and Physical Education, US, 2004*). Pakar kesihatan percaya bahawa dengan bersenam satu jam sehari dapat membantu kanak-kanak untuk mengurangkan risiko obesiti, di samping dapat mencegah penyakit kencing manis dan penyakit jantung pada masa hadapan.

2. Aktiviti menonton TV dan menggunakan komputer

Menonton terlalu banyak program TV dan juga duduk di hadapan komputer dalam tempoh yang lama mempunyai kaitan dengan masalah berat badan yang berlebihan bagi golongan remaja. Apabila menonton TV atau menggunakan komputer, remaja kurang melakukan pergerakan. Selain itu, iklan-iklan mengenai makanan ringan dan makanan segera yang dipaparkan di TV juga akan mempengaruhi tabiat pemakanan yang tidak sihat dalam kalangan remaja dan kanak-kanak.

Aktiviti menonton TV juga akan mengganggu jadual tidur golongan muda. Kanak-kanak di bawah umur 3 yang menonton TV mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mempunyai jadual tidur yang tidak teratur. Kanak-kanak di bawah umur 2 tahun tidak sepatutnya menonton TV. Bagi

kanak-kanak yang berumur 3 tahun ke atas, masa menonton TV tidak sepatutnya melebihi dua jam dalam sehari.

3. Pola pemakanan yang sihat

Seseorang manusia memerlukan pelbagai jenis makanan untuk mendapatkan khasiat yang diperlukan oleh badan. Kekurangan zat atau khasiat adalah tidak baik untuk kesihatan. Oleh itu, pemakanan seimbang hendaklah diamalkan. Jumlah zat yang diperlukan oleh seseorang bergantung kepada umur, jantina, aktiviti yang dilakukan, keturunan dan keadaan kesihatan. Zat yang mencukupi sangat penting untuk kesihatan dan tumbesaran remaja.

4. Air

Selain daripada pemakanan yang sihat dan seimbang, tubuh badan juga memerlukan air yang secukupnya. Anda perlu minum 6 hingga 8 cawan air setiap hari. Air adalah penting untuk penyerapan khasiat, mengangkut dan mengeluarkan sisa daripada badan, mengawal suhu badan, dan bertindak sebagai pelincir dalam tubuh badan. Air memastikan badan berfungsi dalam keadaan yang sempurna dan optimum.

5. Tidur yang cukup

Selain daripada khasiat yang seimbang dan bersenam, tidur yang mencukupi juga amat penting untuk pertumbuhan badan yang sihat. Tidur yang nyenyak dapat merangsangkan pertumbuhan hormon.

Waktu tidur 'ideal' yang diperlukan ialah 7 jam sehari. Kajian oleh Fakulti Kedoktoran Universiti West Virginia mendapati seseorang yang tidur kurang daripada 7 jam berisiko untuk menghadapi penyakit jantung dan strok.

6. Kasih sayang dan mengambil berat

Golongan muda memerlukan perhatian, kasih sayang dan perhatian daripada ahli keluarga, terutama ibu bapa. Ini sangat penting dalam menentukan kesihatan mental mereka. Mereka memerlukan sokongan orang dewasa untuk mengatasi pelbagai tekanan yang dihadapi mereka. Ibu bapa patut mengamalkan sikap yang positif dalam membimbing anak-anak dengan menghabiskan masa lapang bersama-sama anak mereka. Ibu bapa juga boleh menjalankan aktiviti yang sihat dan beriadah dengan ahli keluarga bagi menjalinkan perhubungan yang sihat.



Kelab Pengguna Sekolah (KPS)

Golongan pelajar merupakan kumpulan pengguna generasi baru (*New Consumer Group*) yang bakal mempunyai kuasa beli sendiri dan berupaya mempengaruhi permintaan serta penawaran barang dan perkhidmatan suatu hari nanti.

Sebagai nadi penggerak pendidikan Kepenggunaan di peringkat sekolah, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK) dengan Kerjasama Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM), telah mengasaskan penubuhan **Kelab Pengguna Sekolah (KPS)**.



T-Shirt KPS

... bersambung ke muka 12

... dari muka 11

Fokus Pendidikan Kepenggunaan di Sekolah



**Perbelanjaan
berhemat**

**Pemakanan
seimbang**



**Pemeliharaan
alam sekitar**

Program / Aktiviti KPS

- Lawatan Sambil Belajar
- Kuiz Pengguna
- Projek Kitar Semula
- Kembara Alam
- *Explorace* Pengguna
- Cabaran Interaktif Pengguna
- Taklimat / Ceramah / Seminar / Bengkel
- Dialog / Sembang Pengguna
- Pameran / Demonstrasi
- Latihan Jurulatih Kepenggunaan
- Majlis KPS



Bilangan KPS Tahun 2011

Negeri	Bilangan KPS
Perlis	28
Kedah	173
Kelantan	135
Terengganu	135
Pulau Pinang	123
Perak	247
Pahang	193
Selangor	263
W.P. Kuala Lumpur	93
W.P. Putrajaya	9
Negeri Sembilan	116
Melaka	75
Johor	243
Sabah	208
Sarawak	179
W.P. Labuan	9
Jumlah	2,229

Objektif Penubuhan KPS

- Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan kepenggunaan dalam kalangan pelajar.
- Menggalakkan pelaksanaan program/aktiviti kepenggunaan di peringkat sekolah dan IPT.
- Mengukuhkan jaringan kerjasama dalam kalangan pelajar.
- Membentuk generasi muda yang rasional dalam membuat keputusan pembelian barangan/perkhidmatan dengan mengambil kira faktor harga, kualiti, keselamatan, penggunaan sumber, ekologi dan keadaan ekonomi semasa.
- Mewujudkan kumpulan pengguna generasi baru yang bermaklumat, bijak dan bertanggungjawab.

Karya Kepenggunaan

Kemukakan karya-karya menarik berkaitan kepenggunaan (boleh berbentuk cerpen, pantun, sajak, gambar, berita, pandangan, komen, risalah, poster atau lain-lain) ke alamat berikut :

Bahagian Gerakan Kepenggunaan Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan

Aras 4, Lot 2G3, Presint 2
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62623 PUTRAJAYA

Tel : 03-8882 5979

Faks : 03-8882 5983

Emel : bk@kpdnkk.gov.my

Pastikan setiap sumbangan karya disertakan dengan nama, no kad pengenalan dan alamat penuh anda. Karya-karya bertuah yang tersiar dalam Buletin Generasi Pengguna akan memenangi hadiah misteri yang menarik!