

Persatuan Pandu Puteri

2

Persatuan Pandu Puteri dapat membantu menyemai dan memupuk disiplin, nilai dan sikap positif, sifat kepimpinan, bekerjasama, tolong-menolong dan sedia berkhidmat di kalangan ahli. Persatuan Pandu Puteri juga melatih pelajar mengisi masa lapang dengan aktiviti yang berfaedah di samping meningkatkan kesejahteraan diri.

Sejarah Pandu Puteri

Lord Baden Powell telah mengilhamkan tentang Pergerakan Pandu Puteri pada tahun 1909. Beliau menulis suatu artikel berjudul *The Scheme for Girl Guides – A Suggestion for Character Training* yang mana beliau menyarankan agar skim latihan yang sama disediakan bagi gadis. Pada tahun 1910, satu kumpulan pandu puteri telah ditubuhkan di England dengan keahlian sebanyak 8 000 orang. Puan Agnes Baden Powell telah dilantik sebagai yang Dipertua. Persidangan Pandu Puteri Sedunia pertama diadakan di England pada tahun 1920. Pada tahun 1924, Perkhemahan Pandu Puteri Pertama diadakan di England sempena Persidangan Pandu Puteri Ketiga. Persatuan Pandu Puteri di seluruh dunia ditadbirkan oleh Biro Pandu Puteri dan Pengakap Puteri Sedunia.

Sejarah Pandu Puteri Malaysia

Pergerakan Pandu Puteri di Malaysia diperkenalkan oleh Cik Gertrude Ballard, seorang guru, pada tahun 1917 dengan menubuhkan Unit Pandu Puteri di Sekolah Perempuan Methodist, Kuala Lumpur. Penubuhan Pasukan Pandu Puteri pertama di Kuala Lumpur dikelolakan oleh YMCA pada tahun 1917 dan didaftarkan di Calcutta, India. Puan Cavendish dilantik sebagai Pesuruhjaya Penyelaras Malaya dan Lady Guillemard dilantik sebagai Yang Dipertua. Pasukan Pandu Puteri Pulau Pinang ditubuhkan pada tahun 1919, Melaka (1925), Kedah (1932), Johor (1932), Perak (1921) dan Negeri Sembilan (1924). Pada tahun 1957, Persatuan Pandu Puteri Malaysia diterima secara rasmi bergabung dengan Persatuan Pandu Puteri dan Pengakap Puteri Sedunia dan menjadi ahli penuh Persatuan Pandu Puteri dan Pengakap Puteri Sedunia pada tahun 1966.

Lady Baden Powell

- Lady Baden Powell ialah ketua Pandu Puteri Dunia yang pertama. Beliau dilahirkan pada tahun 1889.
- Lady Baden Powell telah menubuhkan Pergerakan Pandu Puteri di Britain pada tahun 1916 dan dilantik menjadi Ketua Pesuruhjaya Pandu Puteri bagi Tanah Jajahan Britain.
- Pada tahun 1918, beliau dilantik menjadi Ketua Pandu Puteri dan bertanggungjawab terhadap Pergerakan Pandu Puteri di Britain dan seluruh dunia.
- Beliau menubuhkan Majlis Antarabangsa yang kini dikenali sebagai Persatuan Pandu Puteri dan Pengakap Puteri Sedunia.
- Beliau dilantik menjadi *World Chief Guide* pada tahun 1930.
- Beliau meninggal dunia pada tahun 1977.

Cogan Kata Pandu Puteri

SELALU SEDIA

Persetiaan Pandu Puteri

Ahli pandu puteri perlu melafazkan Persetiaan Pandu Puteri dengan penuh kesedaran dan tanggungjawab. Mereka juga perlu memahami dan mengamalkan falsafah dan matlamat Persatuan Pandu Puteri.

Bahawa dengan sesungguhnya saya berjanji dan bersetia yang saya dengan seberapa daya upaya saya akan:

- *Menunaikan kewajipan saya kepada Tuhan, raja dan negara saya malaysia*
- *Menolong orang setiap masa*
- *Mematuhi undang-undang Pandu Puteri*

Undang-undang Pandu Puteri

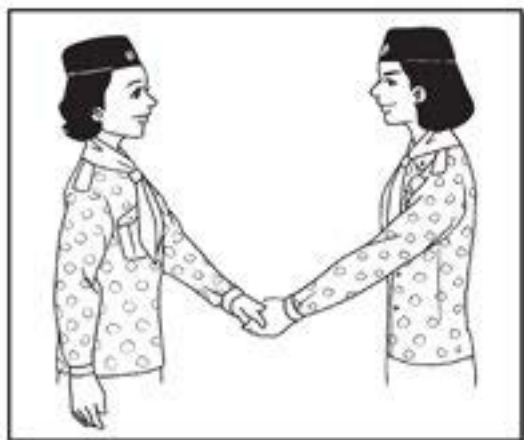
- | | |
|-------------------|--|
| Pertama | : Seorang pandu puteri boleh dipercayai. |
| Kedua | : Seorang pandu puteri sentiasa taat dan setia. |
| Ketiga | : Seorang pandu puteri suka menolong orang lain. |
| Keempat | : Seorang pandu puteri sentiasa bersopan santun. |
| Kelima | : Seorang pandu puteri bersahabat dengan semua orang dan bersahabat dengan pandu puteri yang lain. |
| Keenam | : Seorang pandu puteri bersikap baik kepada haiwan dan menjaga benda-benda hidup. |
| Ketujuh | : Seorang pandu puteri sentiasa menurut perintah. |
| Kelapan | : Seorang pandu puteri bersemangat dan bergembira walaupun dalam kesulitan. |
| Kesembilan | : Seorang pandu puteri sentiasa berjimat cermat. |
| Kesepuluh | : Seorang pandu puteri suci fikiran, perwatakan dan perbuatan. |

Lencana Pandu Puteri



1. Lambang cabang trefoil melambangkan tiga bahagian dalam ikrar pandu puteri
2. Bintang pecah empat belas melambangkan tiga belas buah negeri di Malaysia
3. Pecahan bintang yang keempat belas (menghala ke atas) melambangkan petunjuk ke jalan yang benar.

Berjabat Tangan



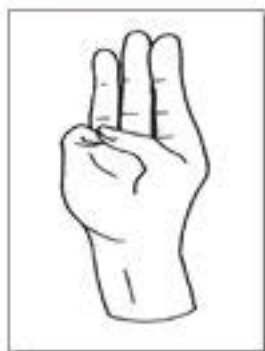
Berjabat tangan sesama ahli pandu puteri dengan menggunakan tangan kiri.



Berjabat tangan dengan orang lain selain daripada ahli pandu puteri dengan menggunakan tangan kanan.

Hormat Pandu Puteri

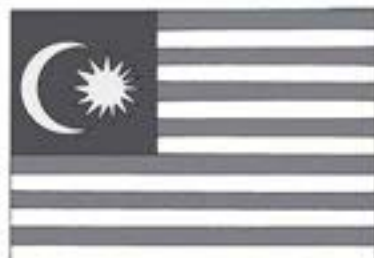
- Hormat Pandu Puteri diberi semasa istiadat mengibarkan bendera, menerima hadiah dan kumiaan, bertemu dengan raja, sultan, pembesar-pembesar serta pemimpin pandu puteri.
- Tegakkan tiga jari tangan kanan sambil meletakkan ibu jari di atas jari kelengkeng.
- Angkat tangan sama paras dengan dahi.
- Berdiri dalam keadaan sedia.



Bendera Negara dan Negeri

Bendera Malaysia

- 14 jalur melambangkan 13 buah negeri dan Wilayah Persekutuan.
- Warna merah melambangkan keberanian.
- Bintang pecah 14 melambangkan perpaduan negeri-negeri di Malaysia.
- Warna kuning melambangkan warna diraja.
- Warna biru melambangkan perpaduan rakyat.
- Anak bulan dan bintang melambangkan agama Islam sebagai agama rasmi.
- Warna putih melambangkan kesucian.



Bendera Perlis Indera Kayangan



- Jalur kuning melambangkan raja.
- Jalur biru melambangkan rakyat.
- Cantuman dua jalur melambangkan kerjasama erat antara raja dan rakyat.

Bendera Kedah Darul Aman



- Dua tangkai padi melambangkan kemakmuran negeri Kedah dan rakyatnya.
- Anak bulan berwarna hijau melambangkan agama Islam sebagai agama rasmi.
- Perisai kuning melambangkan pemerintahan sultan dan kerajaan yang adil.

Bendera Pulau Pinang



- Warna biru laut melambangkan laut yang mengelilingi pulau.
- Warna putih melambangkan keamanan dan kedamaian negeri.
- Warna kuning melambangkan kemakmuran.
- Pokok pinang ialah asal nama pulau itu.

Bendera Perak Darul Ridzuan



- Jalur putih melambangkan sultan.
- Jalur kuning melambangkan Raja Muda.
- Jalur hitam melambangkan Raja Dihilir.

Bendera Selangor Darul Ehsan



- Warna merah dan kuning melambangkan darah dan daging, iaitu unsur yang perlu untuk memberi jiwa dan tenaga kepada negeri.
- Bulan sabit dan bintang melambangkan agama rasmi negeri.

Bendera Negeri Sembilan Darul Khusus



- Warna kuning melambangkan Yang Dipertuan Besar sebagai pemerintah negeri.
- Bahagian tiga segi berwarna merah bermaksud rakyat.
- Bahagian tiga segi berwarna hitam melambangkan Datuk-datuk Undang.

Bendera Melaka



- Warna merah, putih, kuning dan biru melambangkan Melaka sebuah negeri dalam Persekutuan.
- Bulan sabit dan bintang pecah lima melambangkan agama Islam sebagai agama rasmi negeri.

Bendera Johor Darul Takzim



- Bulan sabit dan bintang melambangkan kedaulatan sultan yang memerintah.
- Warna merah melambangkan hulubalang yang bersedia mempertahankan negeri.
- Warna biru tua melambangkan kemajuan negeri.

Bendera Pahang Darul Makmur



- Warna putih melambangkan sultan yang memerintah.
- Warna hitam melambangkan rakyat.
- Warna hitam di bawah warna putih bermaksud rakyat sentiasa menjunjung perintah sultan.

Bendera Terengganu Darul Iman



- Warna putih melambangkan sultan.
- Warna hitam melambangkan rakyat.
- Warna putih yang mengelilingi warna hitam melambangkan sultan sebagai pelindung kepada seluruh rakyat.
- Bulan sabit dan bintang melambangkan agama Islam sebagai agama rasmi negeri.

Bendera Kelantan Darul Naim



- Warna merah melambangkan kejujuran sultan dan rakyat.
- Lambang kebesaran negeri berwarna putih melambangkan kesucian dan keikhlasan raja serta kerajaan yang memerintah.
- Dua bilah tombak dan keris melambangkan kekuatan.
- Bulan sabit dan bintang melambangkan agama Islam sebagai agama rasmi negeri.

Bendera Sabah



- Warna merah melambangkan keberanian dan keazaman.
- Warna putih melambangkan kesucian dan keikhlasan.
- Warna biru melambangkan keamanan, kesejahteraan dan kemakmuran.
- Lambang gunung menunjukkan gunung tertinggi di Malaysia.

Bendera Sarawak



- Jalur kuning melambangkan kejujuran dan kesetiaan.
- Jalur hitam melambangkan keberanian dan keazaman rakyat.
- Bintang pecah 9 melambangkan 9 buah bahagian asal negeri Sarawak.

Bendera Wilayah Persekutuan



- 14 jalur putih dan merah menandakan 13 buah negeri dan sebuah wilayah persekutuan.
- Bulan sabit dan bintang melambangkan Kuala Lumpur sebagai pusat agama rasmi Negara.
- Warna biru melambangkan perpaduan rakyat.
- Warna merah melambangkan keberanian Kuala Lumpur menghadapi cabaran.
- Warna putih melambangkan kesucian, kebersihan dan keindahan Kuala Lumpur.

Aktiviti Persatuan Pandu Puteri

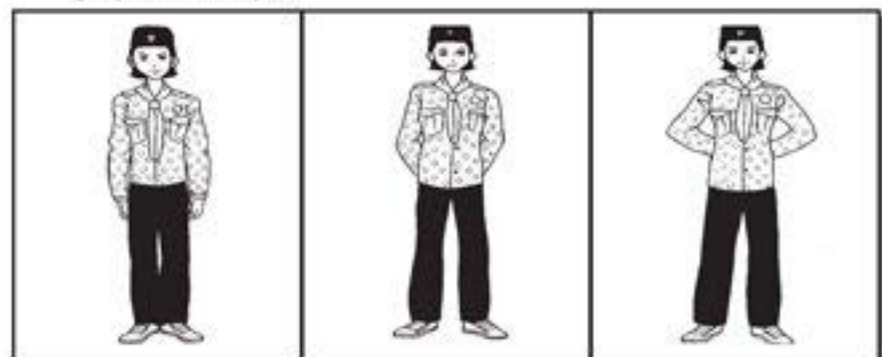
- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Perbarisan Pandu Puteri | 9. Permainan |
| 2. Simpul (Knotting) | 10. Orienteering |
| 3. Ikatan (Lashing) | 11. Pengembaraan |
| 4. Sambat/Anyaman | 12. Kebersihan Diri dan Makanan |
| 5. Keselamatan Jalan Raya | 13. Penjagaan Kanak-kanak |
| 6. Latihan Pertolongan Cemas | 14. Penjagaan Orang Tua |
| 7. Latihan Pencegahan Kebakaran | 15. Penyalahgunaan Bahan |
| 8. Perkhemahan | |

1. Perbarisan Pandu Puteri

Ahli Persatuan Pandu Puteri perlu mengetahui tentang asas perbarisan bagi menghadiri sesuatu acara rasmi pandu puteri dan sekolah. Aktiviti perbarisan dapat membentuk ahli pandu puteri agar berdisiplin, yakin akan diri sendiri, bekerjasama, kemas dan sihat.

Peraturan perbarisan

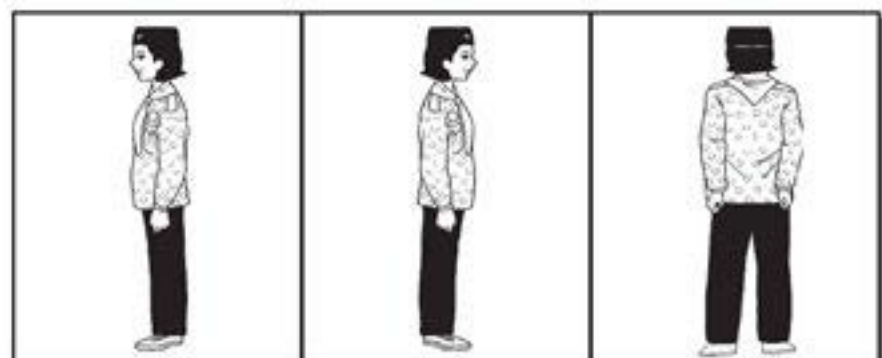
- Pasukan perbarisan tidak boleh menghadap ke arah matahari atau objek yang berkilat.
- Setiap ahli perlu dapat melihat keseluruhan pergerakan jurulatih kawat.
- Jurulatih kawat perlu memberi tunjuk ajar tentang sesuatu pergerakan.
- Jurulatih kawat perlu bertanya dan bersoal jawab tentang perjalanan kawat yang telah dipelajari.



(a) Keadaan sedia

(b) Keadaan senang diri

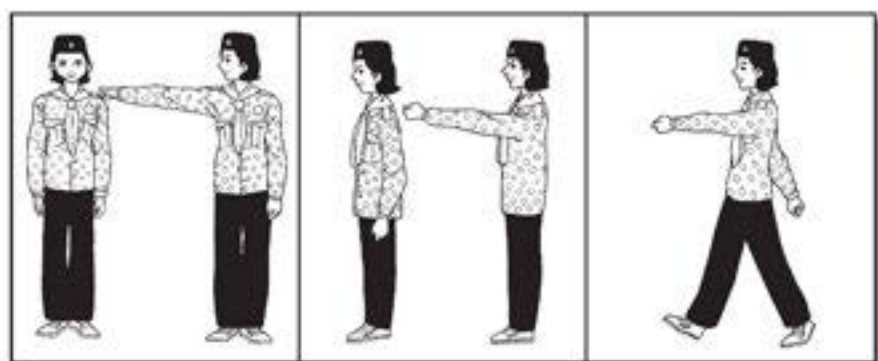
(c) Keadaan merehatkan diri



(d) Pusing ke kanan

(e) Pusing ke kiri

(f) Pusing ke belakang



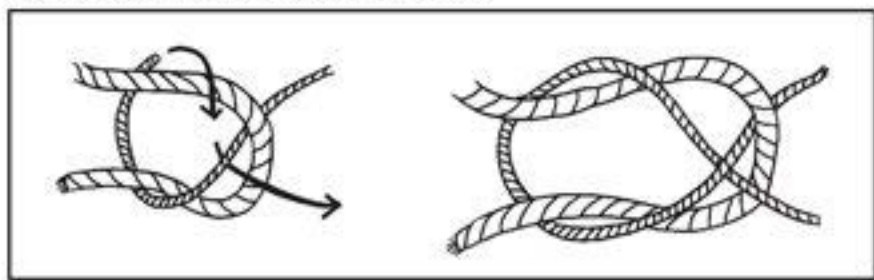
(g) Ke kanan lurus,
pandang hadapan

(h) Ke kanan lurus,
pandang sisi

(i) Cepat jalan

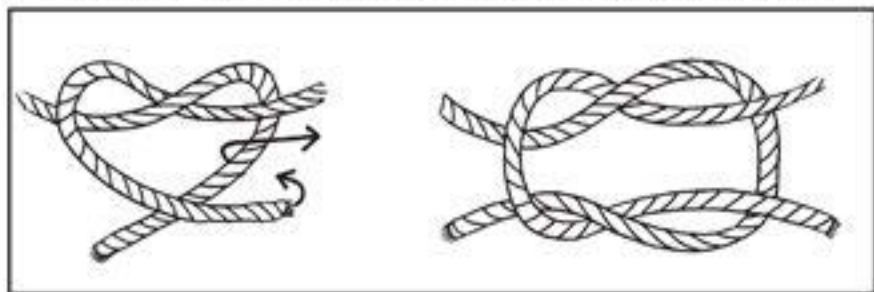
2. Simpulan (knotting)

Simpulan digunakan untuk mengikat benda-benda yang kecil dan sederhana dengan menggunakan tali yang kecil dan sederhana.



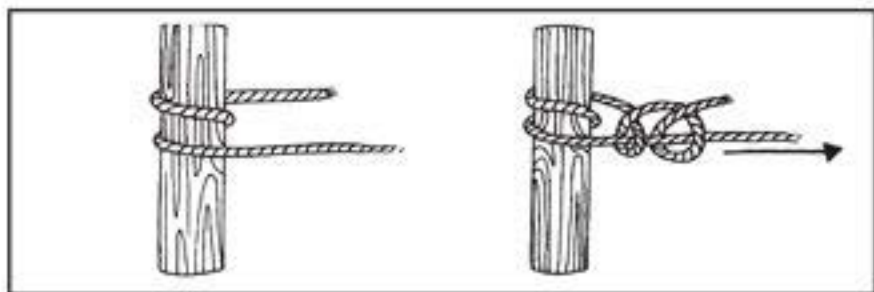
(a) Simpul bunga geti

● Digunakan untuk menyambung dua utas tali yang tidak sama besar saiznya.



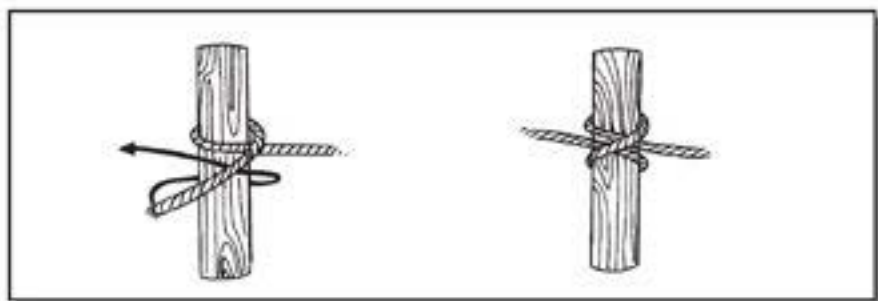
(b) Simpul buku sila

● Digunakan untuk menyambung dua utas tali yang sama besar saiznya.



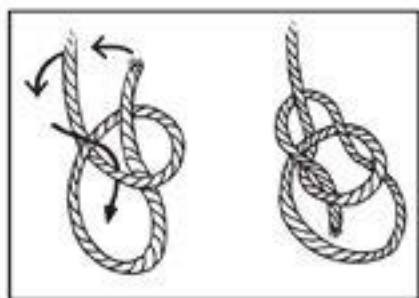
(c) Simpul belit

● Digunakan untuk mengikat tali pada kayu atau tiang.



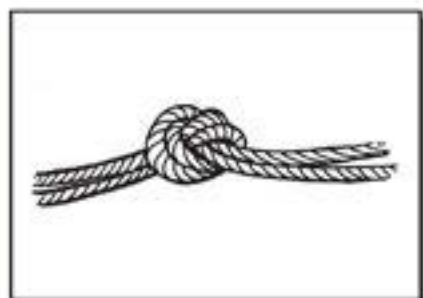
(d) **Simpul manuk**

- Digunakan untuk mengikat tali pada tiang atau kayu balok.



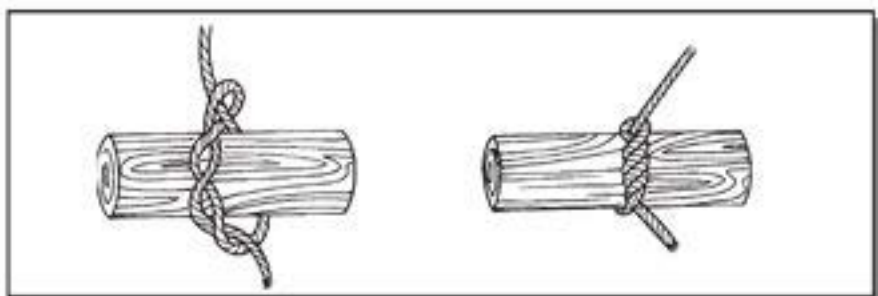
(e) **Simpul tindih kasih**

- Digunakan untuk menjerat leher hewan.



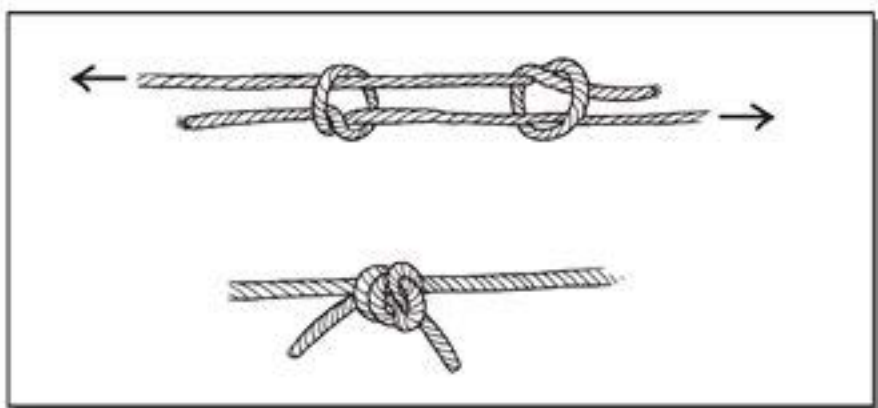
(f) **Simpul pemukat**

- Digunakan untuk membuat gajet yang perlu digantung.



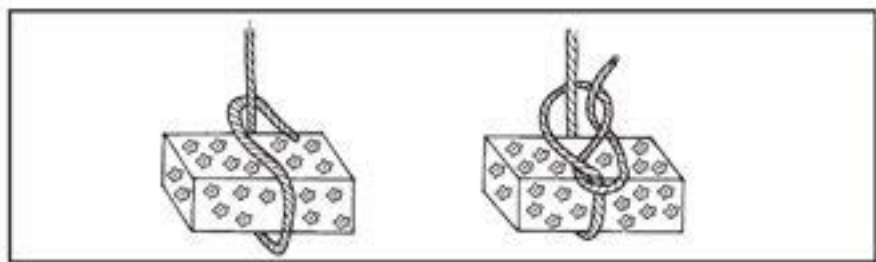
(g) **Simpul lilit balok**

- Digunakan untuk mengikat tali pada kayu atau balok.



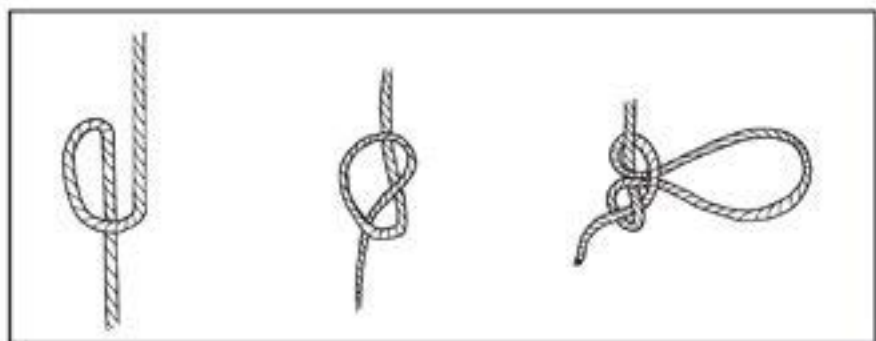
(h) **Simpul pengail**

- Digunakan untuk menyambungkan dua tali untuk mengail.



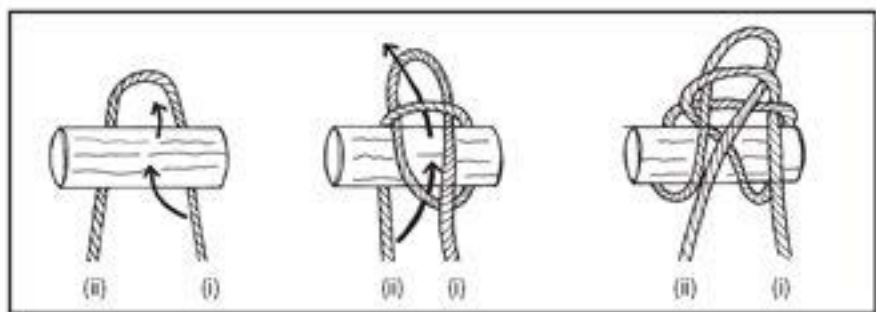
(i) **Simpul bungkus**

- Digunakan untuk mengikat bungkus.



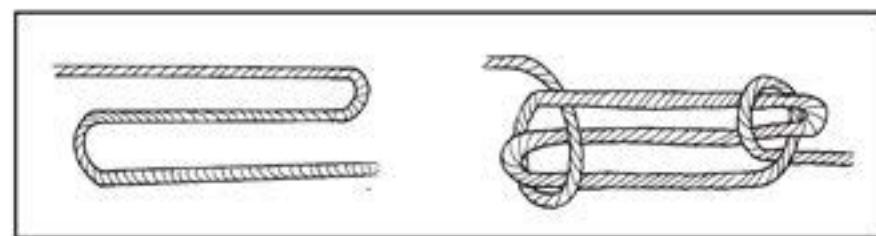
(j) **Simpul abah-abah**

- Digunakan untuk menarik benda berat dan membuat tanjul di tengah-tengah tali.



(k) **Simpul tarik**

- Digunakan dalam aktiviti mendaki dan memanjat.

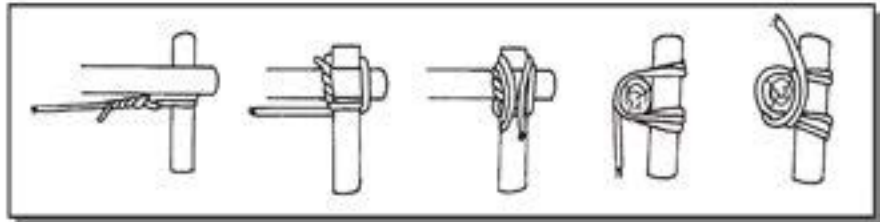


(l) **Simpul pulih**

- Digunakan untuk menguatkan bahagian tali yang tidak kukuh.

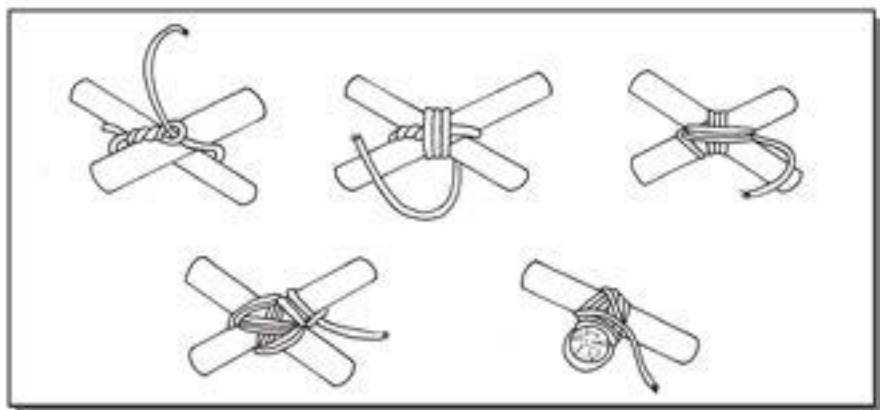
3. Ikatan (lashing)

Ikatan digunakan untuk mengikat tiang bendera, menara, buluh, kayu, jambatan dan sebagainya.



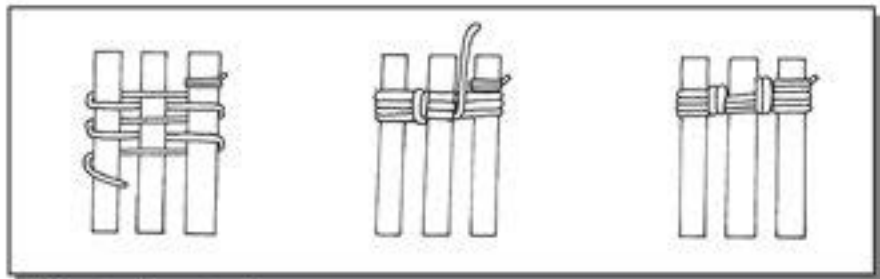
(a) Ikatan seraya

● Digunakan untuk membuat jambatan, dapur, meja, menara, kerusi dan sebagainya.



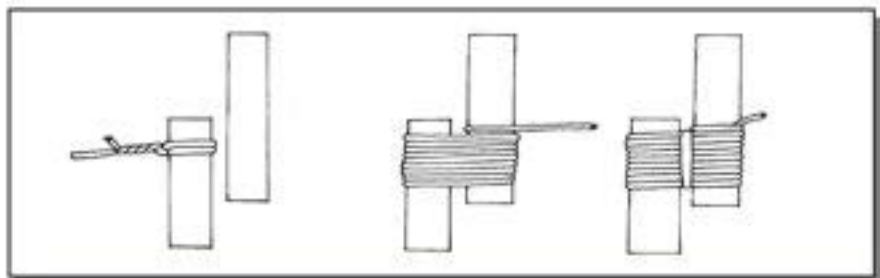
(b) Ikatan serong

● Digunakan untuk membuat jambatan, gojet, meja, kerusi dan sebagainya.



(c) Ikatan silang tungku

● Digunakan untuk membuat gojet.

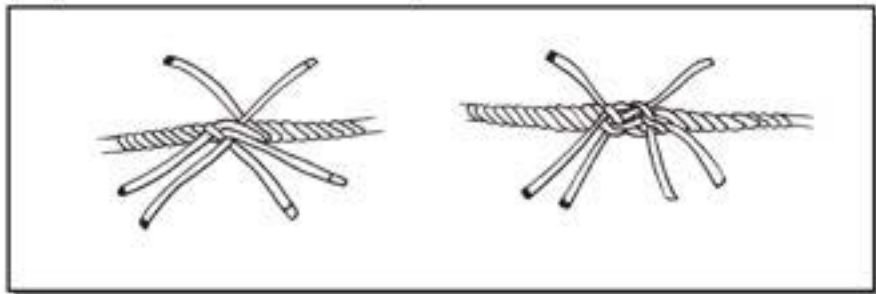


(d) Ikatan silang gunting

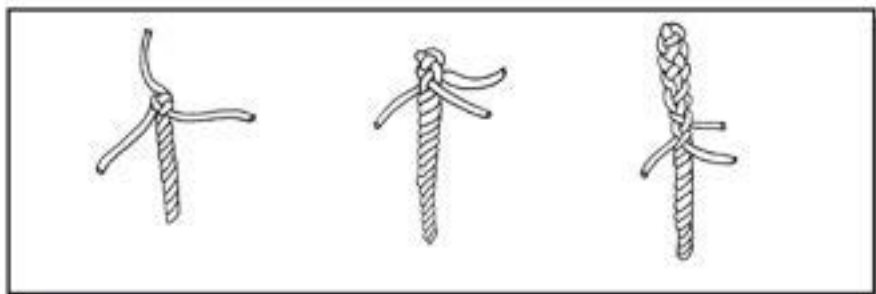
● Digunakan untuk menyambung dua batang kayu, dua batang tiang dan untuk membuat gojet.

4. Sambat/Anyaman

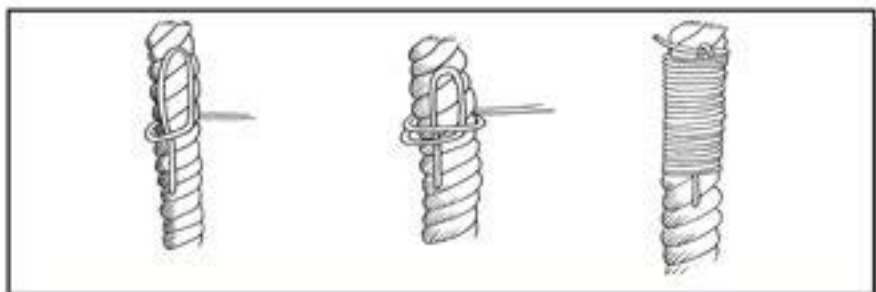
Sambat/anyaman digunakan untuk menyambung dua tali, mengelak hujung tali daripada terurai dan untuk membuat peralatan.



Sambat pendek



Sambat balik

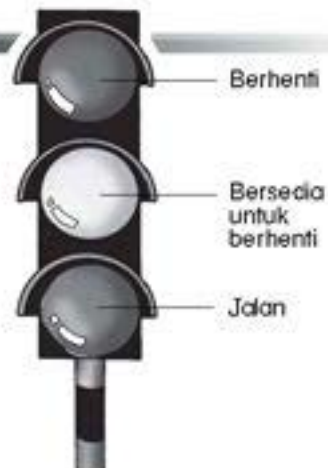


Mematikan hujung tali

5. Keselamatan Jalan Raya

Ahli Persatuan Pandu Puteri perlu mengetahui tentang peraturan keselamatan jalan raya. Mereka perlu berlatih menggunakan jalan raya dengan betul.

Lampu isyarat
Merah: Berhenti
Kuning: Bersedia untuk berhenti
Hijau: Jalan



Isyarat jalan raya



Peraturan bagi penumpang bas

1. Turun dan naik bas di tempat yang ditetapkan.
2. Jangan naik atau turun bas semasa bas sedang bergerak.
3. Beri isyarat yang jelas untuk menahan bas.
4. Jangan melintas di belakang bas. Tunggu sehingga bas bertolak dari situ.
5. Sentiasa naik dan turun bas dengan tertib dan teratur.
6. Beri keutamaan kepada orang tua, orang cacat atau kaum ibu untuk duduk di dalam bas.

Peraturan bagi pejalan kaki

1. Jalan di tempat yang diikhaskan untuk pejalan kaki.
2. Pakai pakaian yang cerah semasa berjalan pada waktu malam.
3. Jangan bermain-main di jalan raya.
4. Melintas di tempat yang disediakan seperti jejantas, lampu isyarat dan lintasan belang.
5. Sebelum melintas, perhatikan ke kiri dan ke kanan beberapa kali sebelum melintas. Setelah pasti tidak ada kenderaan, lintasilah dengan cermat.

Peraturan bagi penunggang basikal

1. Tunggang dalam satu barisan. Jangan menunggang berdua-duaan atau lebih.
2. Beri isyarat tangan dahulu sebelum membelak.
3. Selalu periksa dan pastikan basikal anda berada dalam keadaan yang baik.

6. Latihan Pertolongan Cemas

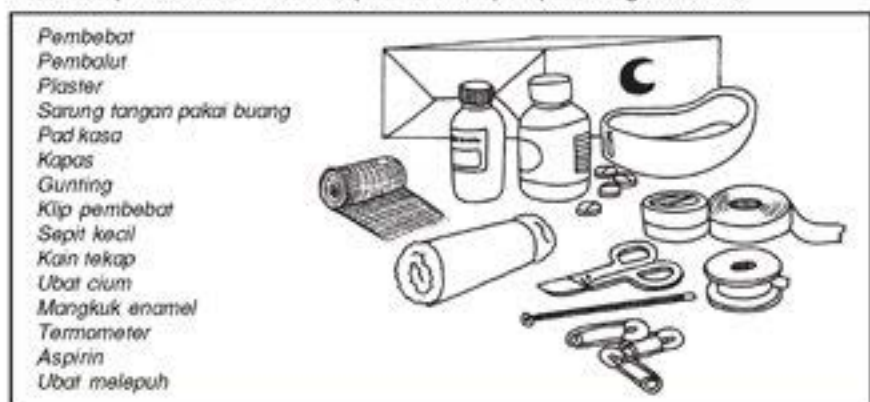
Pertolongan cemas ialah rawatan sementara yang diberikan kepada mangsa kemalangan atau pesakit sebelum pesakit mendapat rawatan selanjutnya daripada doktor. Pertolongan cemas dapat membantu mengurangkan bahaya dan kesakitan kepada pesakit.

Peraturan asas pertolongan cemas

- Mengenal posisi puncak kemalangan.
- Memberi bantuan kepada pesakit jika pernafasan terhenti.
- Pulihkan pernafasan pesakit jika pernafasannya terhenti.
- Beri semangat dan perangsang kepada pesakit.
- Pindahkan pesakit ke tempat yang lebih selesa dan selamat.

Peti pertolongan cemas

Pastikan peralatan berikut terdapat di dalam peti pertolongan cemas.



Cara merawat luka

- (a) **Luka kecil**
 - Basuh tangan anda dengan bersih sebelum merawat luka.
 - Basuh bahagian anggota yang luka dengan air atau dettol supaya tidak dijangkiti kuman.
 - Lap bahagian luka sehingga kering.
 - Sapu luka dengan iodine dan balut dengan pembalut.
- (b) **Luka parah**
 - Tekan arteri pada anggota badan yang khusus untuk menghentikan pendarahan.
 - Letakkan pad pada luka dan tinggikan bahagian yang luka di atas paras jantung.
 - Balut luka dengan pembalut steril.
 - Bawa pesakit ke hospital untuk menerima rawatan.
- (c) **Luka terbakar akibat elektrik**
 - Putuskan sambungan dengan sumber elektrik sebelum anda menyentuh mangsa.
 - Simbah bahagian anggota badan yang luka dengan air sejuk yang banyak.

- Letakkan penebat elektrik dan pembalut tiga segi pada luka untuk melindungi daripada jangkitan kuman.
 - Bawa mangsa ke hospital.
- (d) **Terpijak paku karat**
Paku karat boleh menyebabkan kancing gigi. Pesakit perlu diberi rawatan segera.
- Cobut paku dan bersihkan luka.
 - Hantar pesakit ke klinik atau hospital untuk rawatan lanjut.

Cara merawat pendarahan

- (a) **Rawatan hidung berdarah**
- Minta pesakit duduk dan dongakkan kepalanya ke hadapan.
 - Longgarkan pakaian di bahagian leher pesakit.
 - Minta pesakit bernafas melalui mulut.
 - Letakkan air batu atau kain basah di atas batang hidung atau kepala pesakit.
 - Picit lubang hidung kira-kira 5 minit.
- (b) **Rawatan telinga berdarah**
- Baringkan mangsa ke arah bahagian telinga yang berdarah supaya darah dapat mengalir keluar.
 - Lekatkan pad penyerap pada telinga dan balut dengan kemas.
- (c) **Lebam**
Lebam disebabkan oleh pendarahan dalaman.
- Letakkan bahagian anggota yang cedera dalam keadaan selesa.
 - Gunakan tuaman sejuk untuk merawat anggota yang lebam itu.

Cara merawat kecederaan kulit

- (a) **Melecur yang ringan**
- Tanggalkan pakaian atau perhiasan pada bahagian anggota yang melecur sebelum gelembung terbentuk.
 - Curahkan air sejuk pada anggota yang melecur selama 10 minit. Gunakan susu cair jika tidak ada air.
 - Jangan tanggalkan pakaian jika pakaian terlekat pada kulit.
- (b) **Selaran matahari**
- Tutup kulit mangsa dengan tuala atau kain dan bawa ke tempat teduh.
 - Lap kulit mangsa dengan menggunakan span dan air sejuk. Anda juga boleh merendamkan anggota yang cedera di dalam air sejuk selama 10 minit.
 - Galakkan mangsa minum minuman sejuk dari semasa ke semasa.

Cara merawat terseliuh dan patah

- (a) **Terseliuh**
- Dudukkan pesakit untuk merehatkan kakinya. Tanggalkan kasut dan stoking.
 - Letakkan kain flanel yang dibasahkan dengan air sejuk pada kaki.
 - Balut pergelangan kaki dengan lapisan kapas yang tebal.
- (b) **Patah tangan**
- Balut tangan yang patah.
 - Sakong tangan yang patah dengan membuat sling.
 - Bawa pesakit ke hospital.

(c) Patah kaki

- Baringkan pesakit dan sangga kakinya di pergelangan kaki dan lutut.
- Tegapkan kaki yang cedera dengan pad.
- Letakkan kain yang digulung di sekeliling kaki pesakit yang tercedera.
- Lipat pembalut lipatan kecil dalam bentuk angka 8 di sekeliling kain dan pergelangan kaki.
- Ikatkan pembalut lipatan besar dalam lipatan bentuk angka 8 di atas bahagian yang cedera dan lutut.
- Ikatkan pembalut lipatan besar pada bahagian lutut.
- Bawa pesakit itu ke hospital.

Objek asing

(a) Objek masuk ke dalam mata

- Minta mangsa duduk dan menghadap ke arah cahaya.
- Berdiri di belakang mangsa dan belakangkan kelopak mata mangsa dengan ibu jari dan jejari anda.
- Cuci mata dengan air atau pencuci mata untuk mengeluarkan objek.
- Jika tidak berjaya, keluarkan objek dengan sudut tisu atau tuala yang bersih.

(b) Objek masuk ke dalam telinga

- Apabila ada objek masuk ke dalam telinga, bawa pesakit ke hospital dengan segera.

(c) Objek masuk ke dalam hidung

- Minta pesakit bernafas melalui mulut.
- Bawa pesakit ke hospital.

(d) Tertusuk objek pada kulit (selumbar)

- Bersihkan bahagian anggota yang tertusuk selumbar dengan sabun dan air suam.
- Bersihkan penyepit dengan sabun steril atau nyalaan api.
- Keluarkan selumbar dengan penyepit.
- Bersihkan tempat luka dan tampalkan plaster.

Terminum racun

- Galakkan pesakit supaya muntah.
- Beri pesakit minum air untuk mengurangkan kandungan racun di dalam badan pesakit.
- Hantar pesakit ke klinik atau hospital. Bawa bersama-sama sisa, bekas racun atau contoh muntah bagi memudahkan doktor merawat pesakit tersebut.

Baju terbakar

- Selimut mangsa dengan selimut, kain tebal atau guni.
- Gulingkan mangsa di atas lantai atau tanah sehingga api padam.
- Beri rawatan segera apabila api dapat dipadamkan.

Cara merawat gigitan ringan

- Bersihkan luka dengan air suam dan sabun untuk mengeluarkan semua kotoran.
- Keringkan luka dan balut dengan plaster.

Rawatan sengatan berbisa

- Kenal pasti binatang bisa yang mengigit. (kala, lipan, lebah, tebuian).
- Keluarkan sengatan dengan menggunakan penyepit kecil jika sengatan masih terdapat pada kulit.

- Tuam kulit dengan tuaman yang sejuk untuk mengurangkan bengkak dan kesakitan.
- Berikan parasetamol kepada pesakit untuk mengurangkan rasa sakit jika perlu.
- Berikan antihistamin untuk mengurangkan reaksi bisa.
- Hantar pesakit ke hospital.

Renjatan

- Rawat sebarang punca renjatan, contohnya, pendarahan yang teruk, luka terbakar yang teruk atau kehilangan cecair dalam badan.
- Rendahkan kepala pesakit agar peredaran darah ke kepala mengalir sempurna.
- Tinggikan kaki pesakit dengan menggunakan bantal atau buku.
- Longgarkan pakaian pesakit untuk memudahkan penafasan.
- Selimutkan pesakit dan hantar pesakit ke hospital.

Pengsan

- Baringkan pesakit dengan segera dengan keadaan kakinya lebih tinggi supaya peredaran darah ke otak stabil.
- Tentukan saluran pernafasan pesakit tidak terganggu.
- Longgarkan pakaian di bahagian leher, dada dan pinggang pesakit.
- Elakkan orang ramai daripada berkerumun di sekeliling pesakit.

Kejang otot

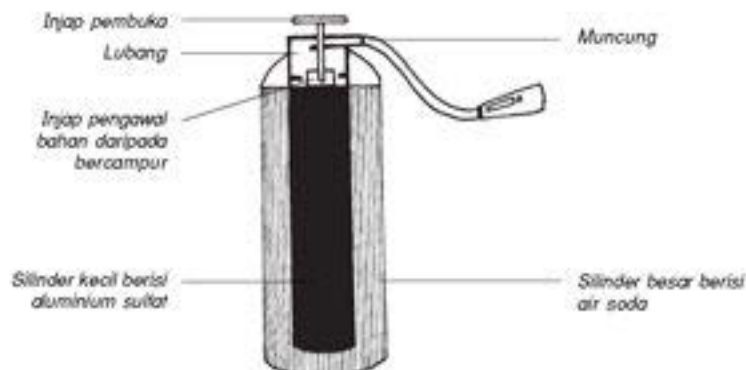
- Regangkan otot ke arah yang bertentangan dengan anggota yang kejang.
- Tarik anggota badan yang kejang.
- Jika berlaku kekejangan pada betis, bantu pesakit berjalan.
- Berikan air bercampur garam kepada pesakit untuk diminum.

9. Latihan Pencegahan Kebakaran

Guru boleh menjemput pegawai bomba untuk memberi ceramah dan latihan tentang penggunaan alat pemadam api serta pencegahan kebakaran. Terdapat dua jenis alat pemadam api.

(a) Alat pemadam api jenis buih

Alat ini sesuai digunakan untuk memadamkan api minyak kelas B seperti minyak, cat, petrol, thinner dan gas. Lama pancutan alat ini adalah setengah minit sehingga satu setengah minit. Alat ini boleh memancut sejauh kira-kira 20 kaki. Silinder luar diisi dengan sodium bikarbonat dan dicampur dengan bahan seperti turkey red oil dan saponin. Bahagian silinder dalam diisi dengan aluminium sulfat.



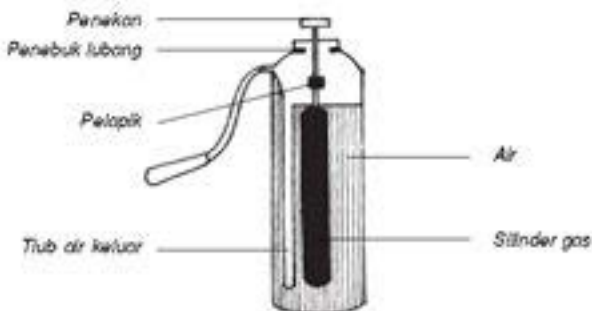
Cara menggunakan

- Bawa alat pemadam hampir dengan tempat kebakaran.
- Pusing dan tarik injap pembuka.
- Terbalikkan alat pemadam itu.
- Arahkan nozel ke tempat yang terbakar.
Goyangkan sedikit alat pemadam jika buihnya tidak memancut dengan baik.
- Buih akan menutupi permukaan yang terbakar.



(b) Alat pemadam api jenis air

Alat pemadam ini mengeluarkan air sahaja dan sesuai digunakan untuk memadamkan api pada kain, kayu, sampah, plastik dan kertas. Alat ini akan mengeluarkan pancutan antara satu hingga dua minit. Di sebelah luar tabung diisi dengan air biasa bercampur sodium nitrat.



Cara menggunakan

- Bawa alat pemadam hampir dengan tempat kebakaran kira-kira 3 meter.
- Pegang alat pemadam dengan sebelah tangan. Cabut pin picu keselamatan. Halakan muncung ke punca api dengan sebelah tangan lagi.
- Tekan alat pemadam untuk memancutkan air.

(c) Alat pemadam api jenis debu kering

Alat pemadam ini digunakan untuk memadamkan semua jenis bahan.

(d) Alat pemadam api jenis karbon dioksida

Alat pemadam ini digunakan untuk memadamkan peralatan elektrik, cat, minyak, petrol dan gas.

8. Perkhemahan

Perkhemahan merupakan suatu pengalaman yang menarik dan menyeronokkan bagi pelajar. Perkhemahan memberi peluang kepada ahli Pandu Puteri untuk bekerjasama, bertukar-tukar fikiran, berdiskusi serta berlatih melepaskan diri daripada sebarang masalah.

Atur cara perkhemahan

- Mendapat kebenaran daripada ibu bapa/penjaga, pemimpin Pandu Puteri dan pengetua.
- Memilih kawasan perkhemahan yang sesuai.
- Menyediakan peralatan perkhemahan yang mencukupi.
- Menyediakan barangan dan bekalan yang perlu dibawa.
- Tujuan dan jadual perkhemahan.

(a) Persiapan awal

Ahli pandu puteri perlu membuat persiapan awal sebelum menghadiri aktiviti perkhemahan.

- Memilih tempat yang sesuai untuk perkhemahan – kawasan yang luas bagi seluruh ahli, menarik dan selamat daripada bahaya.
- Menguruskan urusan surat-menyurat kepada pihak tertentu dan ibu bapa/penjaga.
- Menyediakan peralatan perkhemahan.

(b) Keperluan ahli

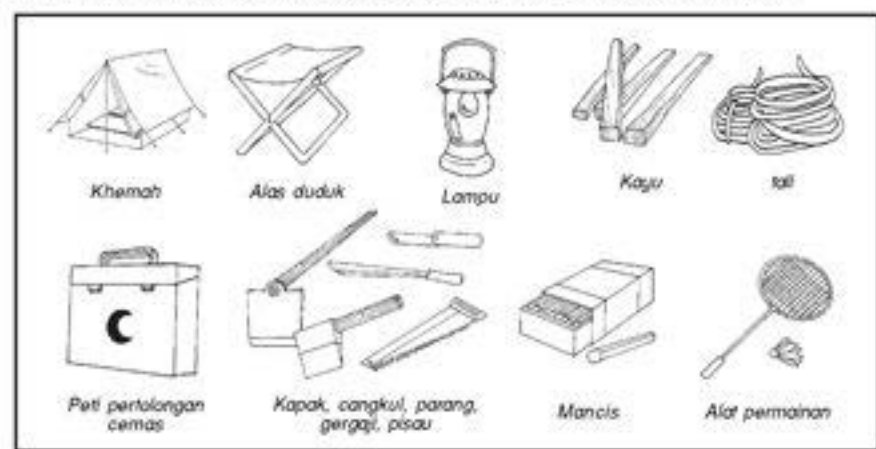
Semasa berkhemah, ahli perlu membawa barang-barang seperti berikut: pakaian seragam pandu puteri, pakaian lain yang perlu, kasut, selimut, bantal, peralatan ibadat, lampu picit, alat tulis dan buku, pinggan mangkuk, gelas, alat kebersihan (sabun, berus gigi) dan lain-lain.

(c) Peralatan dapur

Antara peralatan dapur yang perlu dibawa semasa perkhemahan oleh setiap kumpulan ialah cerek, kuai dengan penutup, sudip, tiga biji periuk berpenutup, baldi besar, pisau, pembuka tin, batu asah, kain pelapik, berus, sabun, tali, bahan-bahan memasak dan sebagainya.

(d) Peralatan berkhemah

Ahli pandu puteri perlu membawa peralatan berikut semasa berkhemah.



(e) Peraturan perkhemahan

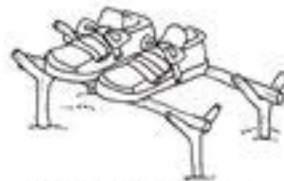
1. Khemah perlu didirikan di kawasan yang rata dan lapang. Pastikan khemah tidak didirikan di tepi cerun, lereng bukit atau di kawasan semak samun.
2. Pilih tempat yang teduh, selesa dan bersih. Pintu khemah juga tidak boleh menghadap ke arah pancaran matahari atau arah tiupan angin.
3. Khemah juga perlu didirikan jauh dari pokok yang condong atau mempunyai dahan mati.
4. Sediakan khemah utama untuk memudahkan petugas bertugas sepanjang aktiviti perkhemahan.
5. Cari tapak perkhemahan yang hampir dengan sungai atau sumber air lain yang selamat.
6. Sediakan tempat mandi dan tandas yang sesuai.
7. Sediakan lubang untuk membuang sampah.

8. Pastikan terdapat jalan perhubungan yang selamat untuk keluar masuk ke tempat perkhemahan sekiranya berlaku kecemasan.
9. Susun tempat perkhemahan dengan teliti supaya tidak dicerabahi oleh orang luar.

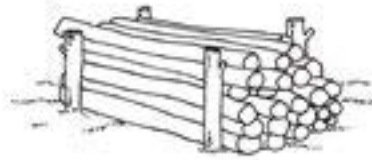
(f) Gajet

Gajet diperlukan semasa perkhemahan untuk menggantikan perabot dan peralatan yang diperlukan. Gajet yang dibuat perlulah mudah dan ringkas serta mudah untuk dirobohkan selepas aktiviti perkhemahan.

Jenis-jenis gajet



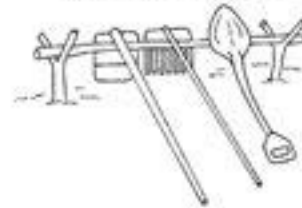
Tempat meletak kasut



Tempat meletak kayu api



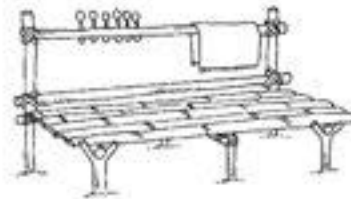
Ranting penyangkut bekas minuman



Tempat meletak peralatan kerja



Tempat menyimpan makanan kering



Tempat meletak peralatan dapur



Tempat membasuh



Dapur

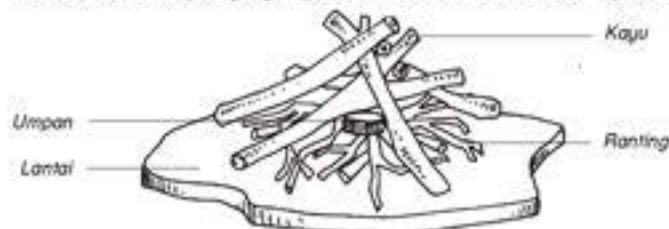


Penyidai

(g) Menyalakan api

Ahli pandu puteri perlu mengetahui cara menghidupkan api semasa perkhemahan.

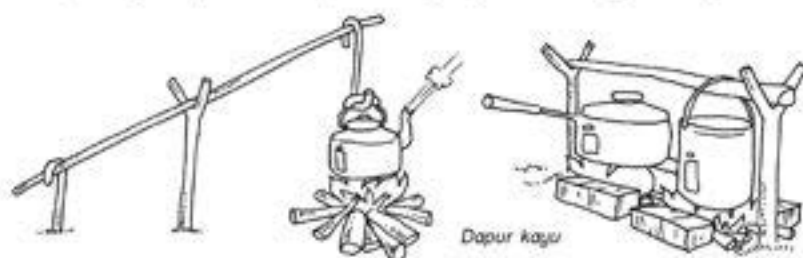
1. Sediakan daun kering, rumput kering atau ranting-ranting kayu kecil sebagai umpan.
2. Ramaskan daun atau rumput kering supaya mudah bernyala.
3. Letakkan daun-daun atau rumput kering di bahagian bawah sekali. Susun ranting kayu yang kecil dan semakin membesar di bahagian atas.
4. Nyalakan umpan dengan berhati-hati.
5. Letakkan ranting kayu yang besar di atas setelah ranting kecil menyala.



(h) Dapur

Dapur amat penting semasa aktiviti perkhemahan.

- Dapur kayu – diperbuat daripada batang kayu, dahan kayu, ranting dan buluh.



- Dapur gajet
Dapur gajet diperbuat daripada buluh dan batang kayu.



- Dapur minyak tanah



Dapur minyak tanah

(i) Menyediakan makanan dan minuman

Makanan perlu dimasak untuk membunuh bakteria yang berbahaya dan supaya makanan boleh tahan lebih lama. Antara cara yang boleh digunakan untuk memasak makanan ialah dengan cara mencelur, merebus, merendih dan menggoreng. Cara masakan pula perlulah bersesuaian dengan jenis masakan dan bahan makanan yang disediakan.

Ahli pandu puteri juga perlu mengetahui cara menyediakan minuman yang berkhasiat semasa perkhemahan seperti teh, kopi, koko, susu, jus buah-buahan segar dan sebagainya.

(j) Malam kebudayaan (unggun api)

Malam Kebudayaan sering diadakan sempena aktiviti perkhemahan dan merupakan acara kemuncak dalam perkhemahan. Aktiviti Malam Kebudayaan dapat menyemai sikap bekerjasama dalam jiwa ahli, mencungkil bakat dan kemahiran ahli dalam seni, menyemai sikap yakin diri serta untuk tujuan bergembira dan melapangkan fikiran.

Persediaan

- Menediakan kayu api untuk unggun api.
- Menediakan tempat duduk untuk para jemputan.
- Mengadakan unggun api jauh dari tempat orang ramai supaya tidak mendatangkan gangguan.

Antara aktiviti yang boleh dijalankan termasuklah:

- Lakonan yang mengandungi nilai-nilai murni dan moral.
- Nyanyian solo atau beramai-ramai yang mengandungi nilai-nilai murni dan moral.
- Persembahan lawak jenaka yang tidak mengandungi unsur-unsur kurang sopan.

Selepas upacara perasmian, majlis boleh dimulakan dengan nyanyian beramai-ramai. Akhiri Majlis Malam Kebudayaan dengan bacaan doa mengikut agama masing-masing.

Contoh lagu

Di Sini di Sini Kita Berkumpul

*Di sini di sini kita berkumpul
Salam, salam, salam, salam,
salam... ooi*

*Here we are, here we are, here
we are, here we are again
Hello, hello, hello, hello... ooi*

*Cai celea, cai celea, wa mu cai it
lea
Hello, hello, hello, hello... ooi*

Salam Kabari

*Salam kabari, salam kabari
Salam, salam
Riang ria, riang ria
Salam, salam
Tinggal kawanku,
Tinggal sayangku
Tinggal, tinggal
Bertemu lagi, berjumpa lagi
Salam, salam*

Di Sini Senang

*Di sini senang, di sana senang
Di mana, mana hatiku senang*

*Yippi yai yippi yai
Yippi yai yai yippi yai*

Rasa Sayang Eh

*Rasa sayang eh
Rasa sayang sayang eh
Eh lihat nona jauh
Rasa sayang sayang eh*



9. Permainan

(a) Mencari harta karun

Permainan mencari harta karun dapat memupuk sikap kerjasama dan bersabar dalam jiwa ahli di samping untuk bergembira. Dalam permainan ini, ahli dibahagikan kepada beberapa kumpulan dan diberi peta arahan untuk mencari "harta" tersembunyi.

Cara permainan

Langkah 1 : Semua kumpulan pandu puteri berkumpul di stesen yang bertanda A. Di sini, mereka akan diberi satu peta arahan untuk pergi ke stesen B.

Langkah 2 : Di stesen B, mereka akan mencari seperti yang diarahkan di stesen B. Di stesen B, mereka akan mendapat satu arahan lain untuk pergi ke stesen C.

Langkah 3 : Di stesen C, ahli pandu puteri akan mendapat satu lagi arahan ke stesen D.

Langkah 4 : Di stesen D, ahli pandu puteri perlu mencari arahan untuk pergi ke stesen E.

Langkah 5 : Di stesen E, akan tersembunyi "harta" yang perlu dicari itu.



(b) Permainan kim

Langkah 1 : Sediakan beberapa objek seperti pensel, pemadam, sudu, garpu dan sebagainya.

Langkah 2 : Bahagikan ahli kepada beberapa kumpulan.

Langkah 3 : Letak objek-objek tersebut di hadapan kumpulan pemain dan tutup dengan surat khabar atau kain.

Langkah 4 : Setiap kumpulan diberi masa satu minit untuk melihat objek di bawah surat khabar atau kain itu. Kemudian, tutup semula objek tersebut.

Langkah 5 : Ahli kumpulan perlu menyebut objek yang dilihat itu.

Langkah 6 : Kumpulan yang memberi jawapan terbanyak dikira pemenang.

10. Orienteering

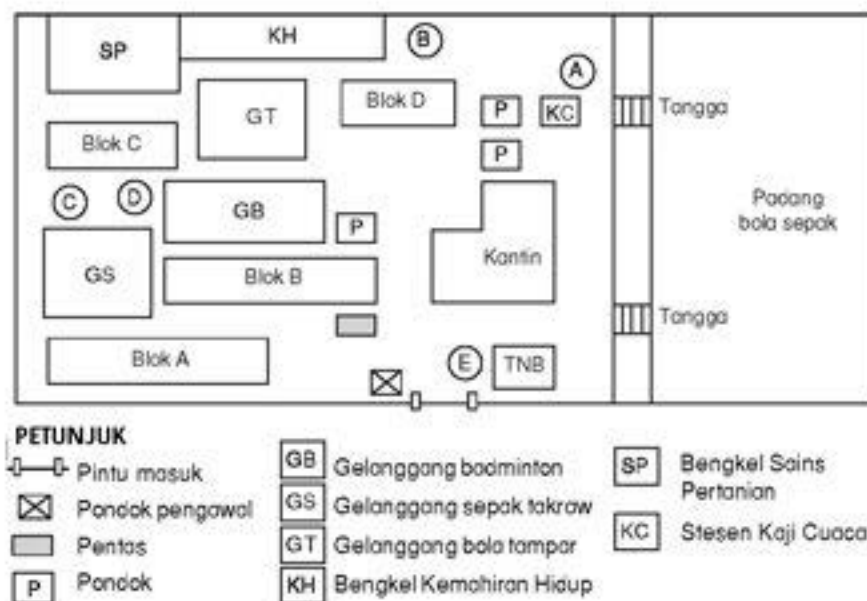
Orienteering ialah aktiviti pandu arah di mana ahli akan bergerak dari satu tempat ke satu tempat secara individu atau berkumpulan berpandukan peta dan kompas. Aktiviti *orienteering* boleh dilakukan di kawasan rekreasi, kawasan hutan dan juga di persekitaran sekolah.

Aktiviti *orienteering* dapat menyemai sikap kerjasama antara ahli, meningkatkan daya mental ahli, memupuk nilai kesabaran dan ketabahan, membina yakin diri dan menyemai sikap mencintai alam sekitar di kalangan ahli.

Peralatan yang diperlukan semasa *orienteering*

- Peta
- Kompas
- Protaktor
- Wisel
- Alat tulis

Setiap kumpulan yang menyertai aktiviti ini perlu bermula dari tempat yang sama. Guru bertugas perlu mencatat masa bermula dan tamat. Kumpulan yang mencatat masa terpendek dalam aktiviti dikira menang.



Contoh aktiviti *orienteering*

Langkah 1

- Catatkan masa apabila aktiviti dimulakan.
 - Pelajar mencari maklumat di tempat permulaan. (Stesen A: Terdapat pelbagai jenis jenama, warna dan bentuk. Ada keluaran negara dan ada yang diimport dari luar negara.)
- Jawapan: Tempat letak kereta

Langkah 2

- Pelajar membaca arahan di stesen A.
- Baca maklumat dan ambil bearing ke stesen B dari stesen A (Pelajar berkumpul untuk Hari Guru, Hari Anugerah Cemerlang dan perhimpunan). Bergerak ke stesen B dan cari maklumat di situ. Pelajar perlu membaca dan menjawab soalan yang terdapat pada kad tersebut. (Contoh: Apakah aktiviti lain yang boleh dilakukan di tempat ini?)

Langkah 3

- Pelajar membaca arahan di stesen B.
- Pelajar membaca kad tugas dan mengambil bearing stesen C dari B. (Tiga orang pemain dalam satu pasukan. Alat yang digunakan untuk bermain diperbuat daripada tumbuhan yang tumbuh di hutan.)
– **Jawapan: Gelanggang sepak takraw**
- Pelajar bergerak ke stesen C dan mencari kad maklumat. Pelajar membaca dan menjawab soalan yang terdapat pada kad tersebut. (Contoh: Apakah nama pemain tengah bagi permainan ini?)
– **Jawapan: Tekong**

Langkah 4

- Pelajar membaca arahan di stesen C.
- Pelajar membaca kad tugas dan mengambil bearing ke stesen D dari Stesen C. (Tekakku haus dan perutku berkeroncang).
– **Jawapan: Kantin**
- Pelajar bergerak ke stesen D dan mencari kad maklumat. Pelajar membaca dan menjawab soalan pada kad tersebut. (Contoh: Namakan tiga jenis makanan yang mengandungi karbohidrat.)

Langkah 5

- Pelajar membaca arahan di stesen D.
- Pelajar mengambil bearing ke stesen E dari D.
- Pelajar bergerak ke stesen A dan aktiviti *orienteeing* tamat.
- Kumpulan yang mencatat masa terpendek dikira menang.

11. Pengembaraan

Aktiviti pengembaraan dapat melatih ahli supaya bersabar, tahan lasak, yakin dan cekal diri, meningkatkan daya ketahanan mental dan mencergaskan badan. Ahli perlu mengetahui perkara-perkara asas berikut sebelum memulakan aktiviti pengembaraan.

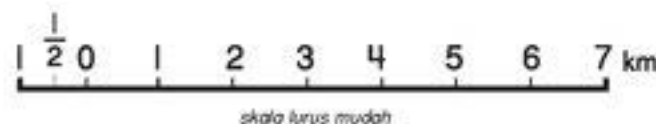
(a) Membaca peta

Perkara utama dalam sesebuah peta ialah skala, petunjuk, kontur dan panduan grid.

(i) Skala-skala

Skala-skala ialah nisbah jarak di atas peta dengan jarak sebenar di atas permukaan bumi. Ada tiga cara skala ditunjukkan:

- Skala pecahan pengimbang – 1:100 000 (1 unit di atas peta mewakili 100 000 unit di permukaan bumi)
- Skala penyata – 1 cm mewakili 1 km
- Skala lurus – terdapat dua jenis skala lurus iaitu skala lurus mudah dan skala lurus penuh



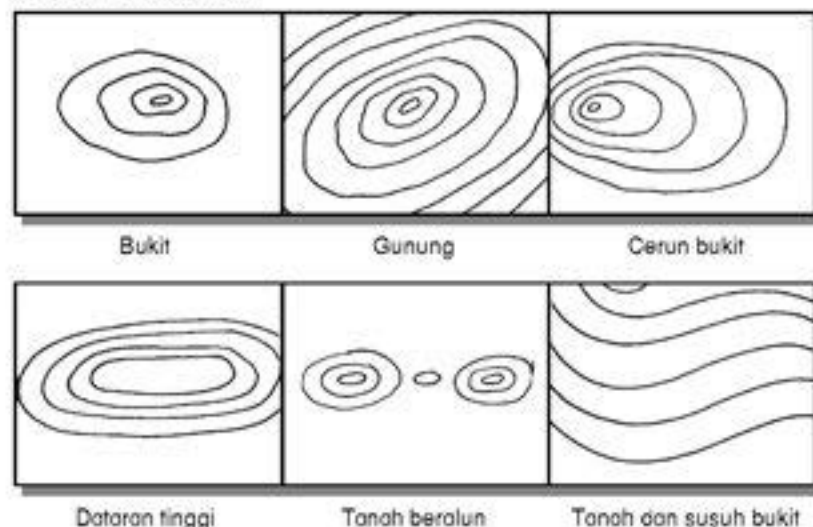
(ii) **Petunjuk**

Petunjuk melambangkan benda-benda di atas muka bumi.

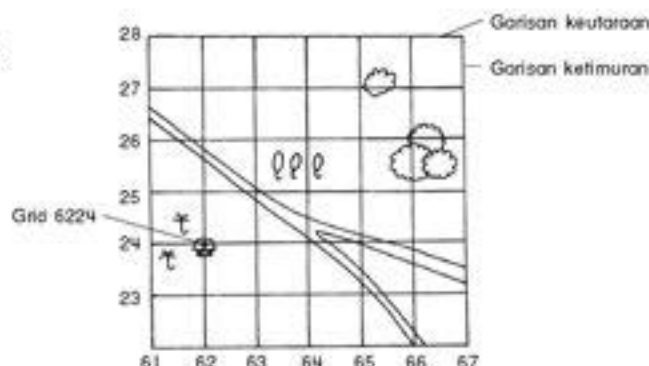
	Pokok getah		Kontur
	Pokok kelapa		Jalan raya
	Padi		Petempatan
	Nanas		Rumah api
	Kelapa sawit		Jambatan
	Terusan/tali air		Kuil
	Belukar		Tangki air
	Paya bakau		Air terjun/juram
	Pantai berpasir		Masjid
	Sungai		Sekolah
	Hutan rimba		Balai polis
	Stesen trigonometri		Jalan kereta api
	Benteng		Tokong
	Batu aras		Gereja

(iii) **Kontur**

Kontur ialah garisan yang melambangkan semua tempat yang sama tinggi. Keadaan bentuk muka bumi sesuatu kawasan dapat dikenal pasti melalui keratan rentas kontur.



(iv) Grid



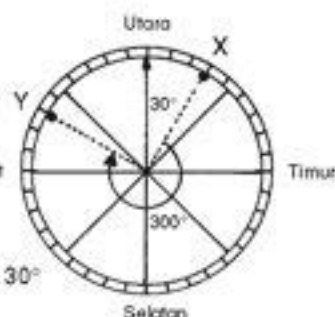
- Garisan menegak dinamakan Garisan Ketimuran (dinomborkan dari barat ke timur) sementara garisan melintang dinamakan Garisan Keutaraan (dinomborkan dari selatan ke utara).
- Bacaan panduan grid adalah pada titik persilangan antara Garisan Ketimuran dengan Garisan Keutaraan.
- Bacaan diawali dengan angka Garisan Ketimuran dan diikuti dengan angka Garisan Keutaraan.

(b) Membaca kompas

- Kompas ialah alat untuk menunjuk arah dan mempunyai satu jarum yang menunjuk ke arah utara-selatan.
- Ada empat arah mata angin utama pada muka kompas iaitu utara, selatan, timur dan barat.
- Empat mata angin perantara ialah timur laut, tenggara, barat daya dan barat laut.
- Alat yang digunakan untuk menentukan bearing ialah jangka sudut atau kompas magnetik. Bearing ini dikenali sebagai bearing sudutan.

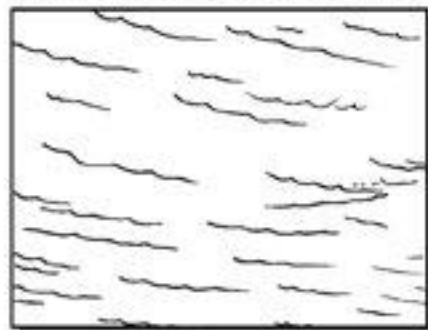
- **Cara mengukur bearing sudutan.** Bearing sudutan diukur dari arah utara (0°) mengikut jam sehingga 360° .

Bearing sudutan X ialah 30° dan Y ialah 300° .



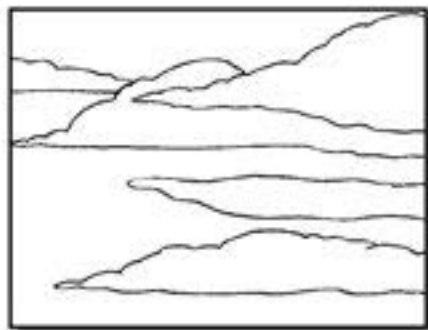
(c) Awan

Ahli pandu puteri perlu mengetahui tentang awan untuk memahami tentang cuaca yang sedang berlaku dan bakal berlaku.



Awan sirus

- Awan tinggi.
- Menandakan cerah dan baik.



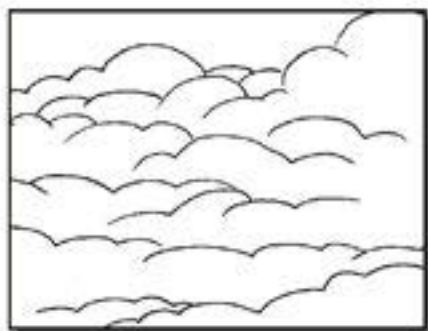
Awan kumulus

- Berkelompok, bulat di atas dan rata di bawah.
- Menandakan cuaca baik.



Awan stratus

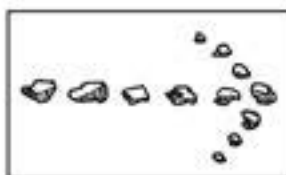
- Nipis dan belapis-lapis.
- Menandakan cuaca kelam.



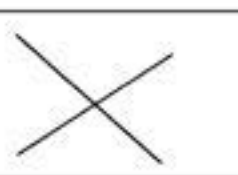
Awan kumulonimbus

- Biasanya kelihatan pada waktu petang.
- Membawa hujan perolakan pada waktu petang, petir dan kilat.

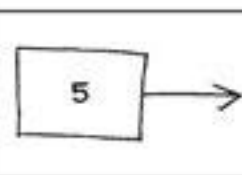
(d) Isyarat Pandu Puteri



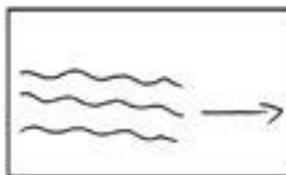
1. Ikut jalan ini



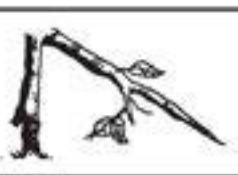
2. Jangan ikut jalan ini



3. Lima langkah dari sini ada surat tertanam



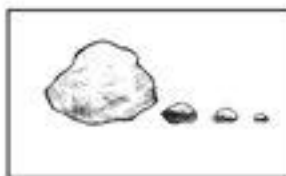
4. Ada air ke arah ini



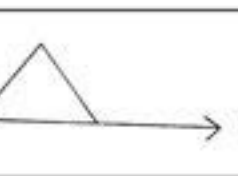
5. Ikut arah ranting kayu yang patah



6. Ikut arah hujung rumput ini



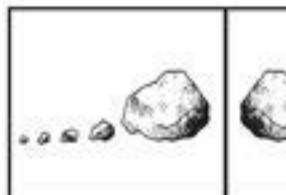
7. Ikut arah batu kecil ini



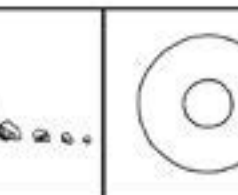
8. Ada perkhemahan di kawasan ini



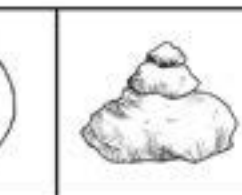
9. Jalan terus



10. Ikut kiri



11. Ikut kanan



12. Saya sudah pulang



13. Tunggu di sini

(e) Semboyan

Api dan asap boleh digunakan untuk menghantar semboyan. Asap boleh digunakan pada siang hari manakala api pula pada waktu malam.

Cara membuat semboyan asap

- (i) Kumpulkan ranting serta dahan kering dan nyalakan.
- (ii) Apabila api menyala, letakkan daun dan rumput basah pada api supaya basah.
- (iii) Tutup api dengan guni basah (atau selimut basah).
- (iv) Buka guni basah selama dua saat untuk isyarat pendek dan enam saat untuk isyarat panjang.
 - Kepulan asap besar yang perlahan dan berurutan tiga kali bermaksud **mara**.
 - Kepulan asap kecil berturut-turut bermaksud **berkumpul**.
 - Kepulan asap yang bersambung tidak putus-putus bermaksud **berhenti**.
 - Kepulan asap yang besar dan kecil bergilir-gilir bermaksud **merbahaya**.

Cara membuat semboyan api

- (i) Kumpulkan ranting serta dahan kering dan nyalakan.
- (ii) Pegang kain selimut (dua orang memegang) di hadapan api ke arah pihak yang hendak ditunjukkan isyarat.
- (iii) Jatuhkan selimut dan bilang dua saat untuk nyalaan pendek dan enam saat untuk nyalaan panjang.
 - Ahli juga boleh menggunakan lampu picit untuk menggantikan nyalaan api. Buka lampu picit untuk nyalaan dan tutup untuk mematikan.
 - Wisel juga boleh digunakan untuk menghantar isyarat.
- (i) Tiupan pendek dan tajam berurutan – bermaksud datang segera, datang bersama, berkumpul.
- (ii) Tiupan berselang pendek dan panjang – bermaksud sedia, awas, bahaya.
- (iii) Tiga tiupan pendek dan satu tiupan panjang – bermaksud ketua sila berkumpul.
- (iv) Satu tiupan panjang – bermaksud diam, sedia.
- (v) Tiupan panjang perlahan-lahan dan berurutan – bermaksud pergi keluar, berselerak, pergi jauh lagi.

(f) Pemerhatian terhadap haiwan dan tumbuhan

Ahli pandu puteri perlu melakukan pemerhatian dan kajian terhadap haiwan dan tumbuhan. Semasa mengembara anda akan berjumpa dengan haiwan dan tumbuhan. Anda boleh menyiasat tentang enam jenis haiwan dari segi tabiat makanan, rupa dan ciri-ciri lain haiwan tersebut. Anda juga perlu menyiasat tentang kegunaan tumbuhan serta ciri fizikal tumbuhan. Kumpulkan semua maklumat dalam sebuah buku log dan sertakan juga lukisan atau gambar foto.

12. Kebersihan Diri dan Makanan

(Rujuk Persatuan Bulan Sabit Merah muka surat 24 - 26)

13. Penjagaan Kanak-kanak

- Peringkat kanak-kanak merupakan peringkat yang paling penting dalam kehidupan manusia. Oleh itu, kita perlu memberi perhatian dan pengajaran yang terbaik terhadap kanak-kanak agar mereka dapat membesar dan menjadi individu yang berdisiplin dan cemerlang.
- Perkara-perkara yang perlu diperhatikan semasa penjagaan kanak-kanak ialah:
 - (i) Mengadakan peraturan harian bagi kanak-kanak supaya mudah untuk diawasi dan dijaga.

- (ii) Membiasakan kanak-kanak mengikut semua peraturan yang ditetapkan seperti peraturan tidur, makan, bermain dan sebagainya.
- (iii) Melatih kanak-kanak supaya menjaga kebersihan diri, bilik sendiri dan tempat tinggal.
- (iv) Melatih kanak-kanak agar sentiasa berpakaian kemas.
- (v) Melatih kanak-kanak agar bertanggungjawab menjaga harta benda sendiri dan orang lain.
- (vi) Melatih kanak-kanak mengamalkan adab seperti membaca doa sebelum dan selepas makan, mengucapkan terima kasih dan sebagainya.
- (vii) Bawa kanak-kanak berjumpa doktor apabila mereka sakit.
- (viii) Galakkan kanak-kanak bergaul mesra antara satu sama lain.
- (ix) Pamerkan tingkah laku yang terpuji semasa bersama kanak-kanak.

14. Penjagaan Orang Tua

Ada beberapa perkara yang perlu diperhatikan apabila menjaga orang tua. Antaranya:

- (a) Tempatkan orang tua di sebuah bilik khas dan sediakan katil yang sesuai.
- (b) Pasang lampu yang sesuai cahayanya supaya tidak mengganggu orang tua pada waktu malam.
- (c) Pastikan bilik itu mempunyai peredaran udara yang baik, cahaya yang cukup dan mendapat angin dari luar.
- (d) Bersihkan selat bilik orang tua supaya sentiasa kemas dan tidak berbau.
- (e) Sajikan makanan yang sesuai dengan orang tua.
- (f) Mandikan orang tua sekurang-kurangnya dua kali sehari jika perlu.
- (g) Tukarkan cadar orang tua apabila kotor. Lakukan dengan berhati-hati.

Jika orang tua boleh bangun, tukar cadar dengan cara menggulung cadar yang bersih secara memanjang. Tanggalkan cadar ke atas dari bawah tilam di sekelilingnya. Alih orang tua ke sebelah tepi katil dengan membelakangi sebelah katil yang lain. Kemudian, keluarkan cadar yang kotor ke arah belakang.



15. Penyalahgunaan Bahan

(a) Dadah

- Penyalahgunaan dadah bermaksud mengambil dadah yang diperolehi secara haram bukan untuk tujuan perubatan. Antara faktor-faktor yang menyebabkan individu mengambil dadah adalah:
 - (i) Pengaruh rakan sebaya
 - (ii) Menghadapi tekanan jiwa
 - (iii) Untuk tujuan keseronokan
 - (iv) Kurang pengetahuan tentang bahaya penggunaan dadah
 - (v) Untuk menahan sakit yang akhirnya membawa kepada ketagihan
 - (vi) Ingin mencari kepuasan optimum serta harga diri yang rendah
 - (vii) Pengaruh iklan atau internet – ingin mengikut aliran semasa
- Pengambilan dadah boleh membawa kesan buruk terhadap diri, keluarga, masyarakat dan negara. Antaranya adalah:
 - (i) Gangguan terhadap otak dan saraf yang menyebabkan penyusutan pematasan dan degupan jantung.
 - (ii) Keruntuhan akhlak – mencuri, mengugut keluarga, membunuh dan lain-lain.

- (iii) Kemerosotan dalam pelajaran dan prestasi kerja.
 - (iv) Keruntuhan institusi keluarga – mencemarkan maruah keluarga, menjejaskan hubungan keluarga.
 - (v) Terdedah kepada jangkitan HIV dan hepatitis.
 - (vi) Tersisih daripada masyarakat.
- Langkah pengawalan dan pencegahan dadah adalah melalui:
 - (i) Kempen anti-dadah – memberi pendedahan dan maklumat tentang bahaya dadah.
 - (ii) Pendidikan – Kementerian Pelajaran melaksanakan empat langkah untuk menangani masalah dadah di kalangan pelajar (pencegahan, pemulihan, pengesanan dan penyelarasan).
 - (iii) Hukuman mandatori.

(b) Merokok

- Merokok akan membahayakan kesihatan. Antara kesan merokok adalah:
 - (i) Membahayakan kesihatan – mudah menghidap penyakit jantung, paru paru, bronchitis dan arteriosklerosis.
 - (ii) Menyebabkan kerosakan otak dan mengakibatkan kelumpuhan.
 - (iii) Membawa bahaya kepada bayi dalam kandungan ibu.
- Antara langkah pencegahan merokok adalah dengan mengadakan kempen anti-merokok untuk menyedarkan masyarakat tentang bahaya akibat dadah.

(c) Alkohol

- Penagihan alkohol membahayakan kesihatan. Antara faktor yang menyebabkan penagihan alkohol adalah pengaruh rakan sebaya dan perasaan ingin mencuba di kalangan remaja.
- Kesan daripada penagihan alkohol adalah:
 - (i) Menyebabkan pemikiran lemah dan hilang tumpuan
 - (ii) Menyebabkan tingkah laku agresif
 - (iii) Menyebabkan kerosakan hati dan otak
 - (iv) Meningkatkan kadar jenayah
 - (v) Mengurangkan selera makan dan menjejaskan kesihatan