



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

# **MODUL LATIHAN**

---

## ***TRAINING OF TRAINERS***

**PROSTAR<sup>2.0</sup>**  
PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

Kementerian Kesihatan Malaysia 2024

Buku ini adalah hak cipta terpelihara. Tidak dibenarkan memetik atau mencetak kembali mana-mana bahagian dalam buku ini dalam apa juga pun atau dengan cara apa pun, baik secara elektronik, rakaman atau lain-lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia.

Diterbitkan oleh:

Sektor HIV/STI/Hepatitis C  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
Aras 4, Blok E10, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
Presint 1, 62590 Putrajaya

Edisi 2024

# SEKALUNG BUDI

Setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam menghasilkan Modul PROSTAR 2.0 (Edisi 2024).

## **PENAUNG**

YBhg. Datuk Dr. Muhammad Radzi bin Abu Hassan  
Ketua Pengarah Kesihatan

## **PENASIHAT**

Datuk Dr. Norhayati binti Rusli  
Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam)  
Kementerian Kesihatan Malaysia

Dr. Anita binti Suleiman  
Pengarah Kawalan Penyakit  
Kementerian Kesihatan Malaysia

## **PENASIHAT TEKNIKAL**

Dr. Fazidah binti Yuswan  
Ketua Sektor HIV/STI/Hepatitis C  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Kementerian Kesihatan Malaysia

## **PAKAR RUJUK**

Dr. Anita binti Suleiman (Pengarah Kawalan Penyakit)  
Dr. Fazidah binti Yuswan (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)  
Dr. Natalia binti Che Ishak (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)  
Puan Aina Mazwin binti Mohamed Radzi (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)  
Encik Azman bin Mohamed (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)  
Dr. Haseanti Binti Hussein (JKN Sabah)  
En. Khairul Nazri bin Abdullah (PKD Hulu Langat)

## **EDITOR**

Dr. Fazidah binti Yuswan (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)  
Dr. Natalia binti Che Ishak (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)  
Encik Azman bin Mohamed (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)  
Dr. Haseanti Binti Hussein (JKN Sabah)

## SENARAI PENYUMBANG

1. Dato' Indera Dr. Shaari bin Ngadiman (JKN Selangor)
2. Dr. Anita binti Suleiman (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
3. Dr. Fazidah binti Yuswan (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
4. Dr. Natalia binti Che Ishak (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
5. Dr. Norliza binti Ibrahim (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
6. Pn. Aina Mazwin binti Mohamed Radzi (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
7. En. Azman bin Mohamed (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
8. En. Wan Mohd Nasrum bin Wan Sulaiman (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
9. Pn. Zainurida binti Mohd Radzi (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
10. Dr. Mahanim binti Md Yusof (JKN Melaka)
11. Dr. Ismawati binti Ismail (JKWP&P)
12. Dr. Nik Normanieza binti Nik Man (JKN Kelantan)
13. Dr. Mahani binti Nordin (JKN Terengganu)
14. Dr. Azlina binti Azlan (JKN Kedah)
15. En. Zainuddin bin Idris (JKN Pahang)
16. En. Azmi bin Amir (Hospital Shah Alam)
17. En. Mohd Yusuff bin Mohd Zain (PKD Petaling)
18. En. Ismail bin Abdul Latib (PKD Temerloh)
19. En. Zuraimi bin Mazlan (PKD Hulu Selangor)
20. En. Mohd Nafizzuden Shah bin Mohd Najib (PKD Sabak Bernam)
21. En. Khairul Nazri bin Abdullah (PKD Hulu Langat)
22. Dr. Mohd Izwan bin Md Yusof (JAKIM)
23. Ustaz Muhammad Shabil Muhafiz bin Harun (JAKIM)
24. Dr. Haseanti binti Hussein (JKN Sabah)
25. Dr. Ismaliza binti Ismail (KK Sungai Dua, Pulau Pinang)
26. Dr. Mohd. Suffian bin Laupa (JKN Sabah)
27. Dr. Hanisah binti Mustapa (JKWP Kuala Lumpur dan Putrajaya)
28. En. Wan Ismail bin Wan Mohammad (PKD Seberang Perai Tengah, P. Pinang)
29. Pn. Aisyah Nur binti Che Mohd Rose (JKN Selangor)
30. Pn. Maznie binti Hussin (JKN Kedah)
31. Pn. Zuraiida binti Shah Buddin (PKD Port Dickson)
32. Dr. Cynthia Ong Ruey Shyuan (KK Tudan, Miri)
33. Dr. Nur Hairi binti Nahar (JKN Melaka)

# Sekapur Sirih



Assalamualaikum wbt dan Salam Sejahtera

Setinggi tahniah dan syabas kepada Sektor HIV/STI/Hepatitis C, Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia, semua penyumbang dari pelbagai jabatan di KKM, JAKIM, IPTA, IPTS, Badan Bukan Kerajaan (NGO) dan semua pihak yang terlibat dalam menghasilkan Modul *Training of Trainers*, Program Sihat Tanpa AIDS Untuk Remaja, PROSTAR 2.0.

Modul Latihan PROSTAR 2.0 (Edisi 2024) ini merupakan wajah baharu kepada Manual Latihan PROSTAR yang telah diterbitkan pada tahun 2003. Pembaharuan yang dilakukan melibatkan modul yang telah dikemaskini dengan aktiviti terbaharu bersesuaian dengan remaja pada masa kini dan mengambilkira trend terkini jangkitan HIV. Secara keseluruhan, terdapat 10 modul yang telah digubal dan sebanyak dua (2) siri Latihan *Training of Trainers* Peringkat Kebangsaan telah dijalankan pada 2022 dan 2023 bagi melatih para Jurulatih dan Fasilitator PROSTAR 2.0.

Adalah diharapkan modul ini dijadikan panduan bagi Latihan PROSTAR 2.0 dan seterusnya dapat diaplikasikan kepada kumpulan sasaran utama iaitu remaja di negara ini dalam meningkatkan pengetahuan dan kesedaran remaja mengenai risiko jangkitan dan cara pencegahan HIV. Selain itu, ia dapat memberi pendedahan maklumat kepada remaja mengenai rawatan serta kepentingan menangani isu berkaitan stigma dan diskriminasi, melahirkan remaja yang resilien dan mempunyai jati diri serta melatih remaja yang berupaya menyampaikan maklumat yang tepat berkaitan HIV.

Akhir kata, semoga dengan usahasama dan komitmen pelbagai pihak dalam pelaksanaan PROSTAR 2.0 ini dapat menjadi pemangkin dalam menjayakan kesejahteraan hidup (tanpa HIV/AIDS) dan kesihatan rakyat Malaysia, seterusnya dapat mencapai hasrat negara untuk mengakhiri AIDS menjelang 2030.

Tahniah dan Selamat Maju Jaya!

**Datuk Dr. Muhammad Radzi bin Abu Hassan**  
Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia

# KANDUNGAN MODUL LATIHAN **PROSTAR**2.0

PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

KANDUNGAN	MUKA SURAT
Panduan Modul Latihan PROSTAR 2.0	1-17
Modul 1 Tajuk: Moh PROSTAR! Tema: TAK KENAL MAKA TAK CINTA	18-37
Modul 2 Tajuk: SIOKNYA JADI OMULOK Tema: UNTUNGNYA MENJADI REMAJA	38-44
Modul 3 Tajuk: NEMBIAK NGAN KENAK HIV Tema: REMAJA DAN RISIKO HIV	45-52
Modul 4 Tajuk: OPERASI KSR (KEHIDUPAN BERMARUAH DAN SIHAT) Tema: KESIHATAN SEKSUAL & REPRODUKTIF	53-62
Modul 5 Tajuk: TOK SEY LAGU TU...? Tema: REMAJA TANPA STIGMA DAN DISKRIMINASI	63-69
Modul 6 Tajuk: APO KONO EH JANG? Tema: ISU-ISU BERKAITAN HIV/AIDS	70-77
Modul 7 Tajuk: HABAQ MAI...! Tema: REMAJA DAN KOMUNIKASI	78-89
Modul 8 Tajuk: <i>LET'S GO HEALING HEALING</i> Tema: NILAI-NILAI MURNI DAN SPIRITUALITI PROSTAR	90-98
Modul 9 Tajuk: TAK MBOH...! Tema: ABSTINENS (ABSTINENCE)	99-109
Modul 10 Tajuk: 1...2...3...ACTION...! Tema: TINDAKAN SELEPAS PROGRAM	110-120
Lampiran	121-136

# PANDUAN MODUL LATIHAN **PROSTAR** 2.0

PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

**Taklimat program** dijalankan pada awal program bagi memaklumkan kepada peserta mengenai objektif program serta perjalanan keseluruhan program.

**Pre-Test** (Pra-ujian) adalah untuk menguji pengetahuan peserta mengenai kandungan modul sebelum program dilaksanakan. Pernyataan yang sama dalam *Pre-Test* diguna sekali lagi pada sesi terakhir, **Post-Test**.

**Ice Breaking** (sesi perkenalan peserta) adalah suatu aktiviti yang bertujuan untuk peserta saling mengenal, mengerti dan boleh berinteraksi dengan baik antara satu sama lain. Seterusnya untuk mengeratkan perhubungan sesama peserta program dan dalam masa yang sama dapat memberi pendedahan awal tentang objektif utama program.

**House rules** (peraturan ketika program) adalah peraturan-peraturan sepanjang kursus yang perlu dipatuhi oleh peserta dan ianya dilakukan dengan perbincangan dan persetujuan bersama antara fasilitator dan para peserta.

## **SALAM KASIH (PENGENALAN PROGRAM PROSTAR 2.0)**

### **Sejarah Penubuhan**

**PROSTAR** adalah singkatan kepada “**Program Sihat Tanpa AIDS untuk Remaja**”. Program ini diperkenalkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dalam usaha menangani masalah penularan jangkitan HIV dan AIDS di kalangan remaja. Idea penubuhan PROSTAR telah dicetuskan pada tahun 1995 hasil perbincangan KKM dengan pelbagai agensi kerajaan dan bukan kerajaan. Pelancaran program ini telah disempurnakan oleh Timbalan Perdana Menteri Malaysia semasa itu pada 24 November 1996 di Dataran Merdeka, Kuala Lumpur. Ini diikuti dengan penerbitan dan penggunaan manual latihan PROSTAR (edisi 1) pada tahun yang sama.

## **Konsep**

PROSTAR berkonsepkan “Oleh Remaja, Melalui Remaja, Untuk Remaja”. Program ini menggerakkan remaja Malaysia yang berumur 13 hingga 18 tahun sebagai fasilitator ke arah cara hidup yang sihat. Sebagai fasilitator, mereka dilatih untuk menjalankan pelbagai aktiviti promosi kesihatan kepada remaja yang lain.

## **Objektif**

1. Meningkatkan pengetahuan dan kesedaran remaja mengenai risiko jangkitan dan cara pencegahan HIV/STI/Hepatitis.
2. Memberi pendedahan maklumat kepada remaja mengenai rawatan serta kepentingan menangani isu berkaitan stigma dan diskriminasi
3. Melahirkan remaja yang resilien dan mempunyai jati diri.
4. Melatih remaja yang berupaya menyampaikan maklumat yang tepat berkaitan HIV/STI/Hepatitis.
5. Meningkatkan penglibatan remaja sebagai sukarelawan khidmat sosial / PRS dalam memberi khidmat sokongan kepada remaja lain.

## **Formula PROSTAR**

PROSTAR = REMAJA + (tambah maklumat) ÷ (bahagi tanggungjawab) x (gandakan usaha) - (tolak risiko) = Remaja Hidup Sihat Tanpa HIV & AIDS

## **Kumpulan Sasaran**

Murid sekolah lingkungan umur 13-18 tahun.

## **Strategi**

Bagi mencapai objektif program, strategi berikut digunakan:

- **Pendekatan komunikasi secara intensif**

Menggunakan kaedah komunikasi interpersonal dan kaedah lain termasuk media sosial yang bersesuaian secara meluas di setiap peringkat



- **Mewujudkan jaringan kerjasama pelbagai agensi**

Jaringan kerjasama dengan agensi berkaitan khususnya dengan pihak Kementerian Pelajaran di semua peringkat. Jaringan ini meliputi bantuan teknikal, tenaga manusia, perkhidmatan dan kewangan. Penglibatan secara aktif dan berterusan pelbagai agensi kerajaan dan bukan kerajaan termasuk badan korporat, badan profesional dan lain-lain dalam usaha memperkukuhkan PROSTAR.

- **Penekanan terhadap perubahan tingkah laku melalui latihan PROSTAR**

Fungsi Program PROSTAR Sekolah menekankan kepada modifikasi tingkah laku (*behavioural modification*) dan perubahan tingkah laku (*behavioural change*) bagi mencapai status kesihatan optima dengan mengamalkan Cara Hidup Sihat dan tanpa risiko.

## Komponen Modul **PROSTAR<sup>2.0</sup>** PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

Secara keseluruhan, terdapat 10 modul utama iaitu Tak Kenal Maka Tak Cinta (Moh PROSTAR!), Untungnya Menjadi Remaja (Sioknya Jadi Omulok), Remaja dan Risiko HIV (Nembiak Ngan Kenak HIV), Kesihatan Seksual dan Reproduktif (Operasi KSR :Kehidupan Bermaruah dan Sihat), Remaja Tanpa Stigma dan Diskriminasi (Tok sey Lagu tu...?), Isu-Isu Berkaitan HIV/AIDS (Apa Kono Eh Jang?), Remaja & Komunikasi (Habaq Mai..!), Nilai-Nilai Murni & Spiritualiti PROSTAR (Let's Go Healing Healing), Abstinens (Tak Mboh..!) dan Tindakan Selepas Program (1...2...3...ACTION..!)

# PANDUAN KEPADA FASILITATOR

## Pengenalan

Melalui latihan PROSTAR, Fasilitator dilatih dengan kemahiran khusus bagi membolehkan menjana aktiviti serta memahami dan prihatin tentang isu serta permasalahan AIDS.

Dengan usaha yang dijanakan oleh remaja sendiri, akan lahirkan remaja bermaklumat, berketerampilan dan tahan menghadapi tekanan persekitaran serta prihatin dan bertanggungjawab dalam menangani masalah sosial yang melanda remaja serta berusaha menanam sikap positif di kalangan remaja supaya menghindari tingkah laku berisiko bagi mewujudkan remaja yang mengamalkan gaya hidup sihat tanpa AIDS.

## Penggunaan Modul PROSTAR 2.0

PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

Fasilitator perlu merujuk kepada modul yang dibekalkan mengikut kumpulan sasar. Fasilitator juga perlu memahami keseluruhan kandungan manual terutama sesi yang akan dikendalikan. Fasilitator perlu menambah dengan menggunakan pengetahuan dan pengalaman sediaada dan pembacaan tambahan untuk setiap sesi yang dikendalikan.

Watak dan sebutan nama yang terdapat dalam manual ini boleh diubahsuai mengikut kesesuaian aktiviti, masa dan tempat. Di sesetengah negeri, daerah atau tempat audien latihan ini memerlukan informasi dan penekanan tambahan. Sebagai contoh, sekiranya masalah perkongsian jarum suntikan dadah merupakan masalah besar, maka fakta-fakta perlulah diubahsuai mengikut masalah ini.

## **Pemilihan Peserta**

Peserta merupakan bakal Pembimbing Rakan Sebaya / *influencer* yang akan menjana aktiviti atau projek bagi menggerakkan dan mempengaruhi remaja lain agar turut serta dalam usaha menentang ancaman AIDS. Bagi memastikan kualiti Pembimbing Rakan Sebaya / *influencer* yang dihasilkan serta penjanaan aktiviti PROSTAR yang berkualiti dan berterusan, disenaraikan beberapa panduan dan kriteria yang boleh membantu di dalam pemilihan calon Pembimbing Rakan Sebaya / *influencer* PROSTAR :

- aktif di dalam kegiatan persatuan
- mempunyai ciri kepimpinan
- mempunyai minat yang tinggi di dalam kerja sukarela
- berumur di antara 13-25 tahun

## **Nisbah Fasilitator**

Seorang fasilitator mengendalikan 10 orang peserta tidak termasuk seorang ketua fasilitator, pembantunya dan penceramah jemputan. Peserta hendaklah tidak melebihi 40 orang setiap latihan

## **Objektif Latihan**

Untuk membentuk sekumpulan remaja yang mahir dalam merancang, melaksana serta menilai aktiviti PROSTAR yang sesuai untuk rakan sebaya di mana mereka akan dapat;

- Meningkatkan pengetahuan mengenai HIV / AIDS serta kaitannya dengan remaja.
- Meningkatkan kemahiran komunikasi
- Merancang pelan tindakan untuk aktiviti PROSTAR
- Membentuk tingkah laku yang positif bagi mengelakkan risiko jangkitan HIV

## **Jadual Latihan**

Tempoh optimum untuk pelaksanaan program ini adalah selama tiga (3) hari penuh. Cara ini memberi peluang kepada peserta dan fasilitator melibatkan diri sepenuh masa serta memberi tumpuan kepada latihan tersebut. Cara ini juga membolehkan aktiviti ini pembelajaran tambahan dilaksanakan pada waktu subuh dan malam untuk memberi peluang yang lebih bagi peserta berinteraksi.

## **Pendekatan Latihan**

Latihan ini menggunakan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan citarasa remaja. Fasilitator harus membina persekitaran yang sesuai untuk pembelajaran.

## **Pengendalian Latihan**

Semasa mengendalikan latihan, fasilitator perlu memperkenalkan diri dan tajuk sesi. Seterusnya menerangkan objektif pembelajaran dan membincangkan isi kandungan topik. Perlu pendekatan yang khusus dan tidak perlu umum serta tidak mengulangi apa yang telah diperkatakan di permulaan program latihan atau apa yang akan dibincangkan oleh fasilitator yang lain. Gunakan contoh daripada pengalaman ataupun daripada maklumat yang dikongsi bersama oleh peserta. Fasilitator perlu menerangkan istilah yang tidak difahami oleh peserta. Fasilitator perlu peka dan bijak dalam mengendali sesi latihan bagi memastikan setiap peserta terlibat dalam aktiviti latihan. Dimulakan dengan sesi soal jawab yang berkaitan dengan topik dan diakhiri dengan sesi imbasan (rumusan).

## **Kaedah Pengajaran**

Beberapa kaedah pengajaran yang boleh digunakan semasa latihan termasuklah ceramah, perbincangan, sumbang saran, kerja kumpulan, simulasi, main peranan, kajian kes dan rekreasi. Fasilitator PROSTAR digalakkan menggunakan pelbagai kaedah pembelajaran secara interaktif.

## **Pengendalian Peserta**

Fasilitator perlu mewujudkan suasana yang selesa dan informal agar peserta lebih mudah mesra. Latihan dimulakan dengan sesi pengenalan iaitu sesi taklimat dan suai kenal. Sesi ini sangat penting:

- Mengetahui sikap dan pengetahuan peserta mengenai AIDS dan harapan mereka daripada program latihan ini.
- mewujudkan persekitaran yang informal dan selesa
- memaklumkan kepada peserta isi kandungan latihan serta harapan KKM.

Fasilitator perlulah peka dan bertolak ansur terhadap reaksi yang ditunjukkan oleh peserta apabila topik sensitif berkaitan hubungan manusia dibincangkan. Fasilitator tidak boleh mempersendakan peserta atau merangsang mereka untuk mempersendakan peserta yang lain.

## **Penglibatan Peserta**

Penekanan perlu diberi dengan mengemukakan soalan atau permasalahan kepada peserta untuk dijawab atau diselesaikan menggunakan pemikiran kritis dan kreativiti mereka. Melalui kaedah ini, mereka dinormalisasikan untuk menggunakan pengetahuan yang diperolehi di dalam pelbagai situasi yang mungkin tidak dibincangkan di dalam sesi latihan. Ini juga membuatkan mereka lebih komited.

Fasilitator hendaklah mewujudkan keadaan yang merangsang penyertaan daripada peserta. Pastikan setiap peserta di dalam kumpulan mengambil bahagian. Fasilitator perlu sentiasa peka serta menggalakan peserta yang pasif untuk mengambil bahagian. Fasilitator juga perlu memastikan setiap peserta faham bahawa perbincangan peserta semasa latihan adalah sulit dan perlu dijaga. Sila rujuk **Jadual 1** untuk huraian tentang strategi untuk mengendalikan pelbagai kerenah peserta.

**Jadual 1**

**Tingkah Laku Peserta Dan Cadangan Respon Fasilitator**

<b>TINGKAH LAKU PESERTA</b>	<b>TINDAKAN FASILITATOR</b>
Bercakap tanpa berhenti	mencelah bila berpeluang dan tanya pandangan peserta yang lain.
Pencelah	mencadangkan supaya beliau hanya memberikan pendapat selepas peserta yang diajukan soalan selesai memberi pandangan.
keluar dari tajuk perbincangan	membawa perbincangan kepada persoalan asal.
Pembisik (menggangu perbincangan kumpulan)	Ajak peserta berkongsi idea dengan semua ahli kumpulan, bukan dengan peserta disebelahnya sahaja.
Pendiam	Beri peluang untuk perbincangan dua hala. Cuba cari jalan untuk menggalakkan peserta itu bercakap.

**Menangani Soalan Rumit**

Soalan janggal dan rumit adalah perkara biasa semasa membincangkan HIV/AIDS dan isu seksualiti. Peserta kadangkala menanyakan soalan berbentuk peribadi seperti “Adakah anda menggunakan kondom?”, “Adakah anda telah menjalani ujian HIV/AIDS?”, “Adakah anda berpengalaman dalam seksual?”, dan lain-lain. Adalah penting menangani dengan bersahaja dan yakin di samping merasa selesa dengan kemungkinan tidak dapat menjawab sesetengah soalan yang diajukan oleh peserta atau fasilitator boleh berterus terang dengan menyatakan yang ia tidak selesa untuk membincangkan hal-hal peribadinya, atau boleh mengatakan yang ia tidak mahu mempengaruhi peserta dengan pilihannya dan sebagainya. Walau bagaimanapun, kadangkala pendedahan hal peribadi pada masa yang sesuai boleh mendatangkan kebaikan.

Ada juga peserta yang bertanya tentang permasalahan perubatan yang rumit dan tidak dapat dijawab oleh fasilitator. Biasanya ia menunjukkan minat yang tinggi. Fasilitator perlulah berterus terang dan jangan memberi jawapan yang salah hanya untuk melindungi kelemahan sendiri. Catatkan soalan yang telah ditanya, dapatkan jawapan yang sebenar pada lain masa dan maklumkan kepada peserta.

## **Latihan Dalam Kumpulan (LDK)**

LDK lazimnya dianggap umum sebagai satu masa di mana proses “mendera” atau “torture” akan berlaku dan dilakukan fasilitator kepada peserta. Sebenarnya LDK mempunyai matlamat dan falsafahnya yang tersendiri yang merangkumi berbagai aspek yang baik dan konstruktif terhadap sifat-sifat kemanusiaan seperti;

- yakin akan diri sendiri
- berani
- sedar diri
- insaf
- simpati
- jujur
- rasional
- mengawal perasaan
- perasaan rendah diri dan meninggi diri

Menimbulkan keadaan dan suasana di mana para peserta dapat mengukur diri sendiri secara lebih mendalam akan kelemahan, kekuatan dan keistimewaan yang ada pada dirinya.

Proses LDK adalah seperti membawa seseorang dari pelbagai latar belakang, pengalaman, kemampuan berfikir, perasaan dan pengajaran ke dalam makmal untuk diproses. “Fasilitator” merupakan atau berperanan sebagai pemangkin, “catalyst” atau penggerak. Beliau juga merupakan seorang “Pendengar Yang Setia”.

## **Undang-Undang LDK**

- LDK mesti berjalan secara Marathon (terus menerus). Para Peserta mesti mengikuti tiap-tiap SLOT yang dijalankan.
- Semua peserta dan fasilitator (pemudahcara) mesti bersikap “jujur dan ikhlas” sepanjang LDK berjalan.
- Peserta tidak boleh dipaksa memberi pendapat atau komen. Peranan peserta hendaklah berfungsi secara sukarela.
- Semua maklumat dan aktiviti di dalam satu-satu kumpulan adalah “Rahsia”
- Pembisik - (mengganggu perbincangan kumpulan)
  - Ajak peserta berkongsi idea dengan semua ahli kumpulan bukan peserta di sebelahnya saja.
- Pendiam - beri peluang untuk diskusi dua hala.
  - Cuba cari jalan untuk merangsang peserta itu bercakap kepada kumpulan lain dan umum.
- Fasilitator tidak boleh meninggalkan kumpulannya semasa aktiviti sedang berjalan.
- Peserta mesti berminat dalam memainkan dan menghidupkan peranannya.

## **Peranan Fasilitator LDK**

- Fasilitator hendaklah sihat tubuh badan.
- Fasilitator merupakan orang yang dipercayai oleh kumpulannya. Ia mungkin berfungsi sebagai Emak, Ayah, Abang, Kakak atau Guru yang Penyayang.
- Fasilitator adalah “Penggerak” kepada kumpulannya dan BUKAN ketua kepada kumpulannya.
- Fasilitator mesti pandai menyesuaikan diri dengan kumpulannya.
- Fasilitator harus dapat membuat “Tanggapan Awal terhadap ahli kumpulannya - tanggapan ini diperlukan kelak di dalam proses LDK seterusnya.



- Sepanjang tempoh kursus / LDK fasilitator harus mempamerkan sifat-sifat yang baik sesama Fasilitator dan juga peserta.
- Fasilitator harus berusaha agar matlamat LDK tercapai mengikut kumpulan peserta samada pelajar, belia, guru, ahli politik, pegawai kerajaan, pemimpin masyarakat dan lain-lain.
- Fasilitator harus mengikis perasaan syak wasangka terhadap mana-mana peserta.
- Fasilitator mesti pandai dan tahu memerhati dan menganalisa terus menerus dalam aspek perkembangan perwatakan peserta.
- Bagi peserta tidak tahan dikritik. Kalau dikritik akan menjadi lemah dan tidak bersemangat. Peserta harus membina keyakinan secara tidak langsung (pemulihan).
- Fasilitator perlu mewujudkan suasana yang baik dan hidup kerana ini akan menjayakan LDK.
- Tahu menggunakan budicara di mana dan bila perlu.

### **Menyediakan Peserta Kumpulan**

- Kumpulan yang sesuai adalah antara 8-12 orang. Sepuluh orang adalah paling baik.
- Kumpulan terdiri dari lelaki atau perempuan atau campuran.
- Ahli kumpulan mempunyai latar belakang yang lebih kurang sama agar timbul pertandingan.
- Biar ahli kumpulan datang dari kawasan yang berlainan agar timbul perasaan ingin tahu.
- Tempat untuk LDK biarlah bersih, selesa, terang dan jauh dari gangguan.

### **Etika Fasilitator LDK**

- Keyakinan diri - Yakin diri kita lebih tahu bidang ini daripada ahli-ahli dalam kumpulan.

- Menerima idea orang lain- ini akan menambah pengetahuan dan boleh digunakan dalam LDK seterusnya.
- Hapuskan tanggapan “hak” mendera atau menyiksa peserta.
- Pendekatan (*approach*) harus *flexible* - Pandai berperanan seperti memujuk, merendah diri, serius dan ”menyerang” pada ketika yang sesuai.
- Hindar pertalian emosi dengan peserta sepanjang LDK. Elakkan “berhubungan” dengan peserta.
- Jangan putus asa.

### **Perancangan Permainan Dalam LDK**

1. Tujuan : Pastikan dulu apakah tujuan permainan hendak yang naik dimainkan.
2. Langkah-langkah : Pastikah langkah-langkah permainan itu betul dan tersusun
3. Perbincangan : Berbincang dan minta pendapat/komen dari ahli kumpulan.
4. Falsafah : Sampaikan falsafah-falsafah yang terkandung dalam permainan. Kalau sesuai dengan keadaan.
5. Peralatan : Pastikan peralatan-peralatan cukup dan lengkap.
6. Masa : Tentukan masa yang sesuai untuk memberhentikan sesuatu permainan atau perbincangan. Yang idealnya berhenti di tahap klimaks.

### **Dasar Latihan Dalam Kumpulan**

1. Tujuan
  - Untuk mewujudkan perpaduan.
  - Untuk membina individu-individu yang lebih dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat sebenarnya.
  - Untuk membina sifat-sifat individu yang lebih tinggi moralnya.
  - Untuk membina individu yang ada keyakinan kepada diri sendiri.

- Untuk menggalakan sikap tegur menegur untuk melahirkan satu masyarakat yang benar-benar saling memahami di antara satu sama lain.
2. Latihan ini berbentuk latihan dalam perkara-perkara berikut: -
- Hubungan manusia.
  - Dinamika perkumpulan.
  - Perhubungan Organisasi.
  - Beberapa proses lisan dan bukan lisan dalam pelajaran eksperimental.
3. Latihan ini cuba
- Melebihkan kesedaran dan kesanggupan individu untuk berhubung.
  - Melebihkan keupayaan menyelesaikan masalah secara ramai.
  - Melebihkan keupayaan menyelesaikan konflik dan seterusnya menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang berlaku.
  - Melebihkan tingkat kepercayaan dan kesanggupan menghadapi kenyataan dalam masyarakat.
4. Latihan ini bertujuan untuk melebihi tingkat kesedaran dan melahirkan bakat manusia.

## **Fungsi Fasilitator (Pemudahcara)**

Stimulus Perasaan Pembawaan Sifat Yang Bermakna Fungsi Eksekutif:

- Cabaran
- Penerima
- Timbal Balik
- Penjaga Pintu
- Pertentangan
- Persefahaman
- Penterjemah
- Mendapat Mutu

- Memahami
- Memberi Penerangan
- Memberi Arahan
- Mempercepatkan interaksi
- Membantu
- Menghalang
- Memandu Arah

### **Fungsi Setiap Kumpulan**

- Membolehkan satu-satu kumpulan bergerak lancar.
- Menjalankan perbincangan secara lancar.
- Bekerja untuk mencapai matlamat.
- Mententeramkan keadaan.
- Menguruskan sesi.

### **Mekanisme**

- Motivasi.
- Struktur.
- Memberi tindak balas
- Menggalakan penyertaan.
- Melancarkan komunikasi

### **Justifikasi**

- Ada perbezaan antara individu.
- Perbezaan persepsi.
- Penerimaan baik pendapat orang lain berbeza.

### **Kegunaan**

- Menolong kumpulan atau individu mendapatkan hasilnya.
- Mendapat persetujuan kepada semua keputusan yang diterima.
- Membina “synergy”

## **Fasilitator Latihan Dalam Kumpulan (LDK)**

### **1. Definisi Fasilitator**

Secara amnya Fasilitator adalah seorang yang menjalankan kerja-kerja seliaan bagi mencapai objektif sesuatu projek yang dirancang dan ditetapkan.

### **2. Definisi Fasilitator (LDK)**

Pemudah cara atau penggerak cara

### **3. Tugas-tugas Fasilitator**

- |            |   |
|------------|---|
| Penyelaras | - Menyelaraskan semua aktiviti-aktiviti peserta dalam kumpulan.   |
| Pelaksana  | - Melaksana dan menjalankan semua tugas-tugas berhubung dengan semua aktiviti-aktiviti dalam kumpulan.                  |
| Pengawas   | - Mengawas semua peserta-peserta supaya lebih aktif dan tidak menyelewang di dalam kumpulan.                            |
| Pembimbing | - Membimbing semua peserta ke arah kejayaan / matlamat LDK.   |
| Provokasi  | - Memprovok atau merangsangkan peserta bagi mendedahkan sesuatu yang patut didedahkan atau untuk mendapatkan kebenaran. |
| Pengurus   | - Menguruskan kumpulan supaya ia selaras dengan kehendak-kehendak LDK   |

Penilai	-	Menilai tentang keadaan dan sifat yang ada pada tiap - tiap peserta.
Penyampai maklumat	-	Menyampaikan segala maklumat yang dikeluarkan oleh peserta-peserta atau kumpulan.
Orang Perantaraan	-	Fasilitator merupakan orang perantaraan antara Penganjur LDK dengan peserta atau kumpulan.

### **Ciri-ciri Fasilitator Yang Baik**

1. Bertimbang rasa - ikhlas dan jujur.
2. Berkebolehan serta cekap mengendalikan sesuatu
3. Memiliki adab sopan yang baik serta bertanggungjawab.
4. Bersifat sabar, bertoleransi dan tidak emosional.
5. Mengamalkan sikap kepimpinan melalui teladan serta bersih, cekap dan amanah.
6. Berminat dan bersungguh serta sentiasa bersedia menghadapi sebarang kemungkinan.
7. Mempunyai pengetahuan agama yang sesuai.
8. Menerima dan melayan semua peserta tanpa pilih kasih.
9. Dapat bertutur dengan fasih dan terang serta mudah difahami.
10. Mempunyai pengetahuan serta pengalaman yang luas.
11. Boleh berkomunikasi dengan semua peringkat peserta.
12. Mempunyai daya kreatif dan inovatif.
13. Seorang yang boleh menjadi penggerak utama dan lebih praktikal dari teori.
14. Sentiasa berfikiran terbuka, sanggup menerima pendapat serta teguran membina dari orang lain.
15. Mempunyai pandangan yang luas dan boleh dipercayai.
16. Tidak bermasalah dan boleh menyelesaikan masalah.

17. Boleh memimpin dan dipimpin, boleh memberi nasihat dan boleh diberi nasihat serta boleh membimbing dan diberi bimbingan.
18. Mempunyai keadaan fizikal, mental serta kesihatan yang baik.
19. Seorang bersemangat Patriotik dan Nasionalisme.
20. Bersimpati dan tidak ego.
21. Bersedia, Berkhidmat dan tidak mengharapkan apa-apa balasan.

### **Kepimpinan Fasilitator**

1. Mempunyai sifat kepimpinan.
2. Bersih adil dan liberal.
3. Dapat memahami falsafah LDK.
4. Pandai memainkan peranan dan dapat menyesuaikan diri dengan keadaan dan semua bidang.
5. Dapat mengawal sesuatu dengan baik dan selalu peka dengan persekitaraan.
6. Dapat menilai kebolehan dan kemahiran peserta.
7. Sanggup mengubahsuaikan mengikut keadaan semasa.
8. Mempunyai kesedaran tentang;
  - Diri Sendiri
  - Agama
  - Bangsa
  - Negara

**TAJUK : Moh PROSTAR!**

**TEMA : TAK KENAL MAKA TAK CINTA**

## **Pengenalan**

Sebelum sesuatu program dapat dimulakan, beberapa persediaan perlu dilakukan bagi memastikan kelancaran pelaksanaan program. Oleh itu, aktiviti-aktiviti yang dijalankan pada permulaan program akan menentukan suasana pembelajaran yang kondusif dan meningkatkan semangat serta memberi motivasi kepada para peserta untuk turut serta. Permulaan program yang menarik akan meningkatkan keyakinan para pelatih dan fasilitator untuk menjalankan tugas mereka dan memudah cara implementasi semua aktiviti yang telah direncanakan. Mnaakala, permulaan yang hambar akan merencatkan pelaksanaan program kita.

**Modul 1** ini mengandungi **9 (SEMBILAN) TOPIK UTAMA** iaitu:

- (a) Taklimat Program
- (b) Ujian *Pre-test* (Pra-program) / *Post-Test* (Pasca-program)
- (c) “Penyerahan” jawatan
- (d) Ice-Breaking
- (e) Pembahagian Kumpulan
- (f) Mencipta logo / bendera kumpulan
- (g) Penghasilan *War Cry* / Slogan
- (h) Penetapan *House Rules*
- (i) Penentuan *Scoreboard*

### **1.2 Objektif Pembelajaran**

Di akhir sesi ini peserta dapat

- Membina keyakinan dalam diri peserta agar mereka dapat berkongsi pendapat dan idea masing–masing dengan rakan-rakan sepasukan dan para peserta PROSTAR 2.0 yang lain.



- Membina jalinan perhubungan dalam kalangan peserta.
- Mewujudkan kerjasama yang kukuh dalam kalangan peserta dan mengeratkan silaturahim antara peserta, yang mana membolehkan mereka untuk bekerjasama pada masa hadapan.
- Melatih peserta menjadi fasilitator/ jurulatih PROSTAR 2.0 yang berupaya menyampaikan maklumat yang tepat berkaitan HIV / STI / Hepatitis.

### 1.3 Kaedah pelaksanaan

#### (a) Taklimat program

Taklimat program dijalankan pada awal program bagi memaklumkan kepada peserta mengenai objektif program serta perjalanan keseluruhan program (Rujuk **Jadual 2**).

**Jadual 2 : CONTOH TENTATIF LATIHAN *TRAINING OF TRAINERS* (TOT)  
PROSTAR 2.0**

<b>MASA</b>	<b>AGENDA</b>	<b>TINDAKAN</b>
<b>Hari Pertama</b>		
08.00 pagi – 8.30 pagi	Pendaftaran	Urusetia
8.30 pagi – 09.00 pagi	Pre-Test	Urusetia
09.00 pagi – 9.30 pagi	Taklimat Bengkel	Pegawai Perubatan Unit HIV/STI/Hep C
09.30 pagi – 10.00 pagi	Pengenalan PROSTAR 2.0	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
10.00 pagi -10.30 pagi	Minum pagi	Semua
10.30 pagi – 12.25 tengahari	<p><b>Modul 1 : Moh PROSTAR!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiviti 1 : Shoe Game</li> <li>• Penentuan House Rules</li> <li>• Pembahagian Kumpulan</li> </ul>	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
12.25 tengahari – 12.30tengahari	Slot Aku YB	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan

<b>MASA</b>	<b>AGENDA</b>	<b>TINDAKAN</b>
12.30 tengah hari – 02.00 petang	Makan Tengahari dan solat	Semua
02.00 petang – 2.30 petang	Debriefing Sesi Pagi Hari Pertama	Urusetia & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
2.30 petang - 2.35 petang	Slot Aku YB	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
2.35 petang – 3.30 petang	<b>Modul 2 : Sioknya Jadi Omulok</b>  *Aktiviti 1 : Roda Impian Remaja	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
3.30 petang – 3.35 petang	Slot Aku YB	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
3.35 petang – 04.30 petang	<b>Modul 3 : Nembiak Ngan Kenak HIV</b>	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
4.30 petang	Bersurai	
4.30 petang – 5.30 petang	Debriefing Sesi Petang Hari Pertama	Urusetia & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
<b>Hari Kedua</b>		
08.30 pagi – 9.00 pagi	Pendaftaran & Sarapan Pagi	Urusetia
9.00 pagi – 9.05 pagi	Slot Aku YB	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan Kebangsaan
9.05 pagi – 10.00 pagi	<b>Modul 4 : Operasi K.S.R.</b>  *Aktiviti 1 : Kerana Diri Ku Sungguh Berharga	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
10.00 pagi -10.30 pagi	Minum pagi	Semua

MASA	AGENDA	TINDAKAN
10.30 pagi – 10.35 pagi	Slot Aku YB	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan Kebangsaan
10.35 pagi - 10.50 pagi	X-break	Urusetia
10.50 pagi - 10.55 pagi	Slot Aku YB	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan Kebangsaan
10.55pagi –12.00 tengahari	<b>Modul 5 : Tok Sey Lagu Tu...</b>  *Aktiviti 1 : Katakan Tidak Pada Stigma dan Diskriminasi	Jurulatih pelatih PROSTAR
12.00 tengahari – 12.05 tengahari	Slot Aku YB	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan Kebangsaan
12.05 tengahari – 1.00 petang	Debriefing Sesi Pagi Hari Kedua	Urusetia & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
1.00 petang - 2.00 petang	Makan Tengah Hari & Solat	Semua
2.00 petang - 2.05 petang	Slot Aku YB	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan Kebangsaan
2.05 petang - 3.00 petang	<b>Modul 6 : Apo Kono Eh Jang?</b>  *LDK 1 : Aku Yang Kata, Kau Yang Panas	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan

MASA	AGENDA	TINDAKAN
03.00 petang – 3.05petang	Slot Aku YB	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan Kebangsaan
03.05 petang – 4.00 petang	<b>Modul 7 : Habaq Mai</b> *Aktiviti 1 : Trust Game	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
4.00 petang - 4.05 petang		
4.05 petang - 5.00 petang	<b>Modul 8 : Let's Go "Healing Healing"</b>	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
5.00 petang	Bersurai	
5.00 petang – 5.30 petang	Debriefing Sesi Petang Hari Kedua	Urusetia & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
<b>Hari Ketiga</b>		
08.30 pagi – 9.00 pagi	Pendaftaran & Sarapan Pagi	Urusetia
9.00 pagi – 9.30 pagi	Sesi bergambar	Semua
9.30 pagi - 10.00 pagi	Minum pagi	Semua
10.00 pagi - 12.00 tengahari	<b>Modul 9: Tak Mboh!</b>	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
12.00 tengahari – 12.05 tengahari	Slot Aku YB	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan Kebangsaan
12.05 tengahari – 1.00 petang	Debriefing Sesi Pagi Hari Ketiga	Urusetia & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
1.00 petang - 2.00 petang	Makan Tengah Hari & Solat	Semua

MASA	AGENDA	TINDAKAN
2.00 petang - 2.05 petang	Slot Aku YB	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan Kebangsaan
2.05 petang - 3.00 petang	<b>Modul 10: 1...2...3...Action</b>	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan Kebangsaan
3.00 petang - 3.05 petang	Slot Aku YB	Semua Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
3.05 petang - 3.20 petang	<b>Post Test</b>	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
3.20 petang – 3.25 petang	Slot AKU YB	Peserta & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
3.25 - 3.45 petang	Analisa Pre & Post Test	Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
3.45 petang – 4.15 petang	Perkongsian Pengalaman & Peranan Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan	Semua
4.15 petang – 4.45 petang	Majlis Penutup	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Wakil Peserta
4.45 petang	Bersurai	Coach pelatih PROSTAR 2.0 Negeri & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan
4.45 petang – 5.30 petang	Debriefing Sesi Petang Hari Ketiga	Urusetia & Master Coach PROSTAR 2.0 Kebangsaan

(b) Ujian *Pre-test*

<b>Anggaran peserta</b>	:	50 orang
<b>Masa</b>	:	10 minit
<b>Bahan</b>	:	Borang soalan <i>Pre-test</i> / <i>Post-test</i> (Sila rujuk <b>Jadual 3</b> ) <ul style="list-style-type: none"><li>● Salinan <i>hardcopy</i> - cetakan / salinan fotostat<ul style="list-style-type: none"><li>○ Perlukan pensel atau pen</li></ul></li><li><b>ATAU</b></li><li>● <i>Google Form</i><ul style="list-style-type: none"><li>○ Perlukan <i>handphone</i> / <i>tablet</i> / <i>laptop</i> (<i>sendiri</i>)</li></ul></li></ul>
<b>Kaedah</b>	:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab borang soalan yang telah dicetak / salinan fotostat</li></ol> <b>ATAU</b> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Klik pada pautan <i>Google Form</i> yang telah diberikan secara Kod QR</li></ol> <b>ATAU</b> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Klik pada pautan <i>Google Form</i> yang telah dikongsikan melalui mesej <i>WhatsApp</i>.</li></ol>
<b>Proses</b>	:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Arahan:</b> “Sila jawab semua soalan ujian <i>Pre-test</i> dalam masa 10 minit. Keputusan ujian <i>Pre-test</i> ini akan dijadikan <i>baseline</i> anda bagi menentukan pencapaian anda pasca-latihan.”</li></ol>

**Jadual 3: SOALAN BAGI PRE -TEST**

**SOAL SELIDIK BAGI MENGUJI PENGETAHUAN PESERTA TERHADAP HIV/AIDS**

**NAMA** :  
**TARIKH** :

<b>BIL.</b>	<b>PERKARA</b>	<b>YA</b>	<b>TIDAK</b>	<b>TIDAK TAHU</b>
1.	HIV boleh merebak melalui perkongsian pinggan/cawan/sudu dan lain-lain.			
2.	Remaja yang dijangkiti HIV tidak boleh belajar bersama dengan pelajar lain di sekolah atau di institusi pengajian tinggi.			
3.	HIV boleh berjangkit melalui gigitan nyamuk.			
4.	Penyakit HIV adalah hukuman akibat dari tingkah laku seseorang itu.			
5.	Guru yang dijangkiti HIV boleh terus mengajar di sekolah.			
6.	Pesakit HIV boleh kelihatan sihat seperti orang lain.			
7.	Pesakit HIV/AIDS perlu mengambil rawatan HIV untuk kekal sihat.			
8.	Seseorang boleh dijangkiti HIV sekiranya berkongsi makanan dengan mereka yang dijangkiti HIV.			
9.	Saya akan merasa malu sekiranya salah seorang ahli keluarga saya dijangkiti HIV.			
10.	Seseorang boleh mengurangkan risiko jangkitan HIV sekiranya menggunakan kondom setiap kali mengadakan hubungan seksual.			
11.	Saya akan membeli makanan dari penjual positif HIV.			
12.	Seseorang dijangkiti HIV boleh disahkan melalui ujian darah.			
13.	Ibu mengandung yang positif HIV boleh menjangkiti anak dalam kandungan			
14.	Saya tidak merasa malu untuk memberitahu sekiranya salah seorang ahli keluarga saya meninggal akibat AIDS.			
15.	Jangkitan HIV boleh dikurangkan jika anda hanya melakukan hubungan seks dengan pasangan anda yang tidak dijangkiti dan tidak mempunyai pasangan lain.			

### (c) “Penyerahan” Jawatan

<b>Deskripsi</b>		“Penyerahan” Jawatan adalah simbolik kepada setiap peserta PROSTAR adalah sama dan tidak menggunakan gelaran rasmi sepanjang kursus agar perbincangan di dalam kumpulan dapat dilakukan dengan lebih terbuka
<b>Anggaran peserta</b>	:	50 orang
<b>Masa</b>	:	5 minit
<b>Bahan</b>	:	Kertas A4/ kertas kosong Pen / alat tulis Bekas kecil untuk mengumpul lipatan kertas peserta
<b>Kaedah/ Proses</b>	:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Setiap peserta diminta menulis nama penuh dan jawatan mereka di atas kertas kosong.</li><li>2. Kemudian, peserta diminta melipat kertas tersebut dan masukkan ke dalam bekas yang disediakan.</li><li>3. Bekas tersebut akan disimpan oleh fasilitator sehingga habis program.</li><li>4. Di akhir program, fasilitator akan menyerahkan semula jawatan peserta secara simbolik sahaja contohnya seperti berikut “Dengan ini, saya serahkan semula jawatan tuan/ puan masing-masing”</li></ol>

**Rumusan:** Semua orang adalah sama tanpa mengira jawatan dan status

### (d) *Ice Breaking*

*Ice Breaking* adalah suatu aktiviti yang bertujuan untuk peserta saling mengenali, dan boleh berinteraksi dengan baik antara satu sama lain. Seterusnya untuk mengeratkan perhubungan sesama peserta program dan dalam masa yang sama dapat memberi pendedahan awal tentang objektif utama program. Terdapat beberapa cadangan aktiviti yang boleh dilakukan untuk aktiviti *ice breaking*.



Pilihan aktiviti bergantung dengan kesesuaian dan boleh dimodifikasi untuk disesuaikan dengan situasi sedia ada.

Terdapat Lima (5) aktiviti bagi Ice Breaking yang dicadangkan iaitu:

**1. AKTIVITI 1 : SHOES GAME**

**Anggaran peserta** : 50 orang

**Masa** : 20 minit

**Bahan** : Kasut peserta

**Kaedah** : Permainan interaktif.

**Proses:**

1. Peserta diminta membuat bulatan besar.
2. Semua peserta diminta menanggalkan sebelah kasut dan dikumpulkan di tengah-tengah bulatan.
3. Peserta perlu mencari saiz kasut sendiri tetapi kepunyaan orang lain.
4. Bagi peserta yang telah mendapat kasut yang bertepatan akan balik ke bulatan asal dan bagi yang tidak menjumpai saiz kasut akan memakai baki kasut yang ada.
5. Pilih seorang peserta untuk mencari pemilik kasut yang diperolehi dan berkenalan dengan pemilik kasut. (Libatkan 5 peserta untuk proses ini)
6. Semua peserta perlu mencari pemilik kasut asal.
7. Semua peserta dikehendaki mengenali rakan dalam kumpulan secara ringkas (contoh: nama, asal, hobi, tujuan datang ke program, harapan, dll)

**Mesej Utama:** Tak kenal maka tak cinta

## 2. **AKTIVITI 2 : PROSTAR! PROSTAR! PROSTAR!**

**Anggaran peserta** : 50 orang

**Masa** : 20 minit

**Bahan** : Fokus dengan arahan dan kerjasama dari peserta

**Kaedah** : Permainan interaktif

### **Proses:**

1. Peserta diminta membuat bulatan besar
2. Seorang Fasilitator berada ditengah-tengah bulatan.
3. Pilih seorang peserta untuk memulakan kiraan bermula dengan satu.
4. Giliran peserta yang ketujuh, peserta dikehendaki menyebut perkataan **PROSTAR** seterusnya memperkenalkan diri.
5. Peserta seterusnya perlu menyebut nombor yang berikutnya.
6. Peserta yang mendapat nombor gandaan 7 perlu menyebut perkataan **PROSTAR** dan memperkenalkan diri.
7. Proses akan berterusan sehingga peserta terakhir.

**Mesej Utama:** Bertindak mengikut arahan

## 3. **AKTIVITI 3 : DUNIA BISU**

**Anggaran peserta** : 50 orang

**Masa** : 20 minit

**Bahan** : Fokus dengan arahan dan kerjasama dari peserta

**Kaedah** : Permainan interaktif

### **Proses:**

1. Peserta dikehendaki berbaris mengikut jantina lelaki dan perempuan.
2. Peserta tidak dibenarkan bercakap sepanjang permainan ini berlangsung sehingga diberitahu.

3. Fasilitator akan memberikan gulungan kertas kecil yang berisi nombor/nama kumpulan (buat kumpulan sebanyak 5-10 kumpulan mengikut jumlah peserta). Nama kumpulan boleh berdasarkan haiwan, kenderaan, jenis pekerjaan dan benda (kerusi, botol, mesin basuh, pokok dan lain –lain).
4. Para peserta tidak boleh membuka gulungan kertas sehingga arahan diberi oleh fasilitator.
5. Peserta dibenarkan membuka gulungan kertas tetapi tidak boleh mempamerkan kepada peserta lain.
6. Peserta diminta untuk melakukan aksi yang tertera di dalam gulungan kertas masing-masing dan mencari kumpulan dengan aksi yang sama (jika peserta mendapat kertas tertera ayam, peserta hendaklah membuat gaya seperti ayam tanpa mengeluarkan suara).
7. Setelah berkumpul dalam kumpulan masing–masing, fasilitator memberikan arahan supaya kumpulan peserta melakukan kembali watak kumpulan masing –masing.

**Mesej Utama:** Manusia adalah unik

#### **4. AKTIVITI 4 : AKU SERBA BOLEH**

<b>Anggaran peserta</b>	: 50 orang
<b>Masa</b>	: 1 jam
<b>Bahan</b>	: Sebarang objek
<b>Kaedah</b>	: Permainan interaktif

**Objektif permainan:**

1. Mengasah kreativiti dalam kalangan peserta.
2. Mengeratkan hubungan silaturahim sesama peserta.
3. Memupuk budaya bersaing secara sihat dan sebagai hiburan kepada peserta.

**Proses:**

1. Setiap kumpulan akan diberikan objek yang berlainan.

2. Setiap peserta diminta menggunakan objek yang telah diberikan dengan cara lain daripada fungsi asal objek tersebut.
3. Setiap kumpulan diberikan masa 3 minit untuk berfikir dalam kumpulan dan seterusnya membentangkan kepada peserta lain.
4. Kumpulan akan dipanggil secara rawak dan membentangkan hasil perbincangan masing- masing.
5. Setiap ahli kumpulan perlulah mempunyai idea yang berlainan antara satu sama lain dan kumpulan lain perlulah meneka kegunaan objek tersebut.
6. Individu atau kumpulan yang berjaya meneka dengan betul akan diberi markah.

**Rumusan:**

- Dapat memberi peluang kepada peserta untuk mengenali peserta lain dalam suasana yang menyeronokkan.
- Dapat mengurangkan rasa rendah diri dan takut apabila berada dalam satu kumpulan besar yang berbeza latar belakang.
- Merangsang pemikiran kreatif, kritis dan spontan (proses berfikir)
- Meningkatkan "Self-esteem".

**Mesej Utama:** Yakin BOLEH!

**5. AKTIVITI 5: RANTAI NAMA**

<b>Anggaran peserta</b>	: 30 orang
<b>Masa</b>	: 30 minit
<b>Bahan</b>	: Tiada
<b>Kaedah</b>	: Permainan interaktif

**Objektif permainan:**

1. Menggalakkan peserta saling mengenali dan mengingati nama peserta lain
2. Mengasah kreativiti dikalangan peserta.

## Proses:

1. Ahli kelompok dan fasilitator berdiri dalam susunan bulatan.
2. Fasilitator meminta semua peserta memperkenalkan namanya serta nama panggilan manja atau *tagline* kreatif di penghujung namanya. Kemudian peserta di sebelah kanannya pula akan memperkenalkan dirinya dengan cara sama dan memperkenalkan juga nama peserta pertama tadi.
3. Aktiviti memperkenalkan nama dan *tagline* masing-masing ini akan bersambung menjadi rantai nama sehingga semua peserta selesai memperkenalkan diri.
4. Fasilitator memulakan aktiviti rantai nama contohnya “Saya Wardatul Liyana, boleh panggil saya Wardah Comey”
5. Kemudian peserta pertama di sebelah kanan fasilitator memperkenalkan namanya serta nama panggilannya beserta *tagline*. Seterusnya peserta memperkenalkan nama panggilannya dan nama panggilan fasilitator sambil menunjuk ibu jarinya ke arah orang yang diperkenalkan.
6. Contoh : “Nama saya Nur Jannah, boleh panggil saya Jannah Syurga.” “Ini Wardah Comey dan saya Jannah Syurga”
7. Kemudian peserta yang di sebelahnya pula memperkenalkan namanya dan nama panggilannya. Seterusnya beliau memperkenalkan nama panggilan fasilitator, ahli pertama dan dirinya Contoh: “Nama saya Ahmad Syakir, boleh panggil Mat Kok Diang”, sambil menunjuk ibu jari ke arah fasilitator dan peserta tadi “Itu Wardah Comey, Jannah Syurga dan saya Mat Kok Diang”
8. Aktiviti ini diteruskan bergilir-gilir sehingga peserta terakhir memperkenalkan kesemua nama panggilan peserta bermula dari fasilitator yang terlibat, semua peserta dan dirinya sendiri sambil menunjukkan ibu jarinya ke arah setiap orang yang disebutnya.
9. Jika peserta terlalu ramai melebihi 30 orang dan masa tidak mengizinkan, aktiviti boleh dipendekkan. Fasilitator boleh meminta peserta bermula daripada peserta ke-25 contohnya untuk hanya memperkenalkan dirinya dan *taglinenya* sahaja tanpa memperkenalkan semua peserta sebelumnya.
10. Fasilitator boleh mengajak peserta berbincang, apakah yang mereka pelajari melalui aktiviti ini. Antara isi perbincangan ialah seperti di rumusan berikut.

## Rumusan:

- Perkara yang disebut berulang-ulang senang untuk diingat.
- Kita merasa lebih selesa jika orang lain kenal dan memanggil kita dengan sebutan nama.
- Menyedari bahawa manusia sukar mengingat banyak perkara dalam satu jangka waktu yang singkat.

**Mesej Utama:** Manusia mudah lupa, oleh itu kita perlu kreatif untuk mengingat sesuatu agar lebih mudah ingat.

### (e) Pembahagian Kumpulan

<b>Anggaran peserta</b>	:	40 orang
<b>Masa</b>	:	15 minit
<b>Bahan</b>	:	<b>Kaedah 1:</b> TIADA bahan diperlukan  <b>Kaedah 2:</b> a. Senarai nama peserta terkini diperlukan. b. Cetakan nama-nama peserta mengikut kumpulan sebagai rujukan peserta dan fasilitator.
<b>Kaedah</b>	:	<b>KAEDAH 1</b> 1. Peserta diminta mengira 1 hingga 5 untuk membentuk LIMA (5) kumpulan yang mempunyai Lapan (8) orang ahli.  <b>KAEDAH 2</b> 1. Fasilitator membahagikan kumpulan sebelum program berlangsung berdasarkan senarai nama peserta yang akan hadir.

		<p>2. Fasilitator boleh membahagikan kumpulan dengan cara mengimbangkan bilangan jawatan agar semua kumpulan mempunyai pegawai perubatan, paramedik dan sebagainya. Jika pelajar, boleh juga membahagikan agar setiap kumpulan mempunyai bilangan lelaki dan perempuan yang seimbang. Kaedah pembahagian kumpulan bergantung dengan kreativiti fasilitator. Kepelbagaian kumpulan juga boleh dibuat seperti berikut:</p> <p>(a) 1 kumpulan ada seorang (1) sahaja lelaki dan ahli lain perempuan</p> <p>(b) 1 kumpulan hanya ada seorang (1) sahaja perempuan dan ahli lain lelaki</p> <p>(c) 1 kumpulan mempunyai bilangan lelaki dan perempuan yang sama banyak dan sebagainya.</p> <p>3. Fasilitator cetak beberapa helai senarai peserta mengikut kumpulan untuk rujukan fasilitator dan peserta nanti.</p>
--	--	---

**(f) Mencipta logo / bendera kumpulan**

<b>Anggaran peserta</b>	:	40 orang
<b>Masa</b>	:	30 minit
<b>Bahan</b>	:	<p>1. Kain putih (saiz 1.5 m x 1.5 m) untuk setiap kumpulan</p> <p>2. Permanent marker - Merah, biru &amp; hitam (Sediakan marker pelbagai warna untuk setiap kumpulan)</p>

<b>Kaedah</b>	:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arahan: “Sila cipta logo kumpulan masing-masing. Di samping itu, anda dikehendaki untuk menggunakan bahan-bahan yang telah disediakan untuk membuat bendera kumpulan masing-masing. Masa yang diberikan ialah 15 minit. Rekaan logo dan bendera tersebut adalah bergantung dengan kreativiti masing-masing.”</li> <li>2. Para peserta akan berbincang dalam kumpulan masing-masing.</li> <li>3. Hasil rekaan logo dan bendera kumpulan akan dibentangkan secara bergilir.</li> <li>4. Aktiviti pembentangan logo dan bendera kumpulan akan dilakukan sekali dengan hasil penciptaan <i>war cry</i> dan slogan.</li> </ol>
---------------	---	---

**(g) Penghasilan *War Cry* / Slogan**

<b>Anggaran peserta</b>	:	40 orang
<b>Masa</b>	:	30 minit
<b>Bahan</b>	:	TIADA



<b>Kaedah</b>	:	<p><b>1. Arahan:</b></p> <p>“Sila hasilkan <i>War Cry</i> dan slogan bagi kumpulan masing-masing. Masa yang diberikan ialah 15 minit. <i>War Cry</i> dan slogan tersebut bergantung dengan kreativiti masing-masing.”</p> <p>2. Para peserta akan berbincang dalam kumpulan masing-masing.</p> <p>3. Hasil rekaan <i>War Cry</i> dan slogan kumpulan akan dibentangkan secara bergilir.</p> <p>4. Aktiviti pembentangan <i>War Cry</i> dan slogan kumpulan akan dilakukan sekali dengan hasil logo dan bendera kumpulan.</p>
---------------	---	--

#### (h) **Penetapan *House Rules***

##### **Deskripsi**

*House Rules* adalah peraturan-peraturan sepanjang kursus yang perlu dipatuhi oleh peserta dan ianya dilakukan dengan perbincangan dan persetujuan bersama antara fasilitator dan para peserta.

##### **Kaedah:**

1. Fasilitator meminta peserta memberi beberapa cadangan peraturan untuk peserta ikuti sepanjang program.
2. Peraturan yang dicadangkan perlu dipersetujui oleh semua dan ditulis pada *whiteboard* atau kertas mahjong.
3. Peraturan yang telah siap dan dipersetujui perlu ditampal di tempat yang dapat dilihat oleh semua peserta.
4. Sila rujuk **Senarai 1** untuk contoh *House Rule* atau peraturan berkursus.

## SENARAI 1: CONTOH PERATURAN BERKURSUS (*HOUSE RULES*)

1. Saling menghormati (hormat pendapat berbeza)
2. Berfikiran terbuka (untuk belajar perkara baru)
3. Kerahsiaan (*confidentiality*)
4. Bercakap secara bergilir (angkat tangan)
5. Penglibatan proaktif dari semua peserta
6. Menepati masa (*punctuality*) - Tambahan: Jika peserta lewat, markah kumpulan akan dipotong.
7. Pastikan *handphone* (telefon bimbit) dalam *silent mode* (keluar bilik sekiranya perlu jawab)

### (i) Penentuan *Scoreboard*

<b>Anggaran peserta</b>	:	<b>40 orang</b>
<b>Masa</b>	:	<b>30 minit</b>
<b>Bahan</b>	:	<b>KAEDAH FIZIKAL</b> 1. Papan putih / Kertas mahjong 2. <i>White board</i> markers <b>KAEDAH ATAS TALIAN</b> <i>Google Sheet - Settings: View only</i>
	:	<b>KAEDAH FIZIKAL</b> 1. Sediakan jadual (sepertimana dalam <b>Jadual 4</b> ) dengan: <b>Barisan (row):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nama kumpulan</li></ul> <b>Lajur (column)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Markah per kumpulan</li></ul> 2. Setiap kumpulan akan diberikan 1,000 markah.



**TAJUK : SIOKNYA JADI OMULOK**

**TEMA : UNTUNGNYA MENJADI REMAJA**

### **PENGENALAN**

Remaja adalah merujuk kepada golongan individu yang berusia di antara 10 tahun hingga 19 tahun. Golongan ini biasanya mempunyai perasaan ingin mencuba dan sedang menuju ke tahap yang ingin menjadi dewasa. Pada peringkat ini, berlaku perkembangan yang pesat dari sudut fizikal, spiritual, daya intelektual, kecenderungan dan kemampuan menyesuaikan diri dengan persekitaran.

Remaja perlu tahu mereka merupakan individu yang unik, perlu dihormati dan diterima serta mempunyai hak untuk bersuara seperti:

- Menghormati diri sendiri dan orang lain.
- Menerima rupa bentuk yang menjadikan seseorang itu istimewa dan unik.
- Memahami bahawa diri sendiri mempunyai keperluan, minat dan kebolehan yang berbeza berbanding orang lain.
- Dapat menyuarakan idea, kesukaan dan keperluan diri.
- Remaja harus sedar bahawa ada orang sekeliling yang mengambil berat dan menyayangi mereka.

### **OBJEKTIF**

- Meningkatkan penghargaan diri dan keupayaan diri.
- Meningkatkan kesedaran bahawa mereka tidak bersendirian.
- Meningkatkan keyakinan dalam diri.

### **TOPIK UTAMA**

- Menerokai nilai diri remaja sendiri.

### **KAEDAH**

- Perbincangan
- Permainan interaktif

## AKTIVITI 1: RODA IMPIAN REMAJA

**A. Masa**  
45 minit

**B. Bahan**

Kertas Mahjong  
Marker Pen  
Loceng

**C. Kaedah**

Permainan Interaktif & Perbincangan (45 Minit)

**D. Proses**

- Fasilitator menyediakan 10 stesen yang ditampal kertas mahjong yang ditulis pernyataan dan dilabel dengan nombor 1-10
- Peserta dibahagikan kepada 6-7orang satu kumpulan (maksimum 7 Kumpulan)
- Setiap kumpulan diminta berdiri di stesen mengikut nombor soalan. Contoh: Kumpulan 1 berada di stesen 1 dan seterusnya.
- Setiap kumpulan diberikan *marker pen*.
- Setiap kumpulan diberikan arahan seperti berikut :
  - a. Anda diberikan tempoh 1 minit di setiap stesen.
  - b. Baca soalan dengan teliti
  - c. **Bincang** dan setuju **satu jawapan** dalam kumpulan. Fasilitator perlu menegaskan kepada peserta bahawa **perbincangan adalah secara berkumpulan**.
  - d. Tuliskan **jawapan itu** di atas kertas mahjong.
  - e. Beri jawapan yang **berbeza atau unik** dengan kumpulan yang sudah dijawab sebelum ini.
  - f. Bila loceng berbunyi, pindah ke stesen seterusnya dan ulangi process a-d.
  - g. Anda mesti selesaikan kesemua stesen dan kembali ke stesen asal.
- Semua peserta diminta berkumpul untuk perbincangan seterusnya.
- Fasilitator akan mengetuai perbincangan di setiap stesen.

### **E. Rumusan**

Di akhir aktiviti fasilitator boleh meminta wakil setiap kumpulan untuk membuat kesimpulan mengenai aktiviti ini.

### **F. Mesej Utama :**

- Menghargai kelebihan dan kekurangan diri.
- Meningkatkan kesedaran bahawa mereka tidak bersendirian dan mempunyai orang sekeliling yang mengambil berat dan menyayangi mereka.

## **SOALAN PADA RODA IMPIAN REMAJA**

Stesen 1: Siapa itu remaja?

Stesen 2: Apakah perbezaan remaja dan kanak-kanak?

Stesen 3: Apakah kelebihan menjadi remaja?

Stesen 4: Apakah cabaran menjadi remaja?

Stesen 5: Senaraikan peranan atau sumbangan yang boleh dimainkan oleh remaja?

Stesen 6: Apakah aktiviti-aktiviti berfaedah yang boleh remaja lakukan?

Stesen 7: Apakah perbezaan antara remaja lelaki dan perempuan?

Stesen 8: Siapakah yang boleh remaja jadikan sebagai tempat mengadu?

Stesen 9: Bagaimana cara remaja menghormati ibubapa?

Stesen 10: Pendapat anda tentang seks luar tabii?

Stesen 11: Apakah harapan anda sebagai remaja?

Stesen 12: Tulis "Tagline" kumpulan anda di sini (mesti ada perkataan remaja) & bersama kumpulan anda, sila praktis untuk menyebutnya bersama-sama dengan bergaya dan bersemangat!

## **JAWAPAN DAN HURAIAN BAGI SOALAN DALAM RODA IMPIAN REMAJA**

Stesen 1: Siapa itu remaja?

Remaja adalah merujuk kepada golongan individu yang berusia diantara 10 tahun hingga 19 tahun.

Stesen 2: Apakah perbezaan remaja dan kanak-kanak?

- Perubahan fizikal dan fisiologi.
- Perubahan emosi.

Stesen 3: Apakah kelebihan menjadi remaja?

- Berupaya menunjukkan bakat dan kebolehan secara bebas.
- Dipenuhi dengan keseronokan.

Stesen 4: Apakah cabaran menjadi remaja?

- Masalah kesejahteraan mental, terdedah dengan pergaulan yang tidak sihat, pergaulan bebas, masalah keluarga dan peperangan siber.

Stesen 5: Senaraikan peranan atau sumbangan yang boleh dimainkan oleh remaja?

- Peranan terhadap diri sendiri.

Remaja perlu berusaha untuk mempertingkatkan kemampuan diri termasuklah daya usaha dan penampilan diri.

- Berbakti kepada keluarga dan masyarakat.

Stesen 6: Apakah aktiviti-aktiviti berfaedah yang boleh remaja lakukan?

- Aktiviti fizikal, kerohanian, terlibat dengan aktiviti di sekolah dan sebagainya.

Stesen 7: Apakah perbezaan antara remaja lelaki dan perempuan?

- Perbezaan fizikal dan fisiologi.

Stesen 8: Siapakah yang boleh remaja jadikan sebagai tempat mengadu?

- Ibubapa dan ahli keluarga, guru dan kawan yang boleh dipercayai.

Stesen 9: Apakah remaja perlu sentiasa dengar cakap ibubapa?

Bagaimana cara remaja menghormati ibubapa?

- Mendengar nasihat ibubapa, tidak melakukan perbuatan yang mengaibkan keluarga, tidak melawan cakap dan sebagainya.

Stesen 10: Pendapat anda tentang seks luar tabii?

Perlakuan seks yang secara umumnya tidak boleh diterima secara sosial dan juga tidak diterima oleh kebanyakan agama dan budaya seperti sumbang mahram, seks dikhalayak ramai, seks secara berkumpulan, gay, lesbian dan hubungan seks secara luar biasa contohnya fidofilia.

Stesen 11: Apakah harapan anda sebagai remaja?

- Mengharapkan agar diri diterima seadanya oleh keluarga dan masyarakat.
- Ada tempat untuk bergantung harap.
- Dapat merealisasikan harapan kerajaan sebagai pewaris kegemilangan negara pada masa hadapan serta menjadi pemuda harapan bangsa dan pemudi tiang negara.

Stesen 12 : Tulis "Tagline" kumpulan anda di sini (mesti ada perkataan remaja) & bersama kumpulan anda, sila praktis untuk menyebutnya bersama-sama dengan bergaya dan bersemangat!



## **AKTIVITI 2: DEBAT REMAJA**

### **A. Masa**

1 Jam

### **B. Bahan**

Mikrofon, jam, loceng, susunan meja dan kerusi untuk perdebatan

### **C. Proses**

- a. Peserta dibahagikan kepada tiga Kumpulan iaitu Pencadang, Pembangkang dan Pemerhati.
- b. 3 wakil setiap kumpulan dipilih untuk berdebat
- c. Lantik Pengerusi dan Penjaga Masa
- d. Setiap peserta diberi masa 5 minit untuk berhujah
- e. Selepas semua berhujah, ketua pendebat setiap kumpulan diberi masa 5 minit untuk menggulung perdebatan.
- f. Wakil kumpulan Pemerhati diberi peluang untuk membuat ulasan kepada perdebatan Kumpulan Pencadang dan Pembangkang.
- g. Fasilitator merumus aktiviti yang dijalankan.

### **D. Contoh isu perdebatan**

- a. Remaja dan Gajet: baik atau buruk?
- b. Orientasi pelajar baru di asrama bersama senior. Buli atau tidak?
- c. Pengaruh rakan sebaya dalam pembentukan sahsiah diri. Setuju atau tidak?
- d. Pendidikan seks untuk remaja di sekolah. Perlu atau tidak?
- e. Cinta disekolah. Baik atau buruk?

### **E. Rumusan**

- Bijak untuk membuat pilihan
- Kemahiran berfikir secara kreatif dan rasional
- Toleransi dan menghormati pandangan orang lain

### **F. Mesej Utama:** Berani meluahkan dan mempertahankan pendapat

### **AKTIVITI 3: SURAT CINTA UNTUK DIRIKU**

#### **A. Masa**

45 Minit

#### **B. Bahan**

Kertas

Alat Tulis

#### **C. Proses**

- Peserta diberikan masa 10 minit untuk menulis surat cinta kepada diri sendiri (150 patah perkataan).
- Fasilitator akan memilih beberapa murid untuk membacakan surat yang telah ditulis di khalayak ramai.

#### **D. Rumusan**

Pada akhir aktiviti ini, fasilitator akan membuat rumusan bahawa setiap remaja perlu meningkatkan harga diri dengan menerima dan menyayangi diri serta kehidupan. Peserta perlu memahami bahawa setiap manusia yang dicipta mempunyai keunikan dan keistimewaan sendiri.

#### **E. Mesej Utama**

- Menghargai diri sendiri.
- Menerima kelebihan dan kekurangan diri.
- Menyayangi diri sendiri.

## MODUL 3 **PROSTAR**2.0

PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

**TAJUK : NEMBIAK NGAN KENAK HIV**

**TEMA : REMAJA DAN RISIKO HIV**

### **PENGENALAN**

Ilmu pengetahuan yang betul mengenai penyakit HIV/AIDS dan STI merupakan kunci utama untuk melahirkan generasi remaja dan belia yang sihat dan resilien. Perubahan lanskap transmisi virus HIV dalam tempoh satu dekad ini telah memperlihatkan implikasi kegiatan seksual sebagai penyumbang terbesar penularan HIV. Ironinya, topik ini tidak pernah dibincangkan secara terbuka semasa sesi pembelajaran rasmi di seluruh sekolah samada di peringkat rendah dan menengah di Malaysia kerana tidak dimasukkan dalam sukatan pembelajaran. Sumber utama ilmu berkaitan HIV/AIDS dan STI yang diperolehi oleh golongan belia ini adalah menerusi sosial media, khabar angin mahupun perkongsian maklumat yang sebahagian besarnya adalah tidak tepat dan terpesong. Natiujahnya, golongan ini tidak mendapat bimbingan yang benar lagi selamat. Adalah mustahak untuk menyampaikan maklumat yang tepat kepada golongan ini untuk memberikan mereka ilmu pengetahuan bagi melindungi diri daripada terjebak kepada kegiatan yang berisiko mendapat jangkitan penyakit HIV/AIDS dan STI. Modul ini boleh digunakan sebaik mungkin untuk “membersihkan” fahaman, anasir dan tanggapan salah peserta selama ini berkenaan penyakit HIV/AIDS, STI dan setelah itu, ilmu yang tepat perlu diberikan secara optimum tanpa menyebabkan kekeliruan kepada peserta.

### **OBJEKTIF PEMBELAJARAN**

#### **A. OBJEKTIF UMUM**

- Mencegah jangkitan dan penularan HIV/AIDS dan STI di kalangan remaja

## **B. OBJEKTIF KHUSUS**

- Memberi pengetahuan yang tepat dan terkini mengenai HIV/AIDS dan STI, cara jangkitan, kegiatan berisiko, cara pencegahan, pengesanan awal dan rawatan
- Meningkatkan resilien remaja terhadap pengaruh rakan / godaan untuk terjebak pada kegiatan berisiko
- Menggalakkan remaja mengamalkan cara hidup sihat berlandaskan nilai-nilai murni dan berpegang kukuh kepada ajaran agama masing-masing.

## **PROSES.**

1. Ceramah (disampaikan dalam tempoh maksimum 30 minit).

Ceramah ini WAJIB diberikan kepada peserta bagi Program yang melibatkan golongan sasaran bagi memberikan mereka ilmu pengetahuan yang asas berkenaan penyakit HIV/AIDS dan STI. Manakala bagi program *Training of Trainers* (TOT) terutamanya yang melibatkan anggota kesihatan sebagai peserta, slot ceramah ini tidak menjadi kewajipan. Slaid ceramah boleh rujuk Lampiran 1.

- a. Skop Ceramah Meliputi (aturan slide bergantung pada kesesuaian penceramah)
  - i. Objektif Pembelajaran
  - ii. Data jangkitan HIV/STI di kalangan remaja
  - iii. Remaja & Risiko HIV
  - iv. Definisi HIV, AIDS dan ODHA
  - v. Impak Jangkitan HIV
  - vi. Cara jangkitan HIV
  - vii. Saringan & Rawatan HIV
  - viii. Penyakit Jangkitan Seksual (STI)
  - ix. Tips Pencegahan HIV & STI
    - Hotline (Talian Kasih 15999, Federation of Reproductive Health Associations, Malaysia (FRHAM) dll)
    - Media sosial (Instagram “moh\_prostar”, FB moh\_prostar, TikTok moh\_prostar)
    - E-mel: moh.prostar@gmail.com

- x. *Take Home Messages*
- xi. Interaksi bersama ODHA / Video Perkongsian Sebenar ODHA (*HIV: jauhi penyakitnya bukan orangnya*)

b. Soal-Jawab Bersama Remaja

Aktiviti ini dilakukan usai ceramah dilaksanakan bagi memberi peluang kepada peserta untuk bertanya dan membetulkan fakta yang mungkin ada dinyatakan oleh peserta.

Masa diberikan adalah untuk 5-10 minit sahaja untuk membenarkan aktiviti LDK dimulakan setelahnya.

2. Latihan Dalam Kumpulan (LDK) (setiap ahli WAJIB terlibat secara AKTIF)

a. Perbincangan Aktiviti Berkumpulan

- i. Definisi HIV dan AIDS
- ii. Impak jangkitan HIV kepada manusia
- iii. Cara Jangkitan HIV
- iv. Tingkah laku yang tidak menyebabkan jangkitan HIV
- v. Saringan dan Rawatan HIV
- vi. Penyakit Kelamin
- vii. Langkah pencegahan HIV dan STI
- viii. Interaksi sosial dengan ODHA (*HIV: jauhi penyakitnya, bukan orangnya*)

b. Pelajar membentangkan hasil perbincangan

- i. Setiap kumpulan akan menggunakan kertas mahjong untuk aktiviti LDK ini. kumpulan perlu melukis logo dan slogan "*tagline*" di sudut kertas mahjong yang digunakan untuk pembentangan.
- ii. Setiap kumpulan dibenarkan untuk menggunakan *sticker note* untuk menyusun idea dan mengikut kreativiti kumpulan masing-masing untuk memudahkan kumpulan semasa sesi pembentangan dan penerangan hasil perbincangan LDK.
- iii. Kumpulan boleh menggunakan peta minda, *flip chart* dll.

iv. Setiap kumpulan akan dipanggil ke hadapan untuk membentangkan hasil LDK secara bergilir-gilir. Setiap peserta akan diberikan peluang untuk mengambil bahagian dalam pembentangan dan terpulang kepada kebijaksanaan ketua kumpulan untuk pembahagian tugas pembentangan.

v. Setiap kumpulan hendaklah membentangkan hasil perbincangan dengan memasukkan semua isu di dalam perkara 2(a) i - viii.

c. Ulasan oleh fasilitator

Mulakan ulasan kelebihan yang ditonjolkan oleh setiap kumpulan dan kupas berkaitan sesuatu yang istimewa untuk mana-mana kumpulan agar perkara tersebut boleh dijadikan sebagai “penanda aras” kepada peserta lain.

Bagi kekurangan, setiap fakta yang kurang tepat yang disebutkan oleh mana-mana peserta perlu diperbetulkan secara berhemah supaya peserta tersebut dan peserta lain mendapat fakta yang tepat.

3. Aktiviti interaktif (aktiviti ini dibuat sebelum ceramah diberikan untuk mengetahui tahap pengetahuan setiap peserta dan penekanan akan diberikan kepada isu yang paling kurang difahami oleh peserta).

Sesi soal-jawab Quizizz/Kahoot/Mentimeter akan mengambil masa 2minit sahaja dan jawapan akan diberikan secara *realtime*.

a. Quizizz, Kahoot! Mentimeter

### Soalan untuk menguji tahap kefahaman pelajar

Bil.	Soalan	Pilihan Jawapan	Penerangan Jawapan
01.	Cara penyebaran virus HIV?	(a) Perkongsian sudu/garfu (b) Bersalam (c) Batuk/ Selsema (d) Perkongsian jarum suntikan yang dicemari virus HIV	Jawapan Betul: (D) Perkongsian jarum suntikan yang dicemari virus HIV  Penerangan: 3 cara utama penularan HIV adalah <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui hubungan seks dengan individu yang dijangkiti virus HIV</li> <li>• Melalui perkongsian jarum suntikan yang dicemari virus HIV</li> <li>• Dari ibu yang mempunyai jangkitan HIV kepada bayinya, sama ada semasa proses kelahiran atau semasa menyusui bayinya.</li> </ul>
02.	Cara penyebaran virus HIV	(a) Berpeluk (b) Berkongsi baju/seluar (c) Transmisi seksual (d) Bercium	3 cara utama penularan HIV adalah <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui hubungan seks dengan individu yang dijangkiti virus HIV</li> <li>• Melalui perkongsian jarum suntikan yang dicemari virus HIV</li> <li>• Dari ibu yang mempunyai jangkitan HIV kepada bayinya, sama ada semasa proses kelahiran atau semasa menyusui bayinya</li> </ul>

03.	Cara penyebaran virus HIV	<p>(a) Bersentuhan</p> <p>(b) Gigitan nyamuk</p> <p>(c) Berpegang tangan</p> <p>(d) Jangkitan ibu mengandung dijangkiti HIV kepada anak dalam kandungan</p>	<p>Jawapan Betul:</p> <p>(D) Jangkitan ibu mengandung dijangkiti HIV kepada anak dalam kandungan</p> <p>Penerangan:</p> <p>3 cara utama penularan HIV adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui hubungan seks dengan individu yang dijangkiti virus HIV</li> <li>• Melalui perkongsian jarum suntikan yang dicemari virus HIV</li> <li>• Dari ibu yang mempunyai jangkitan HIV kepada bayinya, sama ada semasa proses kelahiran atau semasa menyusui bayinya</li> </ul>
04.	Bolehkah risiko jangkitan HIV dikurangkan dengan penggunaan kondom setiap kali melakukan hubungan seksual?	<p>(a) Ya</p> <p>(b) Tidak</p>	<p>Jawapan:</p> <p>(a) Ya</p> <p>Penerangan:</p> <p>Kondom merupakan salah satu langkah pencegahan penularan jangkitan HIV dan Penyakit Kelamin.</p> <p>Pencegahan terbaik adalah abstinen</p>



05.	Bolehkah seseorang yang dijangkiti HIV kelihatan sihat?	(a) Ya (b) Tidak	<p>Jawapan Betul: (a) Ya</p> <p>Penerangan: Pesakit HIV boleh tampak sihat apabila pada fasal awal jangkitan, terutamanya semasa tempoh jendela. Tambahan lagi, para pesakit HIV yang patuh dengan rawatan mereka, terutamanya yang telah mencapai tahap U=U</p> <p>(Undetectable=Untransmittable) akan kekal sihat.</p>
-----	---	---------------------	--

#### 4. Platform interaktif

##### a. TikTok, Instagram, Facebook

Wakil setiap kumpulan akan menggunakan akaun peribadi media sosial untuk memuatnaik hasil perbincangan semasa LDK (video pendek) dan tanda pagar (*hashtag*) akaun media sosial rasmi prostar. Tujuan adalah untuk berkongsi aktiviti LDK dengan pengikut (*follower*) akaun medial sosial sedia ada dan rakan medal sosial prostar.

### BAHAN PENGAJARAN

Komputer, LCD, projektor skrin, slaid ceramah, kertas mahjong, *sticker note* dan *pen marker*.

### JANGKAMASA

1. Ceramah – 30 Minit
2. Latihan dalam kumpulan / Pembentangan / Aktiviti Interaktif – 1 jam 30 minit

## **PENILAIAN**

Remaja dapat menerangkan,

1. Definisi HIV dan AIDS
2. Impak jangkitan HIV kepada manusia
3. Cara Jangkitan HIV
4. Tingkah laku yang tidak menyebabkan jangkitan HIV
5. Saringan dan Rawatan HIV
6. Penyakit Jangkitan Seksual
7. Langkah pencegahan HIV dan STI

## MODUL 4 **PROSTAR**2.0

PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

**TAJUK : OPERASI KSR (KEHIDUPAN BERMARUAH DAN SIHAT)**

**TEMA : KESIHATAN SEKSUAL & REPRODUKTIF**

### **Pengenalan**

Penyakit HIV/AIDS dan Penyakit Kelamin (STI) merupakan salah satu masalah kesihatan awam yang semakin serius dan semakin meningkat di Malaysia khususnya dalam kalangan remaja. Kes jangkitan HIV dan STI yang sebelum ini didominasi oleh pengguna dadah secara suntikan jarum kini telah bertukar kepada golongan remaja dan kumpulan sasaran iaitu pekerja seks, penagih dadah dan lain-lain.

Persekitaran yang dialami oleh remaja masa kini amat berbeza dengan apa yang dialami oleh remaja generasi dahulu. Perkembangan teknologi khususnya dunia digital (rangkaiannya internet) serta sosio-ekonomi yang pesat mendorong remaja kepada persekitaran yang lebih mencabar. Media sosial boleh membantu remaja berhubung dengan komuniti namun turut mengadungi maklumat yang salah, melampau, tidak sesuai serta berbahaya yang boleh mendorong remaja kepada unsur negatif seperti pornografi, seks kasual, seks bebas dan Lesbian, Gay, Bisexual dan Transgender (LGBT). Tindakan pengawasan oleh masyarakat serta pemantauan dari ibu dan bapa juga amat longgar turut menjadi faktor masalah ini sukar dibendung.

Oleh itu, remaja perlu dilengkapi dengan ilmu serta kemahiran dalam membuat keputusan konstruktif, bijak dan bertanggungjawab dalam menangani situasi berisiko. Remaja perlu menjalani kehidupan berteraskan ajaran agama dan norma serta tata-susila masyarakat sekaligus melakukan perubahan tingkah laku yang positif ke arah kehidupan yang bermaruah dan sihat. Justeru, kesihatan reproduktif dan seksual perlu ditekankan bagi tujuan membentuk peribadi manusia bagi mencapai matlamat falsafah pendidikan serta mewujudkan insan yang seimbang dan harmoni dari aspek intelek, rohani, emosi dan jasmani.

## Objektif pembelajaran

Di akhir sesi peserta dapat:

1. Memahami proses perkembangan/perubahan fizikal, dari fasa kanak-kanak kepada fasa remaja dengan penekanan kepada sistem reproduksi.
2. Memahami perkembangan/perubahan kognitif, emosi, seksual dan psikososial.
3. Seterusnya, meningkatkan tahap kesihatan remaja daripada aspek fizikal, mental dan sosial.
4. Menyemai nilai-nilai murni remaja terhadap perkembangan kesihatan dan sosial.
5. Menyemai sikap positif terhadap perkembangan kesihatan remaja dan sosial, fizikal dan mental.
6. Memahami masalah seksualiti dan kecelaruan gender.
7. Mempunyai kemahiran dalam menangani masalah seksual dan reproduktif remaja dengan jelas dan tepat.
8. Mempunyai kemahiran untuk berkata “TIDAK” atau menolak perlakuan salah/amang seks dan hubungan seksual tanpa hubungan yang sah (berkahwin).
9. Memahami batas-batas pergaulan dan sentuhan walaupun sesama jantina (contoh: lelaki dengan lelaki) dan dalam kalangan ahli keluarga (contoh: sumbang mahram) dengan mengambil kira aspek agama dan bangsa.
10. Melengkapkan peserta dengan pengetahuan yang tepat dan jelas akibat perbuatan di atas.
11. Memahami perhubungan seks selamat (A-Abstinence, B-Be faithful, C-Condom)

## Topik utama

1. Kehidupan sihat tanpa HIV
2. Definasi kesihatan reproduktif dan seksual
3. Kepentingan, penjagaan kesihatan dan masalah SRH (*Sexual and Reproductive Health*)
4. Seksualiti remaja

5. Hubungan yang dibenarkan
6. Memahami istilah dan perlakuan rogol, cabul, sumbang mahram, sentuhan selamat dan keizinan (consent)
7. Risiko masalah sosial remaja seperti kehamilan luar nikah/ kehamilan remaja / pembuangan bayi
8. Risiko jangkitan HIV dan penyakit kelamin melalui seksual
9. Kesan penggunaan dadah dan hubungannya dengan jangkitan HIV

### **Kaedah**

- a. Perbincangan interaktif
- b. Aktiviti dalam kumpulan
- c. Kajian kes (kenyataan media)
- d. Video
- e. Soal jawab

## **AKTIVITI 1: “KERANA DIRIKU SUNGGUH BERHARGA”**

**A. Masa:** 30 minit

**B. Bahan:**

1. Kertas mahjong
2. Pen marker
3. Masking tape

**C. Kaedah:** Perbincangan /pembentangan dari wakil kumpulan

**D. Arahan:**

1. Setiap kumpulan dikehendaki untuk melakarkan bentuk badan seorang lelaki atau perempuan mengikut arahan fasilitator.
2. Peserta perlu melakarkan perubahan-perubahan fizikal yang ada pada seorang remaja lelaki atau perempuan yang boleh dilihat melalui mata kasar (*naked eyes*).
3. Peserta dalam kumpulan akan melukiskan alat kelamin serta organ reproduksi mengikut jantina yang telah ditetapkan.
4. Setiap peserta diminta memberikan penjelasan dan huraian tentang lakaran yang telah dibuat berdasarkan jantina yang telah diarahkan.
5. Namakan bahagian-bahagian yang penting dalam sistem pembiakan yang ada pada lakaran itu dan fungsinya.

**E. Rumusan**

1. Pendidikan kesihatan seksual dan reproduktif merupakan proses pembelajaran sepanjang hayat dan merangkumi aspek biologikal, sosial, psikososial, kerohanian dan budaya untuk menghasilkan generasi masa hadapan yang sihat.
2. Semua organ badan manusia penting agar badan berfungsi dengan baik. Namun, organ seksual dan reproduktif adalah salah satu elemen penting yang perlu dipelihara dan dihormati untuk kesejahteraan kesihatan seksual dan reproduktif.

3. Hasil daripada sesi pembelajaran:
  - a. Peserta perlu memahami dan mengingati perkara berikut:
    - i. Elakkan seks luar tabii (risiko jangkitan HIV lebih tinggi), LGBT
    - ii. Cegah kehamilan luar nikah, terutamanya kehamilan remaja
    - iii. Cegah kejadian pembuangan bayi dan pengguguran bayi
    - iv. Cegah kes jenayah rogol (*statutory rape*)
    - v. Elakkan seks bebas.
  - b. Peserta faham akibat serta dapat memberi cadangan pencegahan dan penyelesaian masalah.
  - c. Menekankan kepentingan untuk mengambil tahu tentang status kesihatan seksual agar remaja tahu melindungi diri.

**F. Mesej Utama:** Sayangi diri

### **G. Special Twist**

1. Fasilitator boleh mencabar kumpulan dengan isu-isu kecelaruan gender pada lakaran dan meminta komen dari peserta.
2. Fasilitator juga dikehendaki membincangkan isu-isu sentuhan selamat/tidak selamat.
3. Juga penekanan kepada tindakan sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat.

## **AKTIVITI 2: NETIZEN BERSUARA**

### **A. Masa:**

- 45 minit

### **B. Bahan:**

- Artikel dalam internet, media sosial
- Kertas mahjong
- Gunting
- Gam

### **C. Kaedah:**

- Perbincangan kumpulan.

### **D. Proses:**

- Peserta berkumpul.
- Peserta dibahagi kepada kumpulan 5-8 orang/kumpulan.
- Fasilitator akan menyediakan bahan dalam internet.
- Peserta diminta mencari berita mengenai masalah salah laku remaja. Mulakan sesi perbincangan dengan memilih isu yang paling menarik dan mengenalpasti punca masalah.
- Setiap kumpulan perlu memilih tajuk yang berlainan.
- Komen dan objektif akan diberikan fasilitator di akhir sesi.

### **E. Rumusan:**

Setiap peserta dapat kemahiran berfikir secara kritis mengenai isu-isu remaja serta mengambil iktibar dari perbincangan tersebut.

### **F. Mesej Utama:** Amalkan gaya hidup sihat.



### **AKTIVITI 3: Pecah Minda**

#### **A. Masa:**

- 45 minit

#### **B. Bahan**

- Kertas soalan
- Pen

#### **C. Kaedah**

- Perbincangan individu

#### **D. Proses**

- Fasilitator akan mengedarkan kertas soalan
- Setiap peserta dikehendaki menjawab soalan
- Memulakan sesi perbincangan
- Fasilitator memberi komen

#### **E. Rumusan**

Setiap peserta dapat maklumat yang tepat berkaitan seksualiti, kehidupan bermaruah dan jangkitan HIV/STI

#### **F. Mesej Utama : Fakta bukan Auta**

Bil.	Kenyataan (peserta)	Jawapan	Keterangan (fasilitator)
1	Setelah seorang gadis mengalami haid, dia boleh mengandung.	Ya	Gadis yang sudah kedatangan haid, maka bermulalah kitaran bulanan yang membabitkan ovulasi iaitu pelepasan telur daripada ovari yang membolehkan seseorang gadis itu mengandung sekiranya terdapat aktiviti seksual.
2	Wanita dan lelaki boleh mendapat jangkitan penyakit kelamin tanpa apa-apa tanda dan gejala.	Ya	Majoriti penyakit kelamin tidak menunjukkan gejala/simptom pada peringkat awal.
3	Wanita tidak akan mengandung sekiranya mereka mengadakan hubungan seks sekali sahaja.	Tidak	Wanita boleh mengandung sekiranya hubungan seksual dilakukan pada waktu kesuburan wanita (penjelasan mengenai kitaran haid wanita).
4	Wanita boleh mengandung jika mereka mengadakan hubungan seks pada masa haid.	Ya	Boleh mengandung tetapi keberangkaliannya adalah amat rendah.
5	Sekali dijangkiti gonorea dan telah sembuh, kita tidak boleh dijangkiti lagi (imun).	Tidak	Penyakit kelamin (STI) boleh dijangkiti semula sekiranya terlibat dengan aktiviti seksual bersama dengan seseorang yang menghidap penyakit kelamin.
6	Wanita boleh mengandung walaupun tiada ejakulasi di dalam faraj.	Ya	Faktor yang membolehkan seorang perempuan mengandung walaupun ejakulasi berlaku di luar faraj: i) Terdapat keadaan ejakulasi pramatang pada pasangan lelaki ii) Air mani mungkin terkeluar iaitu pada bahagian permukaan faraj iii) terdapat lelehan lebihan air mani yang terkeluar semasa orgasm.
7	HIV boleh sembuh dengan mengambil makanan yang	Tidak	HIV tidak boleh sembuh tetapi boleh mencapai tahap <i>undetectable viral load</i> melalui rawatan HAART

Bil.	Kenyataan (peserta)	Jawapan	Keterangan (fasilitator)
	berkhasiat dan bersukan.		
8	Bayi dijangkiti HIV adalah kerana keturunan atau diwarisi	Tidak	Penyakit HIV bukan diwarisi/keturunan tetapi diperolehi melalui jangkitan dari ibu yang HIV positif kepada bayi semasa dalam kandungan, semasa kelahiran atau selepas lahir. Jangkitan HIV juga berlaku akibat cara hidup yang tidak sihat. (memahami cara jangkitan HIV dan STI secara komprehensif).
9	Penyakit HIV adalah penyakit yang melibatkan golongan seks sejenis dan penagih dadah	Ya	Cara jangkitan HIV adalah: i) Hubungan seks bebas bersama individu yang telah dijangkiti HIV. ii) Pengguna dadah yang berkongsi jarum dan alat suntikan yang dicemari oleh virus HIV. iii) Ibu positif HIV kepada anak ketika dalam rahim, melahirkan atau ketika menyusui iv) Pemindahan darah dan organ yang tercemar dengan virus HIV
10	HIV pasti akan menjadi AIDS	Tidak	Orang yang dijangkiti HIV boleh menjalani kehidupan dengan baik tanpa AIDS dengan rawatan HAART serta gaya hidup yang sihat.
11	Orang yang telah dijangkiti HIV tidak boleh berkahwin dengan orang yang tidak dijangkiti	Tidak	Boleh berkahwin. Kaunseling akan diberikan kepada pasangan serta memastikan rawatan berterusan kepada pasangan yang positif untuk mencapai undetectable viral load (U = U) <i>Undetectable = Untransmittable</i>
12	Wanita yang dijangkiti HIV boleh melahirkan anak yang sihat tanpa HIV	Ya	Program PMTCT di Malaysia mencegah jangkitan HIV dari ibu kepada anak melalui 1) rawatan HAART kepada ibu hamil seawal yang boleh 2) Proses kelahiran yang selamat dengan mengambil kira kadar viral load ibu 3) Ibu HIV positif tidak menyusukan anaknya (pemberian susu formula secara percuma kepada bayi sehingga umur 2 tahun)

## **AKTIVITI 4: KATA-KATA RESILIEN**

### **A. Masa**

45 minit

### **B. Bahan**

Dialog resilien

Kotak

### **C. Kaedah**

Setiap kumpulan akan diberikan senario yang berbeza dan ditugaskan melakonkan senario tersebut secara spontan. Hero / heroin setiap senario tersebut akan mencabut 3 dialog (yang telah ditetapkan oleh fasilitator) dari kotak yang disediakan dan memilih secara rawak. Antara dialog tersebut, "Maafkan saya, saya tak boleh terima", "Oh, saya tak nak", "Perluah saya buat begitu". Sepanjang lakonan, hero / heroin tersebut hanya dibenarkan menyebut 3 ayat dialog yang telah mereka pilih sahaja dan tidak dibenarkan untuk menambah ayat dialog yang lain.

### **D. Rumusan**

- Di akhir aktiviti fasilitator membuat kesimpulan sekiranya rakan sebaya mengajak anda untuk melakukan sesuatu perbuatan yang anda tidak mahu melakukannya, mereka mungkin membuat anda berasa seolah-olah bersalah sekiranya anda tidak menurut ajakan itu. Bila tekanan makin kuat anda akan mula tidak pasti apa yang anda mahu. Perlu anda ingat, jika mereka menekan anda sebenarnya merekalah yang bermasalah bukan anda. Adalah penting untuk anda bersikap jujur terhadap diri sendiri.

### **E. Mesej Utama:** Tegas dan jujur adalah antara amalan murni yang perlu ada

# MODUL 5 **PROSTAR** 2.0

PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

**TAJUK : TOK SEY LAGU TU...?**

**TEMA : REMAJA TANPA STIGMA DAN DISKRIMINASI**

## **Pengenalan**

**Stigma** merujuk kepada sikap dan kepercayaan yang tidak wajar terhadap seseorang atau sesuatu.

**Stigma terhadap HIV-AIDS** pula merujuk kepada sikap / pandangan yang tidak tepat terhadap para pengidap HIV-AIDS; iaitu pandangan negatif bahawa pengidap HIV-AIDS harus dihindari .

**Diskriminasi** adalah berkaitan perilaku (actual behaviour). Ia bermaksud melayan seseorang itu dengan cara yang berbeza (tidak adil) berbanding dengan individu lain.

## **Objektif pembelajaran**

Di akhir sesi peserta dapat:

- Memahami dengan jelas tentang terma **stigma, stigma terhadap HIV-AIDS** dan **diskriminasi**.
- Meningkatkan kesedaran dan kepentingan menjauhi stigma dan diskriminasi kepada mereka yang dijangkiti HIV.

## **Topik utama**

- Definasi **stigma, stigma terhadap HIV-AIDS** dan **diskriminasi**
- Kepentingan menjauhi stigma dan diskriminasi
- Kesan stigma dan diskriminasi

## **Kaedah**

- Perbincangan
- Aktiviti dalam kumpulan
- Tayangan video klip
- Soal jawab

## AKTIVITI 1: STIGMA VS DISKRIMINASI

- A. **Anggaran peserta:** 50 orang
- B. **Masa:** 20 minit
- C. **Bahan:** Kertas mahjong, marker
- D. **Kaedah:**
  - 1. Tayangan klip video
  - 2. Perbincangan dalam kumpulan
  - 3. Main peranan
- E. **Proses:**
  - 1. Peserta dibahagi kepada 5 kumpulan
  - 2. Fasilitator menayangkan klip video.



<https://www.instagram.com/p/CuHk8c5vokt/?igshid=OGIzYTJhMTRmYQ==>

- 3. Fasilitator meminta peserta membuat perbincangan dalam kumpulan mengenai **Stigma, Diskriminasi** dan **apa yang dipelajari**
  - 4. Wakil setiap kumpulan membentangkan hasil perbincangan.
  - 5. Fasilitator memberi ulasan dan rumusan di akhir aktiviti.
- F. **Mesej Utama:** Jauhi stigma dan diskriminasi

## AKTIVITI 2: KATAKAN TIDAK PADA STIGMA DAN DISKRIMINASI

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa:** 20 minit

C. **Bahan:**

1. Kertas *sticker note*
2. Pen

D. **Kaedah:** Aktiviti Interaktif

E. **Proses:**

1. Peserta dibahagi kepada 5 kumpulan
2. Setiap kumpulan diberikan satu set kertas *sticker note*
3. Setiap ahli kumpulan perlu menulis di atas kertas *sticker note* mengenai
  - a. Stigma
  - b. Diskriminasi
  - c. Punca stigma
  - d. Kesan Stigma dan Diskriminasi
4. Setiap kumpulan diminta melekatkan kertas *sticker note* tersebut di dinding dengan cara paling kreatif seperti menjadi bentuk pokok, rumah, kereta atau objek lain yang menarik.
5. Fasilitator memberi ulasan terhadap persembahan tersebut.

F. **Mesej Utama:** Katakan tidak pada Stigma dan Diskriminasi

### **AKTIVITI 3: UJI TAHAP STIGMA DAN DISKRIMINASI**

**A. Anggaran peserta:** 50 orang

**B. Masa:** 20 minit

**C. Bahan:**

1. Telefon bimbit
2. Talian internet/wifi

**D. Kaedah:** Kuiz Online (quizzi,kahoot / manual)

**E. Proses:**

1. Peserta diberi akses kepada link kuiz online
2. Peserta diberikan maklumat tentang kuiz. Jawapan paling tepat dan cepat akan mendapat markah tertinggi. Masa 10 minit diberikan untuk menjawab kuiz.
3. Peserta terbaik akan diumumkan oleh fasilitator dan diberikan penghargaan.

**F. Mesej Utama:** Stigma dan diskriminasi boleh dicegah



## Soalan Kuiz Online

1. Adakah anda akan membeli sayur segar dari penjual atau pembekal jika anda mengetahui bahawa orang tersebut dijangkiti HIV? (Ya)
2. Adakah anda berasa kanak-kanak yang dijangkiti HIV patut dibenarkan hadir ke sekolah bersama-sama dengan kanak-kanak yang tidak dijangkiti HIV? (Ya)
3. Seseorang yang kelihatan sihat boleh mempunyai HIV? (Ya)
4. Seseorang itu boleh mendapat HIV dari gigitan nyamuk? (Tidak)
5. Seseorang itu boleh menghidap HIV apabila berkongsi makanan dengan seseorang yang telah dijangkiti HIV? (Tidak)
6. Adakah jangkitan HIV boleh dikurangkan dengan hanya melakukan hubungan seks dengan pasangan yang tak dijangkiti HIV yang juga tidak mempunyai pasangan lain? (Ya)
7. Seseorang boleh mengurangkan risiko mendapat jangkitan HIV dengan menggunakan kondom setiap kali melakukan hubungan seks? (Ya)
8. Adakah pesakit positif HIV boleh menjangkitkan HIV kepada seseorang ketika bersukan atau beriadah bersama? (Tidak)
9. Adakah seseorang yang dijangkiti HIV itu disebabkan oleh balasan Tuhan terhadap perbuatan terlarang yang dilakukan sebelum ini? (Tidak)
10. Adakah seseorang yang meninggal kerana HIV boleh dikebumikan di tanah perkuburan yang sama dengan orang lain? (Ya)

#### **AKTIVITI 4: PERLUMBAAN REALITI KEHIDUPAN**

**A. Anggaran peserta:** 50 orang

**B. Masa:** 30 minit

**C. Bahan:**

1. Kertas mahjong
2. *Marker pen*
3. *Masking tape*

**D. Kaedah:** Permainan Interaktif

**E. Proses:**

1. Buat barisan mengikut kumpulan masing-masing.
2. Semua ahli kumpulan dikehendaki untuk membayangkan diri mereka sebagai Orang Yang Hidup Dengan HIV (ODHA).
3. Setiap kumpulan diminta berdiri dibelakang garisan pertama yang disediakan.
4. Fasilitator akan membaca satu soalan berkaitan kehidupan seharian.
5. Setiap kumpulan dikehendaki berbincang dan membuat keputusan sama ada jawapan adalah 'Ya' atau 'Tidak' untuk soalan tersebut secara sebulat suara.
6. Sekiranya ada ahli kumpulan tidak bersetuju dengan jawapan yang telah dipilih, kumpulan tersebut perlu kekal di tempat asal.
7. Sekiranya semua ahli kumpulan bersetuju jawapan adalah 'Ya', kumpulan tersebut akan melangkah satu garisan kehadapan.
8. Proses ini akan diulangi sehingga habis soalan.

**F. Mesej Utama:** Bersikap empati dapat mengelakkan Stigma dan Diskriminasi

## Lampiran Aktiviti Perlumbaaan Realiti Kehidupan

### Arahan:

Langkah ke depan bagi jawapan “ya” (kumpulan anda mesti sebulat suara 100% pasti yang jawapannya ialah “ya” dari segala segi yang berkaitan dengan soalan)

### Soalan:

1. Adakah diri sebenar anda diterima secara terbuka dan sepenuhnya oleh keluarga anda?
2. Adakah kawan-kawan rapat anda akan kekal berkawan dengan anda setelah mengetahui status HIV anda?
3. Bolehkah anda pergi ke sekolah tanpa dipandang serong disebabkan status HIV anda?
4. Adakah anda boleh membeli apa sahaja yang anda mahu di kedai tanpa di diskriminasi?
5. Anda tidak akan cuba melakukan perkara yang tidak betul seperti mengambil bahan terlarang atau mencederakan diri?
6. Bolehkah anda pergi ke tempat awam seperti pusat beli belah, taman rekreasi, dan lain-lain tanpa dipandang serong disebabkan status HIV anda?
7. Adakah anda dapat pergi ke hospital/klinik untuk perubatan dengan penuh keyakinan yang anda tidak akan dinilai/dihukum?
8. Bolehkah anda mencari pekerjaan dengan mudah selepas tamat sekolah nanti tanpa didiskriminasi oleh sebab status HIV anda?
9. Adakah anda yakin memberitahu status HIV anda ketika mendapat rawatan pergigian.
10. Anda yakin dapat meneruskan kehidupan seharian seperti biasa?

# MODUL 6 **PROSTAR** 2.0

PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

**TAJUK : APO KONO EH JANG?**

**TEMA : ISU-ISU BERKAITAN HIV/AIDS**

## **Pengenalan**

HIV dan AIDS menjadi satu masalah sosio budaya masyarakat terutamanya remaja zaman sekarang. Jangkitan HIV berkait rapat dengan aktiviti seksual yang tidak selamat dan penyalahgunaan dadah yang boleh menyebabkan kemudaratan dan kematian yang mana akan menimbulkan stigma daripada masyarakat kepada mereka telah yang dijangkiti. HIV dan AIDS memberi kesan bukan sahaja kepada individu yang dijangkiti tetapi keluarga, masyarakat dan juga negara.

Kesan atau impak daripada jangkitan HIV juga boleh dilihat dalam bentuk psikologi seperti gagal menangani stres sehingga terjebak dalam penyalahgunaan dadah contohnya pengambilan *amphetamine-type stimulants* (ATS) dan pengambilan alkohol. Impak ini juga dapat dilihat pada aspek sosial, budaya, politik dan ekonomi.

Era globalisasi sekarang yang banyak terdedah kepada pelbagai maklumat yang dilayari di dalam aplikasi media sosial, laman sesawang tanpa batas serta percuma dan iklan 'pop-up' yang berunsur negatif. Terdapat pelbagai aplikasi media sosial yang lebih cenderung kepada pendedahan kepada hubungan seks bebas seperti homoseksual, biseksual dan heteroseksual.

Tanpa informasi dan pengetahuan yang jelas tentang jangkitan, pencegahan dan kemudaratan penyakit HIV/AIDS, remaja menganggap perkara yang mereka lakukan tidak mendatangkan kemudaratan dan sentiasa merasakan tindakan diambil adalah betul.

Sebagai remaja yang prihatin akan masalah HIV/AIDS di negara kita, mereka perlu mengenalpasti nilai serta sikap diri sendiri terhadap isu-isu yang berkaitan dengan HIV

dan AIDS. Mereka juga harus faham tentang nilai yang berbeza terhadap isu yang sama. Dengan kefahaman sedemikian ianya dapat menghasilkan keprihatinan dan pekaan terhadap keperluan perkhidmatan sokongan untuk mengimbangi impak daripada penularan HIV/AIDS. Ini bukan hanya tertumpu kepada pesakit AIDS atau mereka yang telah dijangkiti HIV, bahkan ianya meliputi mereka yang terlibat seperti keluarga terdekat dan masyarakat.

## **6.2 Objektif Pembelajaran**

Di akhir sesi peserta dapat;

Menerokai nilai dan sikap diri sendiri terhadap isu-isu yang dikaitkan dengan HIV. Untuk mencapai objektif pembelajaran ini aktiviti “Dengar dan Pilih” adalah aktiviti yang wajib dilakukan dan selepas itu fasilitator boleh memilih salah satu dari 4 simulasi di bawah:

- a) Aku yang kata, Kau yang panas
- b) Retak menanti belah
- c) *Guardians of The Galaxy*
- d) Debat Remaja

## **6.3 Topik Utama**

1. Menerokai nilai dan sikap remaja
2. Kesan HIV/AIDS
3. Remaja dan HIV
4. Kesan media sosial terhadap remaja dan HIV

## AKTIVITI 1: AKU YANG KATA, KAU YANG PANAS

### A. Proses

1. Sediakan 3 tempat dan setiap tempat mewakili perkataan “setuju”, “tidak setuju” dan “tidak pasti”.
2. Bacakan kenyataan kontroversi seperti yang di lampiran satu persatu. Berikan penekanan kepada peserta pentingnya mendengar dengan teliti kenyataan yang dibaca dan bertindak kepada reaksi pertama yang terlintas sebaik kenyataan dibaca.

#### 2.1 KENYATAAN KONTROVERSI

- 2.1.1 Maklumat media sosial selalunya cepat dan tepat.
  - 2.1.2 Penggunaan ATS dan pengambilan alkohol boleh mengurangkan stres dan menyelesaikan masalah.
  - 2.1.3 Hubungan seks melalui anal tidak boleh menyebabkan jangkitan HIV.
  - 2.1.4 Remaja tanpa media sosial adalah ketinggalan zaman
  - 2.1.5 Pemeriksaan terhadap gajet oleh ibu bapa adalah melanggar hak peribadi.
  - 2.1.6 Saringan HIV perlu diwajibkan bagi syarat kemasukan pelajar ke institusi pengajian
  - 2.1.7 Bakal pengantin perlu mengetahui status HIV pasangannya
  - 2.1.8 Pengidap HIV tidak boleh berkahwin
  - 2.1.9 Pekerja seks, pengguna dadah menjadi punca penyebaran HIV
  - 2.1.10 Status pembawa HIV perlu dihebahkan
  - 2.1.11 HIV hukuman kepada pendosa
  - 2.1.12 Pembawa HIV dan pesakit AIDS perlu diasingkan daripada masyarakat untuk mengelakkan jangkitan
3. Setiap kali kenyataan dibaca, peserta dikehendaki pergi ke salah satu dari 3 tempat telah ditetapkan mengikut keputusan yang dibuat oleh ahli kumpulan.
  4. Setelah keputusan dibuat, setiap kumpulan diminta menyatakan kenapa mereka memilih keputusan melalui perbincangan dan mempertahankan hujahan mereka
  5. Ulangi proses pada (no. 2-4) sehingga semua kenyataan habis dibaca.
  6. Bincang dengan peserta isu atau perkara-perkara berikut: -

- a) Bagaimana perasaan mereka semasa diajukan kenyataan-kenyataan di atas.
- b) Apakah yang terlintas di fikiran semasa membuat pilihan keputusan.
- c) Bagaimana pandangan dan tekanan rakan sebaya mempengaruhi keputusan peserta.
- d) Bagaimanakah peranan dan pandangan rakan sekumpulan bagi mempertahankan hujah dan keputusan pasukan anda.
- e) Adakah mudah untuk mengubah keputusan yang telah dibuat. Sekiranya berlaku, apakah yang menyebabkan peserta mengubah fikiran.
- f) Bagaimana perasaan peserta secara individu semasa menyatakan pendirian kepada rakan sebaya terutama yang berada dalam golongan minoriti.
- g) Pernahkah peserta memikirkan nilai di sebalik kenyataan-kenyataan tersebut.
- h) Bagaimana perasaan peserta bila mereka terpaksa mendengar tanpa dapat membantah atau berbincang.

**B. Mesej Utama:** Kurangkan kontroversi, tingkatkan informasi

## **AKTIVITI 2: RETAK MENANTI BELAH**

**A. Masa: 1 jam**

**B. Lokasi:** Dewan / Bilik Darjah

**C. Bahan:** Kertas perbincangan

**D. Proses**

1. Peserta keseluruhan dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
2. Kisah “Retak menanti belah” dipaparkan kepada kumpulan berkenaan.

Anda berlayar dalam sebuah kapal peranginan di Lautan Pasifik. Akibat dari satu kebakaran yang tidak diketahui puncanya, kapal tersebut dan sebahagian isinya musnah. Kapal itu kini perlahan-lahan tenggelam. Kedudukan anda kini tidak begitu jelas kerana kerosakan alatan memandu (navigator) dan perhatian anda dan anak-anak kapal tertumpu kepada usaha memadam api itu. Anda Ketika itu berada seribu batu dari daratan.

Di bawah ini ialah senarai 15 barang-barang yang tidak musnah oleh api. Bersama itu juga anda mempunyai perahu penyelamat, dayung yang boleh membawa anda dan lain-lain anak kapal serta barang-barang dalam senarai itu. Di dalam poket anda terdapat RM1 sebanyak 5 keping. Tugas anda adalah memilih dan susun barang-barang di bawah mengikut keutamaan (1-15) bagi menyelamatkan diri anda.

- A. Sextant (teropong bintang)
- B. Cermin Mata
- C. Tangki berisi 5 gelen air
- D. Kelambu
- E. 1 peti bekalan makanan tentera
- F. Peta Lautan Pasifik
- G. Bantal pelampung



- H. Tangki berisi 2 gelen campuran minyak dan gas
- I. Radio transistor
- J. Ubat penghalau jerung (shark repellent)
- K. Kain plastik sebesar 10 kaki persegi
- L. Alat GPS
- M. Tali nylon sepanjang 15 kaki
- N. 2 kotak coklat bar
- O. Alat memancing

3. Kumpulan diberi masa 15 minit untuk berbincang.
4. Setiap kumpulan melantik seorang jurucakap yang akan menghujahkan fakta bagi kumpulan mereka.
5. Semasa berhujah kumpulan lain mendengar dan mengemukakan bantahan jika tidak dipersetujui.
6. Fasilitator meminta peserta menerangkan pengajaran dari permainan ini.
7. Fasilitator berbincang dan mengulas.

**E. Penilaian:**

1. Peserta mampu berhujah dan melahirkan pendirian di atas isu atau topik yang dipertahankan.
2. isu yang ditimbulkan dan isu yang dibincangkan.

**F. Mesej utama:** Memahami keutamaan dalam krisis kehidupan

### **AKTIVITI 3: “GUARDIANS OF THE GALAXY”**

- A. Masa:** 1 jam
- B. Lokasi:** Dewan / Bilik Darjah
- C. Bahan:** Kertas perbincangan
- D. Proses:** Perbincangan di dalam kumpulan.

#### **Senario:**

Disebabkan oleh peperangan nuklear, dunia ini telah menjadi padang jarak padang tekukur. Sebutir bom yang boleh memusnahkan bumi telah dipasang dan akan meletup dalam jangka masa 15 minit sahaja lagi. Terdapat sebuah roket yang hanya boleh memuatkan 4 orang penumpang sahaja. Sila pilih 4 orang dari senarai dibawah yang perlu dibawa di dalam roket itu:

1. Ahli Sains
2. Ahli Agama
3. Askar yang cedera/cacat
4. Perempuan yang mengandung
5. Guru
6. Artis
7. Hakim

#### **E. Penilaian**

1. Menyoal dan perbincangan, isu-isu utama ditimbulkan / isu yang dibincangkan.
2. Menentukan sikap individu/peserta dalam sesuatu isu

- F. Mesej utama:** Buatlah pilihan tepat dalam kehidupan

## **AKTIVITI 4: DEBAT REMAJA**

**A. Masa:** 1 jam

**B. Lokasi:** Dewan

**C. Bahan:** Bahan rujukan

**D. Proses:**

1. Dibahagi kepada kepada 3 kumpulan: kumpulan setuju, tidak setuju dan atas pagar.
2. Diberi topik berkaitan dengan isu-isu berikut:
  - 2.1 Kebaikan dan keburukan gajet dalam kehidupan remaja.
  - 2.2 Permainan atas talian lebih banyak menyumbang kepada keburukan, bincangkan
  - 2.3 Media sosial sebagai perhubung dan penyambung ikatan persahabatan, debatkan
  - 2.4 Pembelajaran dalam talian lebih efektif dan fleksibel
  - 2.5 Pencerobohan batas seksual melalui media sosial (contoh: pemangsa seksual/individu lain)
3. Kumpulan diminta untuk berdebat dan mempertahankan hujah masing-masing.

**E. Penilaian**

Peserta akan dapat mengetahui dan menilai bagaimana sesuatu maklumat tersebut diterima serta disebar kepada remaja di media sosial.

**F. Mesej utama:**

1. Berhujah dengan hikmah
2. Belajar untuk menghormati pandangan orang lain.

# MODUL 7 **PROSTAR**2.0

PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

**TAJUK : HABAQ MAI...!**

**TEMA : REMAJA DAN KOMUNIKASI**

## **Pengenalan**

Komunikasi merupakan satu proses memindah maklumat dari sumber kepada penerima. Tujuannya untuk memberi kesan kepada penerima supaya dapat mengubah tingkahlaku berkaitan dengan kesihatannya. Justeru itu, pengetahuan asas berkaitan komunikasi serta kemahiran berkesan dalam komunikasi amat penting kepada pendidikan rakan sebaya supaya penyebaran maklumat akan lebih berkesan dan lebih bermakna. Modul ini memberi penekanan kepada asas komunikasi serta idea-idea yang boleh diaplikasikan bagi menjelaskan pelbagai kaedah komunikasi dalam penyampaian mesej-mesej gaya hidup sihat kepada rakan sebaya. Konsep Prostar: **Oleh Remaja Melalui Remaja Untuk Remaja**

Jenis – Jenis Komunikasi:

- i. Lisan (Verbal)
- ii. Bukan Lisan (*Non-Verbal*)

Halangan Komunikasi:

- i. Luaran
- ii. Dalaman

## **Objektif Pembelajaran**

Di akhir sesi ini peserta dapat;

- Memahami tujuan komunikasi dalam pendidikan rakan sebaya
- Menyatakan aspek-aspek penting dalam komunikasi
- Berkomunikasi secara berkesan dengan rakan sebaya
- Menggunakan kaedah-kaedah komunikasi dalam menyampaikan maklumat kepada rakan sebaya.

## **AKTIVITI 1: (Kepercayaan: *TRUST GAME*)**

### **A. Masa:**

- 30 minit

### **B. Bahan:**

- Bola Berwarna
- Kain Penutup Mata

### **C. Kaedah**

- permainan
- soal jawab.

### **D. Proses:**

- Peserta akan dikumpulkan dalam satu kumpulan 10 orang
- Kemudian dipecahkan ke dalam kumpulan kecil terdiri daripada 5 orang satu kumpulan
- Seorang peserta dari setiap kumpulan kecil dikehendaki mencari bola berwarna yang betul dengan mata ditutup
- Fasilitator akan menentukan warna bola bagi setiap kumpulan
- 4 orang dari kumpulan 1 akan memberikan arahan yang betul
- 4 orang dari kumpulan 2 akan memberikan arahan salah
- Peserta diminta untuk mengenalpasti jenis komunikasi dan huraikan elemen-elemen penting dalam komunikasi.
- Di akhir sesi, fasilitator akan memberi ulasan terhadap aktiviti yang telah dilaksanakan.
- Aktiviti ini juga boleh dilakukan di *check-point* 1 aktiviti Eksplorasi PROSTAR (modul 9)

### **E. Mesej utama:** Fokus dan bertindak mendengar arahan

## **AKTIVITI 2: “AKU YB”**

### **A. Masa:**

- anggaran masa 5 minit - 15 minit di setiap permulaan modul

### **B. Bahan:**

- Kertas A4
- Bekas untuk senarai nama dan tajuk ucapan
- loceng/wisel

### **C. Kaedah**

- permainan
- soal jawab.
- undian nama peserta dan tajuk ucapan

### **D. Proses:**

- 3 peserta dipilih untuk bercakap di hadapan.
- Peserta lain diberikan arahan untuk mengganggu percakapan tersebut.
- Fasilitator akan memberikan isyarat kepada peserta bentuk gangguan
- Peserta diminta untuk mengenalpasti jenis komunikasi dan huraikan elemen-elemen penting dalam komunikasi.
- Di akhir sesi, fasilitator akan memberi ulasan terhadap aktiviti yang telah dilaksanakan.

### **E. Mesej utama:** Perlu yakin, berani dan jelas dalam berkomunikasi

### **AKTIVITI 3: BERFIKIR SEBELUM JAWAB**

**A. Masa:**

10 minit

**B. Bahan:**

-

**C. Kaedah:**

- Fokus dan faham soalan
- Soal jawab

**D. Proses:**

- Fasilitator akan memberi arahan dan penerangan tentang aktiviti.
- Fasilitator memberi soalan dan pernyataan.
- Fasilitator akan memberikan isyarat awal kepada peserta.
- Peserta diminta untuk mengenalpasti apakah jawapan disebalik isyarat yang diberikan.
- Di akhir sesi, fasilitator akan memberi jawapan dan ulasan terhadap aktiviti yang telah dilaksanakan.

**E. Contoh:**

(Permainan ini tidak melibatkan jawapan yang betul dan sebutan yang diutamakan)

**Contoh 1:**

(Soalan)

“Basikal bergabung dengan kereta, jadi apa? ”

(Jawapan)

“Erm / **Ahh** motorsikal “

Jawapan yang terakhir tidak terkait mana-mana jawapan, yang penting adalah sebutan yang ditebalkan.

**Contoh 2:**

(Soalan)

“Jika kawan ajak lakukan aktiviti yang berisiko kepada jangkitan HIV, anda bagitahu apa?”

(Jawapan)

“Erm, **TIDAK**“

Jawapan yang terakhir tidak terkait mana-mana jawapan, yang penting adalah sebutan yang ditebalkan.

- F. Mesej Utama:** 1. *Whatever goes around comes around*  
2. Berfikir sebelum bertindak



#### **AKTIVITI 4: MESEJ KEBABOM**

**A. Masa:**

- 30 minit

**B. Bahan:**

- Kertas Mahjong, Marker, Tab/Telefon Bimbit

**C. Kaedah:**

- Perbincangan dan Aktiviti Interaktif

**D. Proses:**

- Fasilitator meminta peserta berbincang dalam kumpulan mengenai
  - a. Mesej yang kreatif mengenai pencegahan jangkitan HIV/rawatan/stigma gaya hidup sihat, atau yang berkaitan
  - b. Cara mesej tersebut ingin dikongsi (melalui media sosial, poster, pamphlet, video lakonan, atau lain-lain yang bersesuaian,
  - c. Aplikasikan perkongsian mesej tersebut
- Wakil kumpulan membentangkan hasil perbincangan dan perkongsian
- Fasilitator akan merumuskan aktiviti.

**E. Mesej utama:** Komunikasi berkesan penting dalam kehidupan

## **AKTIVITI 5: WALL GAME**

### **A. Masa:**

15 minit

### **B. Bahan:**

Dua buah kerusi

Kain

### **C. Kaedah:**

- Permainan interaktif
- Fokus dalam aktiviti

### **D. Proses:**

- Fasilitator akan memberi arahan dan penerangan tentang aktiviti.
- Setiap kumpulan menghantar seorang wakil dan duduk di atas kerusi yang disediakan. Tambahan pula, fasilitator memegang kain bagi menghalang penglihatan antara dua pasukan tersebut.
- Fasilitator akan mengira kiraan sehingga tiga kemudian kain dijatuhkan, kumpulan yang dapat meneka nama pihak lawan dengan tepat dan pantas dikira pemenang. Tambahan pula, bagi pasukan yang kalah diminta untuk menghantar wakil dari kumpulan tersebut untuk pusingan seterusnya.
- Di akhir sesi, fasilitator akan memberi jawapan dan ulasan terhadap aktiviti yang telah dilaksanakan.

### **E. Mesej utama:** Strategi berkesan dan fokus kunci kejayaan

## **AKTIVITI 6: ONLINE FUN GAME**

### **A. Masa:**

- 10 minit

### **B. Bahan:**

Telefon pintar berdata

Komputer riba

LCD skrin

### **C. Kaedah**

- Permainan interaktif
- Soal dan jawab

### **D. Proses:**

- Semua peserta diminta untuk melayari laman web "quizizz game code"
- Memasukkan nombor pin yang dipaparkan di LCD skrin dan memasukkan nama peserta.
- Fasilitator akan memberikan isyarat kepada peserta supaya bersedia untuk menjawab soalan.
- Peserta diminta untuk menjawab semua soalan yang diberikan dalam masa yang ditentukan.
- Di akhir sesi, fasilitator akan memberi ulasan markah setelah peserta terakhir telah selesai menjawab semua soalan.

### **E. Mesej utama: Pantas berfikir dan bertindak**

## **AKTIVITI 7: TIRU MACAM SAYA**

### **A. Masa:**

- 30 minit

### **B. Bahan:**

Tiada

### **C. Kaedah**

- permainan
- soal jawab.

### **D. Proses:**

Cara-cara permainan

- i. Peserta diminta berbaris mengikut kumpulan
- ii. Peserta diminta berdiri dalam jarak 3 kaki menghadap belakang dalam barisan
- iii. Setelah memastikan peserta berada dalam barisan, peserta pertama dipanggil oleh pihak fasilitator untuk menerima tugas. Peserta diminta membaca dan memahami kenyataan atau pergerakan yang diberikan, kemudian peserta diminta menyampaikan kenyataan tersebut dalam bentuk lakonan, lukisan atau pernyataan.
- iv. Peserta pertama akan melakonkan kepada peserta kedua tanpa peserta ketiga yang melihat, peserta kedua akan melakonkan kepada peserta ketiga dan seterusnya sehingga habis peserta dalam kumpulan tanpa pengeluaran suara.
- v. Setelah selesai permainan, fasilitator akan membuat perbandingan sebelum dan selepas aktiviti yang dijalankan seterusnya membuat rumusan bersama peserta-peserta berkenaan Jenis Komunikasi dan Halangan Komunikasi.

### **E. Mesej utama:** Kongsi/Viral perkara yang benar dan sahih sahaja

## AKTIVITI 8: TOPI AJAIB

### A. Masa:

- 10 – 15 minit.

### B. Bahan:

- Kertas *manila* kad /topi kertas, marker pen, stapler

### C. Kaedah:

- Pengucapan awam

### D. Proses:

- Peserta dipilih secara rawak. Seorang setiap satu kumpulan (fasilitator akan memilih peserta paling pendiam, bising, nakal dan peserta biasa)
- Bawa peserta yang dipilih keluar dewan. Beri taklimat kepada peserta lain apa yang perlu dibuat. (cth:.....)
- Fasilitator akan memberitahu kepada kumpulan berkenaan arahan-arahan yang perlu diikuti pada topi.
- Tulisan di atas topi.
  - **Jangan Pedulikan Saya** (peserta paling banyak bercakap)
  - **Dengar Cakap Saya** (peserta pendiam)
  - **Ketawakan Saya** (peserta nakal)
  - **Tanyalah Soalan Pada Saya** (peserta biasa)
- Fasilitator akan memakaikan topi di atas kepala peserta yang dipilih.
- Peserta akan menyampaikan ceramah ikut arahan yang diberikan oleh fasilitator. Peserta akan diberikan masa selama 3 minit untuk menyampaikan ceramah.
- Pendengar ikut arahan di atas topi ajaib tersebut.
- Setelah selesai, fasilitator akan membuat ulasan.

### E. Mesej utama: Atasi halangan dalam komunikasi dengan bijaksana

## **AKTIVITI 9: MENYUNTING BUNGA DI LAMAN ORANG**

### **A. Masa:**

- 5 hingga 10 minit.

### **B. Bahan:**

- Mengikut kreativiti kumpulan.

### **C. Kaedah:**

- Permainan

### **D. Proses:**

- Setiap kumpulan perlu menyediakan dua orang jurucakap bagi pihak lelaki dan pihak perempuan.
- Pihak lelaki dan pihak perempuan perlulah dari negeri yang mempunyai loghat yang berbeza.
- Semua urusan peminangan perlu diselitkan dengan pantun.
- Fasilitator akan merumuskan tujuan aktiviti ini diadakan – mengatasi masalah halangan komunikasi

### **E. Mesej utama:** Atasi halangan komunikasi bagi mencapai matlamat

## **AKTIVITI PENGUKUHAN MODUL KOMUNIKASI**

### **Objektif Pembelajaran:**

Di akhir sesi peserta akan dapat: -

- i. Meningkatkan kemahiran komunikasi dua hala.
- ii. Belajar menghormati dan menerima perbezaan.
- iii. Mengetahui halangan-halangan dalam proses komunikasi.
- iv. Belajar untuk mendengar dan menghormati pandangan serta pendapat orang lain.

### **Kaedah**

Soal jawab (Q&A) berkaitan komunikasi

### **Proses**

- Pilih beberapa peserta di setiap penghujung modul atau topik
- Minta pendapat mereka berdasarkan:
  - Perkara baru yang telah dipelajari.
  - Aspek untuk tambah baik dalam komunikasi.
  - Nilai atau aspek yang boleh diaplikasi dalam kehidupan

## MODUL 8 **PROSTAR** 2.0

PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

**TAJUK : LET'S GO HEALING HEALING**

**TEMA : NILAI-NILAI MURNI DAN SPIRITUALITI PROSTAR**

### **Pengenalan**

Aspek spiritualiti merupakan di antara komponen terpenting di dalam kehidupan seorang individu. Ia meliputi aspek hati, jiwa dan roh. Dalam usaha menjadi seorang individu yang memiliki keperibadian terpuji, dia perlu sentiasa menjaga kesucian hati dan mengawal kehendak hawa nafsu. Pada waktu yang sama, cabaran luaran seperti pengaruh rakan dan persekitaran perlu dihadapi dengan daya kawalan dalaman diri (*internal self control*). 3 faktor utama untuk mengelakkan seseorang individu daripada terjebak dalam tingkahlaku berisiko ialah penghayatan agama, hubungan kekeluargaan yang baik serta persekitaran yang positif.

### **Objektif pembelajaran**

Di akhir sesi peserta dapat memahami bahawa:

- Hati akan menjadi hitam dan kotor akibat dosa yang dilakukan. Ia akan kembali bersih dengan membuat kebaikan, beristighfar dan bertaubat.
- Membayangkan wajah orang tua sebagai dorongan utama untuk menjauhkan diri daripada perkara yang tidak bermanfaat dan menjaga maruah mereka.
- Jika kita ingin membersihkan diri, kaedahnya dengan menyesali apa yang pernah dilakukan daripada salah laku dan kesalahan yang dilakukan dan berazam tidak mengulangnya.
- Allah SWT Maha Penerima Taubat dan Maha Pengampun, walau banyak mana sekalipun dosa yang kita lakukan dengan syarat kita bertaubat nasuha.
- Dalam kehidupan ini, akan ada dorongan untuk kita melakukan kebaikan atau kejahatan. Justeru, pesanan dan sentiasa mengingatkan diri adalah antara senjata utama untuk mengelakkan kita terjebak daripada melakukan perkara yang tidak baik.



## **Topik utama**

- Menjaga kesucian hati
- Sentiasa menjaga maruah diri dan orang tua
- Menyesali kesalahan yang telah dilakukan
- Bertaubat dan sentiasa berusaha memperbaiki diri
- Meyakini Allah SWT sebagai Tuhan Yang Maha Penerima Taubat dan Maha Pengampun
- Realiti kehidupan akan berhadapan dengan ujian, cabaran dan godaan.
- Sentiasa berpesan dan mengingatkan diri untuk melazimi kebaikan dan menepis godaan dalam kehidupan

## **Kaedah**

- Perbincangan
- Aktiviti dalam kumpulan
- Simulasi
- Penghayatan
- Soal jawab

## AKTIVITI 1: KOLAM HATI

**A. Anggaran peserta:** 50 orang

**B. Masa:** 20 minit

**C. Bahan:** Tiga air botol mineral berisi air, dakwat hitam atau serbuk kopi, dan besen kecil.

**D. Kaedah:** Pemerhatian dan interaktif

**E. Proses:**

1. Peserta dihimpunkan dalam kelas dan menghadap fasilitator.
2. Fasilitator akan menyusun bahan-bahan yang disediakan di hadapan peserta.
3. Fasilitator akan bertanya berkenaan botol air mineral pertama dan membayangkan ia sebagai hati kita yang masih bersih dan putih.
4. Kemudian fasilitator akan bertanya apakah perkara yang akan menyebabkan hati kita bertukar menjadi hitam dan kotor kepada peserta.
5. Fasilitator akan mula memasukkan dakwat atau pewarna hitam ke dalam air botol mineral pertama sedikit demi sedikit berdasarkan jawapan peserta.
6. Setelah air botol mineral pertama bertukar menjadi warna hitam, fasilitator akan bertanya kepada peserta apakah cara untuk memutihkannya kembali air tersebut atau hati yang telah hitam.
7. Peserta akan menjawab dengan melakukan kebaikan demi kebaikan.
8. Fasilitator akan mula memasukkan air daripada botol mineral kedua dan ketiga sehinggalah air botol mineral pertama tadi sedikit demi sedikit kembali putih seperti warna asal air yang bersih.

**F. Mesej Utama:** Hati akan menjadi hitam dan kotor akibat dosa yang dilakukan. Ia akan kembali bersih dengan membuat kebaikan, beristighfar dan bertaubat.

## AKTIVITI 2: WAJAH KESAYANGAN HAMBA

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa:** 20 minit

C. **Bahan:** Kertas A4

D. **Kaedah:** Visual dan melukis

E. **Proses:**

1. Peserta diedarkan sehelai kertas A4.
2. Semua peserta diminta berada dalam 1 bulatan besar.
3. Peserta perlu melukis wajah ibu dan ayah mereka.
4. Kemudian peserta dibacakan situasi iaitu ada godaan dan ajakan oleh rakan sebaya untuk melakukan perkara yang dilarang di dalam agama.
5. Peserta diminta untuk merenung wajah ibu dan ayah mereka yang telah dilukis.
6. Peserta diminta untuk menutup mata dan kemudian melafazkan ucapan Istighfar / berniat dalam hati untuk tekad hendak membuat perkara positif / gunakan lagu *background* yang sesuai (mengikut kesesuaian situasi atau peserta yang terlibat).
7. Peserta diminta untuk membuka mata dan menggenggam tangan dengan berkata "*Yes, I can avoid it!*"

F. **Mesej Utama:** Membayangkan wajah orang tua sebagai dorongan utama untuk menjauhkan diri daripada perkara yang tidak bermanfaat dan menjaga maruah mereka.

### **AKTIVITI 3: AZAM DAN JANJI**

**A. Anggaran peserta:** 50 orang

**B. Masa:** 20 minit

**C. Bahan:** A4

**D. Kaedah:** Interaktif

**E. Proses:**

1. Peserta dihimpunkan dalam kelas dan menghadap fasilitator.
2. Fasilitator akan memberikan setiap peserta sehelai kertas A4.
3. Fasilitator akan meminta peserta melukis di atas kertas suatu bentuk uncang.
4. Kemudian fasilitator meminta supaya peserta menulis sepanjang usia mereka sehingga kini, apakah salah laku atau kesalahan besar yang pernah dibuat untuk ditulis di dalam uncang yang telah dilukis. (Pastikan ada jarak di antara peserta agar tidak melihat antara satu sama lain).
5. Fasilitator seterusnya akan meminta peserta sama sama berdiri dan merenung kertas tersebut yang mengandungi salah laku atau kesalahan besar yang pernah dibuat itu dan seterusnya istighfar bersama-sama sebanyak 3 kali / muhasabah diri.
6. Kemudian fasilitator akan meminta peserta untuk merenyukkan kertas A4 tersebut sehingga menjadi gumpalan kecil.
7. Peserta diminta untuk membaca Bismillah (jika beragama islam) dan kemudian melempar kertas tersebut ke hadapan dan berazam bersungguh-sungguh untuk tidak mengulangi lagi salah laku atau kesalahan besar tersebut.

**F. Mesej Utama:** Jika kita ingin membersihkan diri, kaedahnya dengan menyesali apa yang pernah dilakukan daripada salah laku dan kesalahan yang dilakukan. Allah SWT maha Penerima Taubat dan Maha Pengampun walau banyak mana sekalipun dosa yang kita lakukan dengan syarat kita bertaubat nasuha.

#### **AKTIVITI 4: INTROSPEKSI DIRI**

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa:** 20 minit

C. **Bahan:** Kertas A4 dan pen

D. **Kaedah:** Penulisan dan penghayatan

E. **Proses:**

1. Peserta diminta melipat dua bahagian kertas A4 yang diberikan.
2. Peserta diminta menulis nama sendiri di bahagian atas kertas A4.
3. Kemudian peserta diminta menulis pesanan dan nasihat kepada nama sendiri di bahagian bawah kertas A4.
4. Pilih seorang atau dua orang peserta untuk membaca pesanan dan nasihat yang telah ditulis.
5. Seterusnya, peserta diminta untuk merenung dan menghayati setiap pesanan dan nasihat kepada diri sendiri yang telah ditulis.
6. Kemudian, mohon peserta melipat kertas A4 berkenaan dengan lipatan yang paling kecil.
7. Semua peserta diingatkan walaupun kita telah menulis pesanan dan nasihat kepada diri sendiri, namun ada masanya kita terlupa disebabkan kelalaian kita serta digoda oleh anasir yang tidak baik.
8. Kemudian peserta diminta meletakkan kertas A4 yang telah dilipat kecil di bawah peha masing masing.
9. Setelah itu, fasilitator akan mengulas dengan mengingatkan peserta bahawa apa yang mereka lakukan itu menunjukkan seolah-olah mereka telah melupakan pesanan dan nasihat kepada diri sendiri, disebabkan kelalaian dan digoda oleh anasir yang tidak baik.

F. **Mesej Utama:** Dalam kehidupan ini, akan ada dorongan untuk kita melakukan kebaikan atau kejahatan. Justeru, pesanan dan sentiasa mengingatkan diri adalah antara senjata utama untuk mengelakkan kita terjebak daripada melakukan perkara yang tidak baik.

## AKTIVITI 5: REMAJA BERSYUKUR

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa:** 30 minit

C. **Bahan:** Kertas A4 dan pen

D. **Kaedah:** Penulisan dan penghayatan

E. **Proses:**

1. Peserta diminta untuk memikirkan 3 perkara yang perlu disyukuri atau dihargai dalam kehidupan.
2. Peserta diminta menulis 3 perkara tersebut.
3. Kemudian peserta diminta untuk berkongsi 3 perkara tersebut kepada rakan-rakan lain, seramai yang boleh dalam masa 5 minit.
4. Peserta diminta untuk berkongsi apa yang mereka belajar dari aktiviti ini.
5. Fasilitator membuat rumusan aktiviti ini.

F. **Mesej Utama:** Remaja perlu mensyukuri setiap perkara dalam kehidupan mereka. Remaja boleh meningkatkan kesyukuran dengan belajar dari kisah rakan mereka yang mungkin lebih susah/sakit/kurang dari mereka. Apabila remaja bersyukur, kehidupan mereka lebih tenang dan bahagia serta seterusnya remaja boleh berjaya dalam kehidupan mereka.

## AKTIVITI 6: RAHSIA KEKAYAAN

**Anggaran peserta** : 50 orang

**Masa** : 30 minit

**Bahan** : Papan putih & *whiteboard marker*

**Kaedah** : Penghayatan

### Proses:

1. Fasilitator akan memberikan satu senario.

Arahan:

“Setiap peserta akan diberikan duit berjumlah RM 5 juta. Apakah yang anda akan lakukan dengan duit sebanyak itu? Sila nyatakan mengikut prioriti pilihan anda.”

2. Semua peserta dikehendaki memberikan pendapat.
3. Fasilitator akan mencatatkan senarai semua perkara yang disebut oleh para peserta pada papan putih.
4. Fasilitator akan membaca pilihan jawapan.
5. Expected answers: Ibu bapa / keluarga adalah prioriti utama  
Maksudnya, apa-apa aktiviti atau perkara yang dimahukan, keyword “ibu bapa” atau “keluarga” perlu ada.
6. Sekiranya jawapan yang diberikan tidak mempunyai *keyword* “ibu bapa” atau “keluarga”, maka respon adalah seperti berikut:
7. Tujuan:
  - a) Untuk mencetus minda dan emosi dan memberikan kesedaran kepada para peserta tentang pentingnya ibu bapa dalam kehidupan
  - b) Mengajar cara berfikir yang positif dalam setiap tindakan yang dilakukan

**Mesej Utama:** Remaja perlu mensyukuri setiap perkara dalam kehidupan mereka. Remaja boleh meningkatkan kesyukuran keupayaan berfikir dengan baik dalam

melakukan setiap keputusan. dengan belajar dari kisah rakan mereka yang mungkin lebih susah / sakit / kurang dari mereka. Apabila remaja bersyukur, kehidupan mereka lebih tenang dan bahagia serta seterusnya remaja boleh berjaya dalam kehidupan mereka. Rahsia kekayaan adalah berkat orang utama dalam kehidupan mereka seperti ibu bapa, keluarga, guru dan lain-lain (bergantung dengan justifikasi yang diberikan oleh peserta).



MODUL 9 **PROSTAR** 2.0  
PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

**TAJUK** : TAK MBOH...!  
**TEMA** : ABSTINENS (*ABSTINENCE*)

**AKTIVITI 1: EKSPLORASI PROSTAR**

**A. Masa:** 1.5 jam

**B. Bahan:** 1. Tali  
2. Kertas nota kecil  
3. Kotak  
4. Cermin kecil  
5. Pita pelekat

**C. Kaedah:** Permainan interaktif

**D. Proses:**

1. Fasilitator perlu menyediakan **5 *check-point* atau lebih, mengikut kesesuaian** bagi aktiviti ini.
2. Setiap *check-point* perlu disertakan dengan tugas/permainan/aktiviti yang bersesuaian mengikut tema yang ada bagi *check-point* tersebut.
3. Seorang fasilitator akan menjadi penjaga masa. Setiap *check-point* diberi masa hanya 10-15 minit sahaja. Wisel / loceng / siren akan dibunyikan sebagai tanda masa telah tamat dan setiap kumpulan harus bergerak ke *check-point* seterusnya.
4. Setiap kumpulan diminta untuk bergerak ke setiap *check-point* mengikut arahan fasilitator.
5. Di akhir aktiviti, peserta diminta berkongsi apa yang dipelajari dalam aktiviti ini.

6. Tema untuk setiap *check-point* adalah:

***Check-point 1: Nilai Murni***

Aktiviti: Rujuk Modul 7 - Aktiviti 1 (*Trust Game*)

Setelah tamat aktiviti, fasilitator diminta untuk bertanya kepada setiap peserta di dalam kumpulan apakah nilai-nilai murni yang boleh dikaitkan dengan aktiviti di *check-point* 1 ini. Setiap peserta wajib untuk memberi jawapan sekurang-kurangnya satu jawapan.

***Check-point 2: Rasa Mulia***

Fasilitator menyediakan pecahan perkataan-perkataan dari satu ayat berkaitan HIV/AIDS yang ditulis di atas kertas nota kecil yang dilekatkan di objek-objek di sekeliling *check-point* 2. Peserta perlu mengumpulkan kertas bermaklumat itu dan diminta membentuk ayat yang bermakna dan berkaitan dengan isu stigma dan diskriminasi.

Contoh:

Saya tidak akan dijangkiti HIV melalui makanan yang telah saya beli daripada penjual yang positif HIV.

***Check-point 3: Rasa Selamat***

Peserta dikehendaki melepasi halangan *spider web* tanpa menyentuhnya. *Spider web* diibaratkan sebagai jangkitan HIV. Peserta yang gagal melepasi halangan tersebut atau telah menyentuh *spider web* dianggap telah 'dijangkiti' HIV dan hendaklah ditandakan. Tanya peserta yang telah 'dijangkiti' mengenai perasaan mereka.

#### **Check-point 4: Rasa Mampu**

- a) Fasilitator menyediakan bahan-bahan keperluan: gelung jaring (2 kaki tinggi x 2 kaki lebar), 2 biji bola ping-pong, 2-4 batang straw.
- b) 2 biji bola ping-pong dimasukkan di dalam gelung jaring.
- c) Peserta diminta untuk mengeluarkan 2 biji bola ping-pong yang terdapat di dalam gelung jaring (yang didirikan secara menegak) menggunakan straw yang disediakan. Semua ahli kumpulan diminta melakukannya secara bergilir-gilir. Ahli yang lain boleh membantu dengan cara memberi idea tentang teknik yang terbaik kepada rakan ahli yang melakukan aktiviti ini.
- d) Setelah aktiviti tamat, fasilitator akan bertanya kepada setiap peserta apakah pembelajaran yang mereka perolehi dari aktiviti ini dan huraikan.

#### **Check-point 5: Kepimpinan**

- a) Ketua kumpulan diminta berdiri di sebelah fasilitator, berasingan dan berhadapan dengan ahli kumpulan.
- b) Ketua kumpulan akan diberikan gambar objek (robot, kereta, rumah, dll).
- c) Setiap ahli kumpulan akan diberi kertas A4 kosong dan diminta melukis gambar objek tersebut mengikut arahan yang diberikan oleh ketua kumpulan.
- d) Ayat arahan yang dibenarkan hanyalah:
  - bentuk objek (bulat, segitiga, segi empat, octagon, dll)
  - kiri, kanan, atas, bawah, dalam, luar.
  - tidak dibenarkan menyebut ayat yang berkaitan dengan manusia, tumbuh-tumbuhan dan jawapan tepat berkenaan objek yang diberikan.

e) Di akhir aktiviti, setiap peserta diminta menunjukkan gambar objek yang dilukiskan. Fasilitator akan bertanya kepada setiap peserta apakah pembelajaran yang mereka perolehi dari aktiviti ini. Fasilitator memberi pilihan kepada ahli kumpulan samada mereka ingin meneruskan dengan ketua kumpulan yang baru atau ingin mengekalkan ketua kumpulan yang lama.

7. Fasilitator akan membuat rumusan aktiviti:

***Check-point 1:***

- Komunikasi dua hala
- Membina keyakinan diri

***Check-point 2:***

- Membina perhubungan lebih mesra
- Menguji kerjasama
- Memperkukuhkan kesedaran HIV/AIDS

***Check-point 3:***

- Mengetahui perasaan ahli yang di'jangkiti' HIV
- Menguji kekuatan perpaduan kumpulan

***Check-point 4:***

- Yakin dengan diri sendiri.
- Segala keputusan diri yang kita lakukan, haruslah difikirkan dengan sebaiknya.
- Kita perlu menghargai dan menghormati pendapat orang lain (rakan, ahli keluarga, jiran tetangga, komuniti).

***Check-point 5:***

- Keputusan yang dipilih akan mempengaruhi diri.
- Peluang yang ada mestilah dimanfaatkan dengan sebaiknya.
- Peranan atau tanggungjawab yang positif bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi harus dimanfaatkan untuk orang-orang disekeliling kita juga.

**E. Mesej utama:** Abstinens adalah kunci untuk remaja hidup dengan gaya sihat dan benteng dari terdedah dengan tingkah laku berisiko. Sikap bertanggungjawab & resilien boleh membawa kepada kejayaan dan pemangkin kekuatan diri untuk remaja.

## AKTIVITI 2 : REMAJA YANG AMANAH

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa:** 30 minit

C. **Bahan:** Kertas A4 dan pen

D. **Kaedah:** Penulisan dan penghayatan

E. **Proses:**

1. Peserta diminta untuk memikirkan 3 amanah atau tanggungjawab mereka
2. Peserta diminta menulis 3 perkara tersebut.
3. Kemudian peserta diminta untuk berkongsi 3 perkara tersebut kepada rakan-rakan lain, seramai yang boleh dalam masa 5 minit.
4. Peserta diminta untuk berkongsi apa yang mereka belajar dari aktiviti ini.
5. Fasilitator membuat rumusan aktiviti ini.

F. **Mesej Utama:** Remaja perlu sedar bahawa mereka mempunyai amanah atau tanggungjawab dalam kehidupan mereka. Amanah atau tanggungjawab ini adalah satu benteng atau pasak kepada remaja agar tidak membuat sesuatu perkara yang tidak betul atau dilarang. Amanah atau tanggungjawab ini perlu sentiasa remaja sematkan di dalam hati, ditampal ditempat yang selalu boleh dilihat agar ianya menjadi motivasi, sokongan dan kekuatan untuk remaja.

### **AKTIVITI 3 : REMAJA PINTAR**

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa:** 30 minit

C. **Bahan :** Arahan dari fasilitator

D. **Kaedah :** Permainan interaktif

E. **Proses:**

1. Peserta diminta mencari pasangan (berdua) dan berkumpul satu tempat dan berdiri bertentangan.
2. Satu pasangan dilabel sebagai A dan satu lagi sebagai B.
3. Fasilitator memberi arahan supaya A membuat gerakan mengikut arahan Fasilitator dan B pula diberi pilihan untuk mengikut/meniru aksi/Gerakan dari A atau tidak.
4. Antara arahan yang boleh diberikan oleh fasilitator
  - a) Memberi senyuman paling manis
  - b) Memberi mimik muka masam
  - c) Berlari setempat
  - d) Menari
  - e) Membuat gaya marah
  - f) Menunjuk aksi penumbuk
  - g) Membuat aksi gagah perkasa
  - h) Aksi berenang
  - i) Aksi mengantuk dan tidur yang lena
  - j) Membuat reaksi gembira
  - k) Membuat aksi ketakutan yang melampau
  - l) Lain-lain arahan/Gerakan yang bersesuaian

5. Kemudian Fasilitator memberi arahan supaya B membuat gerakan mengikut arahan Fasilitator dan A pula diberi pilihan samada untuk mengikut/meniru aksi/Gerakan dari B atau tidak.
  6. Peserta diminta untuk berkongsi apa yang mereka belajar dari aktiviti ini.
  7. Fasilitator membuat rumusan aktiviti ini.
- F. **Mesej Utama:** Remaja perlu sedar bahawa mereka mempunyai pilihan dalam hidup ini. Mereka boleh memilih dalam hidup sama ada ingin gembira atau sedih, membuat perkara baik atau buruk, bertanggungjawab atau tidak, pilihan adalah di tangan remaja.



#### **AKTIVITI 4 : AL-KISAH.. MAKA TERSEBUTLAH KISAH**

A. **Masa** : 1 Jam

B. **Bahan** : Senario (paparan slide), Arahan dari fasilitator

C. **Kaedah** : Main Peranan (*Role-play*), Lakonan

D. **Proses** :

1. Peserta akan dibahagikan kepada 5 kumpulan atau mengikut kesesuaian.
2. Setiap kumpulan akan diberi tugas berdasarkan senario yang diberikan oleh fasilitator (melalui paparan slide dan cabutan undi).
3. Mereka diminta untuk berbincang di dalam kumpulan selama 15 minit untuk menyelesaikan isu yang ada dan mereka perlu rancang skrip.
4. Lakonkan senario tersebut berdasarkan skrip yang telah dirancang bersama kumpulan.
5. Setiap lakonan tidak melebihi 5 minit.
6. Isu / senario bagi setiap kumpulan adalah :

a. **SUZY**

Suzy pergi ke parti hari jadi bersama kawan-kawannya. Di dalam jamuan parti itu, alunan muzik rancak dan air beralkohol turut disediakan. Ketika sedang menari, seorang rakan karib yang telah lama dikenalnya datang menghampiri Suzy dengan segelas beer dan mengajak Suzy untuk minum segelas beer tersebut jika Suzy benar-benar kawan sejatinya.

**b. FAKHRI**

Kahar, kawan baru Fakhri di sekolah mengajak Fakhri dan teman-teman yang lain ke warung Pak Hamid untuk menjamu selera setelah tamat sesi persekolahan. Selepas makan, Kahar mengajak mereka semua ke belakang warung tersebut dan mengeluarkan sekotak rokok. Kahar kemudian mempelawa Fakhri untuk menghisap rokok.

**c. IZZATI**

Ibu bapa Izzati balik ke kampung, tinggal Izzati seorang diri. Beberapa teman datang ke rumah dan berbual-bual hingga lewat malam. Setelah semuanya balik, Nizam masih meneruskan perbualan dan nampak seperti tidak mahu pulang dan memberi isyarat kepada Izzati yang dia sukakan Izzati lebih dari perempuan lain.

**d. YAZID**

Yazid tinggal di asrama. Kekasih Yazid baru sahaja memutuskan hubungan mereka berdua. Yazid sangat sedih. Yazid masuk ke bilik Lokman dan mendapati Lokman sedang menyiapkan perkakas untuk mengambil dadah. Lokman mempelawa Yazid untuk mengambil dadah yang didakwa boleh menghilangkan kesedihan. Lokman cuba mempengaruhi Yazid dengan memberitahu Yazid bahawa dadah tersebut tidak akan menyebabkan ketagihan.

**e. AZROY**

Azroy mempunyai sedikit sahaja kawan dan sering tidak bersefahaman dengan kedua ibu bapanya. Dia anak tunggal dan sering kesunyian. Remy pula adalah jiran Azroy dan agak rapat dengannya. Dalam diam, Remy sebenarnya menaruh hati kepada Azroy. Remy mempelawa Azroy bermain permainan Playstation dibiliknya kerana Remy tinggal berseorangan di rumah ketika itu.

7. Di akhir aktiviti, peserta diminta untuk berkongsi apa yang mereka belajar dari aktiviti ini.
  8. Fasilitator membuat rumusan aktiviti ini.
- E. **Mesej Utama:** Di akhir sesi, peserta dapat menyatakan cara-cara khusus menolak tekanan atau pengaruh dari sekeliling dan mengenalpasti keperluan menghadapi pengaruh yang mungkin membawa mereka ke arah gaya hidup yang negatif.

# MODUL 10 **PROSTAR**2.0

PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

**TAJUK** : 1...2...3...ACTION...!

**TEMA** : TINDAKAN SELEPAS PROGRAM

## **Pengenalan**

Modul ini adalah panduan untuk peserta merancang, melaksana dan menyalurkan maklumat pencegahan HIV dengan cara yang ringkas, praktikal, realistik dan efektif. Aktiviti ini haruslah mengambil kira realiti setempat dari segi latar belakang, kumpulan sasar, kemudahan yang sedia ada, sumber yang ada dan boleh digunakan, kemampuan dan keupayaan remaja berfikir dalam masa yang diperuntukkan dan sokongan yang diperolehi.

## **Topik Utama**

- Penyediaan pelan pelaksanaan yang praktikal dan realistik untuk dilaksanakan

## **AKTIVITI 1 : Mari Merancang**

### **Objektif Pembelajaran**

Di akhir sesi latihan, para peserta dapat:

- Merancang satu aktiviti yang praktikal dan efektif dari program yang dihadiri
- Membentuk pelan pelaksanaan yang bersesuaian
- Menjalinkan kerja berpasukan dalam melaksana aktiviti

### **Kaedah**

- Perbincangan kumpulan dan pembentangan

## **Proses**

1. Minta setiap kumpulan berbincang dan merancang satu aktiviti berkaitan isu remaja dan HIV berdasarkan borang format aktiviti
2. Pilih seorang wakil untuk membentangkan hasil perbincangan dan perancangan program yang telah dihasilkan oleh kumpulan (menyatakan jenis aktiviti, objektif, kaedah, kumpulan sasar dan tempoh masa)
3. Fasilitator/penceramah akan memberi ulasan berkaitan dengan hasil pembentangan setiap kumpulan

## **Masa**

1 jam

## **Bahan/Peralatan**

- Papan tulis
- Kertas mahjong
- Marker pen
- Borang Format Perancangan dan Pelaksanaan Aktiviti

**Borang Format Perancangan dan Pelaksanaan Aktiviti**

**Nama Aktiviti :** .....

<b>Huraian Aktiviti</b>	<b>Tarikh / Masa</b>	<b>Objektif</b>	<b>Kaedah Pelaksanaan</b>	<b>Kumpulan Sasar</b>

## **AKTIVITI 2 : *Take Home Message***

### **Masa:**

- 30 minit

### **Bahan:**

- Kertas mahjong, marker pen

### **Kaedah:**

- Perbincangan Kumpulan dan Aktiviti Interaktif

### **Proses:**

- Fasilitator meminta peserta berbincang dalam kumpulan dan senaraikan apa yang mereka faham mengenai 3 topik *Take Home Message* yang penting dalam program HIV:
  - a) **Anda kekal sihat dan jauhi tingkahlaku berisiko (*abstinence*)**
  - b) **Sekiranya anda berisiko, cuba jauhi aktiviti berisiko. Jika tidak boleh jauhi aktiviti berisiko, amalkan pengurangan mudarat.**
  - c) **Sekiranya anda dijangkiti, segera dapatkan rawatan dan mencapai **U=U. (*Undetectable viral load means HIV is untransmittable*)****
- Setiap kumpulan diminta untuk membincangkan satu topik sahaja (topik setiap kumpulan berdasarkan cabutan undian).
- Wakil kumpulan membentangkan hasil perbincangan dan perkongsian
- Fasilitator akan merumuskan aktiviti.

**Mesej utama:** Terus kekal positif, jauhi aktiviti berisiko serta amalan gaya hidup yang sihat adalah mesej yang peserta perlu sampaikan kepada rakan-rakan remaja yang lain setelah tamat latihan PROSTAR 2.0.

## Ujian *Post-test* (Ujian Pasca-program)

Ujian *Post-test* (Ujian Pasca-program) pengetahuan peserta mengenai kandungan modul SELEPAS program dilaksanakan pada penghujung program. Lampiran pernyataan yang sama dalam *Pre-Test* diguna sekali lagi pada sesi terakhir untuk sesi *Post-Test* (*Pos-Ujian*)/ *Pasca program*. Jadual berikut adalah soalan *Pre-Test*/ *Post-Test*.

<b>Anggaran peserta</b>	:	50 orang
<b>Masa</b>	:	10 minit
<b>Bahan</b>	:	Borang soalan <i>Pre-test</i> / <i>Post-test</i> (sama seperti borang yang digunakan dalam <b>Modul 1</b> ) <ul style="list-style-type: none"><li>● Salinan <i>hardcopy</i> - cetakan / salinan fotostat<ul style="list-style-type: none"><li>○ Perlukan pensel atau pen</li></ul></li><li>● <i>Google Form</i><ul style="list-style-type: none"><li>○ Perlukan <i>handphone</i> / <i>tablet</i> / <i>laptop</i> (<i>sendiri</i>)</li></ul></li></ul>
<b>Kaedah</b>	:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab borang soalan yang telah dicetak / salinan fotostat <b>ATAU</b></li><li>2. Klik pada pautan <i>Google Form</i> yang telah diberikan secara Kod QR <b>ATAU</b></li><li>3. Klik pada pautan <i>Google Form</i> yang telah dikongsikan melalui mesej <i>WhatsApp</i>.</li></ol>
<b>Proses</b>	:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Arahan:</b> “Sila jawab semua soalan ujian <i>Post-test</i> dalam masa 10 minit. Keputusan <i>Post-test</i> ini akan dibandingkan dengan keputusan <i>Pre-test</i> untuk melihat pencapaian anda selepas latihan.”</li></ol>
<b>Nota</b>		Urusetia boleh sediakan token atau hadiah yang bersesuaian untuk peserta yang memperolehi keputusan markah yang tertinggi bagi <i>post-test</i> atau pencapaian terbaik berdasarkan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> peserta.



**Jadual 5: SOALAN BAGI POST -TEST**

**SOAL SELIDIK BAGI MENGUJI PENGETAHUAN PESERTA TERHADAP HIV/AIDS**

**NAMA** :  
**TARIKH** :

<b>BIL.</b>	<b>PERKARA</b>	<b>YA</b>	<b>TIDAK</b>	<b>TIDAK TAHU</b>
1.	HIV boleh merebak melalui perkongsian pinggan/cawan/sudu dan lain-lain.			
2.	Remaja yang dijangkiti HIV tidak boleh belajar bersama dengan pelajar lain di sekolah atau di institusi pengajian tinggi.			
3.	HIV boleh berjangkit melalui gigitan nyamuk.			
4.	Penyakit HIV adalah hukuman akibat dari tingkah laku seseorang itu.			
5.	Guru yang dijangkiti HIV boleh terus mengajar di sekolah.			
6.	Pesakit HIV boleh kelihatan sihat seperti orang lain.			
7.	Pesakit HIV/AIDS perlu mengambil rawatan HIV untuk kekal sihat.			
8.	Seseorang boleh dijangkiti HIV sekiranya berkongsi makanan dengan mereka yang dijangkiti HIV.			
9.	Saya akan merasa malu sekiranya salah seorang ahli keluarga saya dijangkiti HIV.			
10.	Seseorang boleh mengurangkan risiko jangkitan HIV sekiranya menggunakan kondom setiap kali mengadakan hubungan seksual.			
11.	Saya akan membeli makanan dari penjual positif HIV.			
12.	Seseorang dijangkiti HIV boleh disahkan melalui ujian darah.			
13.	Ibu mengandung yang positif HIV boleh menjangkiti anak dalam kandungan			
14.	Saya tidak merasa malu untuk memberitahu sekiranya salah seorang ahli keluarga saya meninggal akibat AIDS.			
15.	Jangkitan HIV boleh dikurangkan jika anda hanya melakukan hubungan seks dengan pasangan anda yang tidak dijangkiti dan tidak mempunyai pasangan lain.			

### Jawapan dan huraian untuk soalan *Pre-test / Post-test*

BIL.	SOALAN	JAWAPAN	HURAIAN
1.	HIV boleh merebak melalui perkongsian pinggan / cawan / sudu dan lain-lain.	TIDAK	Terdapat 3 cara utama penularan HIV iaitu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui hubungan seks dengan individu yang dijangkiti virus HIV</li> <li>• Melalui perkongsian jarum suntikan yang dicemari virus HIV</li> <li>• Dari ibu yang mempunyai jangkitan HIV kepada bayinya, sama ada semasa proses kelahiran atau semasa menyusui bayinya.</li> </ul>
2.	Remaja yang dijangkiti HIV tidak boleh belajar bersama dengan pelajar lain di sekolah atau di institusi pengajian tinggi.	TIDAK	Melainkan 3 cara utama jangkitan HIV, HIV TIDAK akan merebak dari seseorang remaja yang ada HIV kepada pelajar lain.
3.	HIV boleh berjangkit melalui gigitan nyamuk.	TIDAK	Virus HIV hanya boleh hidup di dalam badan manusia. Virus HIV tidak hidup di dalam badan nyamuk, Oleh itu, gigitan nyamuk tidak dapat menyebarkan HIV.
4.	Penyakit HIV adalah hukuman akibat dari tingkah laku seseorang itu.	TIDAK	TIADA sesiapa yang mahukan jangkitan HIV. Bukan semua penghidap jangkitan HIV mendapat jangkitan tersebut kerana mengamalkan cara hidup berisiko. Ada antaranya yang menjadi "mangsa" keadaan seperti isteri kepada seseorang lelaki yang mendapat jangkitan HIV setelah melanggan pekerja seks, atau bayi yang dijangkiti HIV daripada ibunya yang menghidapi jangkitan HIV.
5.	Guru yang dijangkiti HIV boleh terus mengajar di sekolah.	YA	Melainkan 3 cara utama jangkitan HIV, HIV TIDAK akan merebak dari seseorang guru yang ada HIV kepada para pelajar.
6.	Pesakit HIV boleh kelihatan sihat seperti orang lain.	YA	Pesakit HIV boleh tampak sihat apabila pada fasal awal jangkitan, terutamanya semasa tempoh jendela. Tambahan lagi, para pesakit HIV yang patuh dengan rawatan mereka, terutamanya yang telah mencapai tahap U=U ( <i>Undetectable=Untransmittable</i> ) akan kekal sihat.
7.	Pesakit HIV/AIDS perlu mengambil rawatan HIV untuk kekal sihat.	YA	Para pesakit HIV yang patuh dengan rawatan mereka akan mencapai tahap

BIL.	SOALAN	JAWAPAN	HURAIAN
			U=U ( <i>Undetectable=Untransmittable</i> ) dan terus kekal sihat.
8.	Seseorang boleh dijangkiti HIV sekiranya berkongsi makanan dengan mereka yang dijangkiti HIV.	TIDAK	Melainkan 3 cara utama jangkitan HIV, HIV TIDAK akan merebak dari seseorang dengan jangkitan HIV dengan orang lain yang berkongsi makanan dengannya. Virus HIV hanya boleh hidup di dalam badan manusia. Virus HIV tidak hidup di luar tubuh manusia. Oleh itu, berkongsi makanan TIDAK akan menyebarkan HIV.
9.	Saya akan merasa malu sekiranya salah seorang ahli keluarga saya dijangkiti HIV.	TIDAK	TIADA sesiapa yang mahukan jangkitan HIV. Malang tidak berbau. Bayangkan anda yang terkena jangkitan HIV, terutamanya apabila anda menjadi mangsa keadaan. Layanilah orang lain sepertimana diri anda ingin dilayani. Elakkan daripada amalan menghukum orang. Ingatlah bahawa Tuhan Yang Maha Kuasa lagi sentiasa membuka pintu taubat kepada kita semua. Penghidap HIV memerlukan sokongan fizikal, mental, dan emosi untuk meneruskan hidup dan memastikan kepatuhan rawatan. Elak sebelum kena, tetapi jika dijangkiti HIV, bukan bermaksud sudah di penghujung nyawa. Pastikan penghidap HIV tersebut patuh kepada rawatan supaya dia boleh mencapai status U=U, lalu hidup normal, kekal sihat dan mampu meneruskan kehidupannya seperti biasa. HIV boleh merebak melalui 3 cara utama: hubungan seks, melalui darah yang tercemar atau dari ibu positif HIV ke bayinya. Amalkan langkah-langkah pencegahan.
10.	Seseorang boleh mengurangkan risiko jangkitan HIV sekiranya menggunakan kondom setiap kali mengadakan hubungan seksual.	YA	Salah satu cara jangkitan HIV adalah melalui hubungan seks. Pencegahan terbaik daripada jangkitan HIV atau seksual adalah abstinen.  Amalkan seks selamat, iaitu dengan penggunaan kondom. Pastikan bahawa teknik mengguna pakai kondom dipatuhi dengan betul untuk menjamin fungsinya yang optimum supaya jangkitan HIV dapat

BIL.	SOALAN	JAWAPAN	HURAIAN
			dicegah. Kondom juga dapat melindungi seseorang daripada pelbagai jangkitan kelamin ( <i>Sexually Transmitted Infections, STI</i> ) yang lain, seperti gonorea, sifilis, Hepatitis C dan lain-lain.
11.	Saya akan membeli makanan dari penjual positif HIV.	YA	Melainkan 3 cara utama jangkitan HIV, HIV TIDAK akan merebak dari seseorang dengan jangkitan HIV dengan orang lain yang membeli makanan darinya. Virus HIV hanya boleh hidup di dalam badan manusia. Virus HIV tidak hidup di luar tubuh manusia. Oleh itu, pembelian makanan daripada penjual HIV TIDAK akan menyebarkan HIV.
12.	Seseorang dijangkiti HIV boleh disahkan melalui ujian darah.	YA	Setakat ini, hanya ujian darah dapat mengesahkan jangkitan HIV. Saringan HIV mudah dilakukan melalui penggunaan <i>Rapid Diagnostic Tests (RDT)</i> . Sampel darah diperoleh daripada tusukan jari ( <i>fingerprick</i> ) yang menyebabkan kesakitan yang minimum, sama seperti ujian glukosa darah. Namun begitu, keputusan saringan adalah sama ada reaktif atau tidak reaktif sahaja. Bagi sesiapa yang mempunyai keputusan ujian saringan HIV yang reaktif, sampel darah akan diambil untuk ujian pengesahan. Sekiranya didapati positif, dia akan diperiksa, dimulakan rawatan dan menjalani rawatan susulan secara berkala.
13.	Ibu mengandung yang positif HIV boleh menjangkiti anak dalam kandungan	YA	Terdapat 3 cara utama penularan HIV iaitu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui hubungan seks dengan individu yang dijangkiti virus HIV</li> <li>• Melalui perkongsian jarum suntikan yang dicemari virus HIV</li> <li>• Dari ibu yang mempunyai jangkitan HIV kepada bayinya, sama ada semasa proses kelahiran atau semasa menyusui bayinya.</li> </ul> Namun begitu sekiranya ibu positif HIV tersebut patuh kepada rawatan dan mencapai status U=U, bayinya TIDAK akan dijangkiti.

BIL.	SOALAN	JAWAPAN	HURAIAN
14.	Saya tidak merasa malu untuk memberitahu sekiranya salah seorang ahli keluarga saya meninggal akibat AIDS.	YA	<p>TIADA sesiapa yang mahukan jangkitan HIV. Malang tidak berbau. Bayangkan anda yang terkena jangkitan HIV, terutamanya apabila anda menjadi mangsa keadaan. Layanilah orang lain sepertimana diri anda ingin dilayani. Elakkan daripada amalan menghukum orang. Ingatlah bahawa Tuhan Yang Maha Kuasa lagi sentiasa membuka pintu taubat kepada kita semua. Buatlah muhasabah diri. Seseorang yang menghidap HIV TIDAK sepatutnya mendapat AIDS kerana terdapat rawatan untuk mengawalinya. Walaupun, setakat ini, rawatan bagi HIV TIDAK dapat menyembuhkan jangkitan HIV, namun pesakit HIV boleh kekal sihat dan menjalani kehidupan biasa seperti orang lain apabila patuh rawatan dan mencapai U=U. Berikanlah penghidap HIV sokongan fizikal, mental, dan emosi untuk meneruskan hidup dan memastikan kepatuhan rawatan.</p>
15.	Jangkitan HIV boleh dikurangkan jika anda hanya melakukan hubungan seks dengan pasangan anda yang tidak dijangkiti dan tidak mempunyai pasangan lain.	YA	<p>Setia kepada satu pasangan seksual adalah amat penting untuk mengelakkan jangkitan HIV. Terdapat 3 cara utama penularan HIV iaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Melalui hubungan seks dengan individu yang dijangkiti virus HIV</li> <li>● Melalui perkongsian jarum suntikan yang dicemari virus HIV</li> <li>● Dari ibu yang mempunyai jangkitan HIV kepada bayinya, sama ada semasa proses kelahiran atau semasa menyusui bayinya.</li> </ul>

## **PENILAIAN STIGMA, PENGETAHUAN UMUM HIV & TINGKAHLAKU BERISIKO BAGI PESERTA LATIHAN PROSTAR**

Pada akhir latihan, peserta perlu menjawab **POST-TEST** (sama seperti *PRE-TEST*) dan **Penilaian Stigma, Pengetahuan Umum HIV & Tingkahlaku Berisiko**

1. Melalui link di bawah:

<https://forms.gle/b65cjRETwRuJuMfr7>

atau

2. Mengimbas *QR Code* berikut:



# LAMPIRAN





# MODUL 3

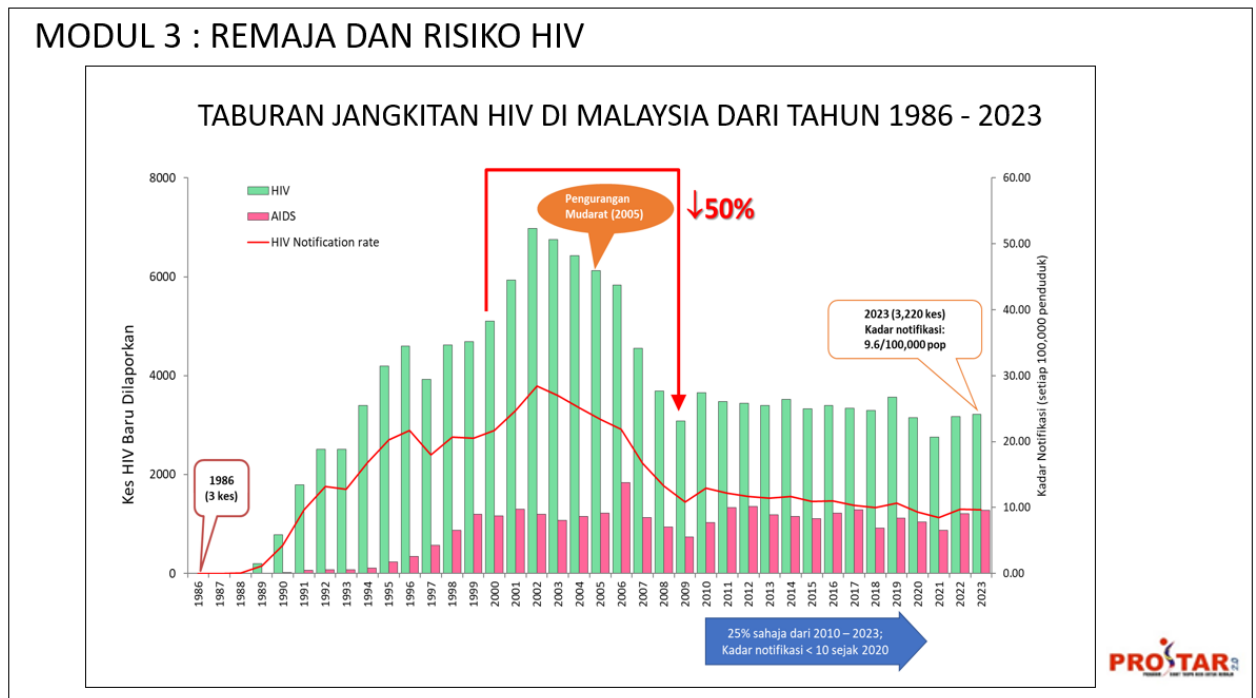
## Remaja & Risiko HIV



Dr. Hanisah Binti Mustapa

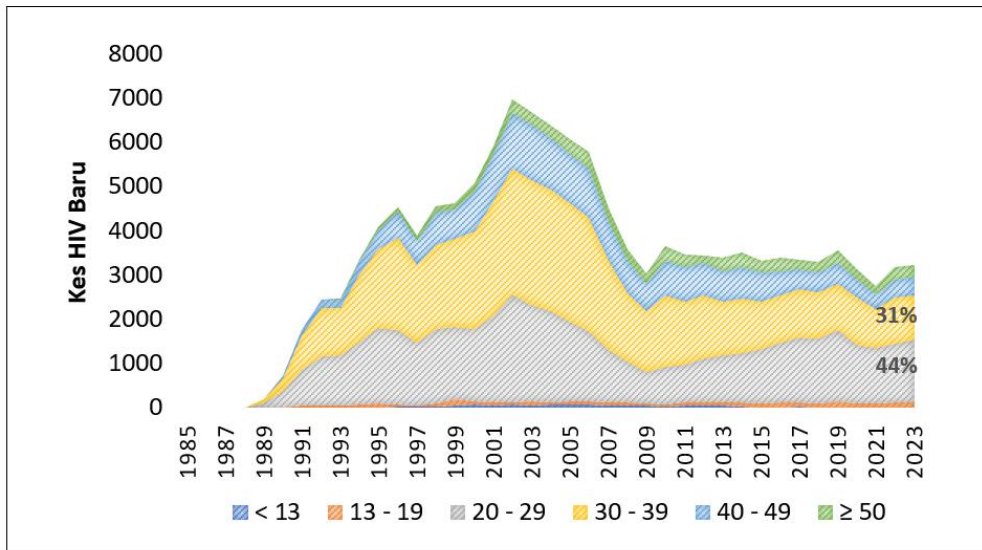
Dr. Mohd. Suffian Bin Laupa

MASTER COACH PROSTAR 2.0 KEBANGSAAN





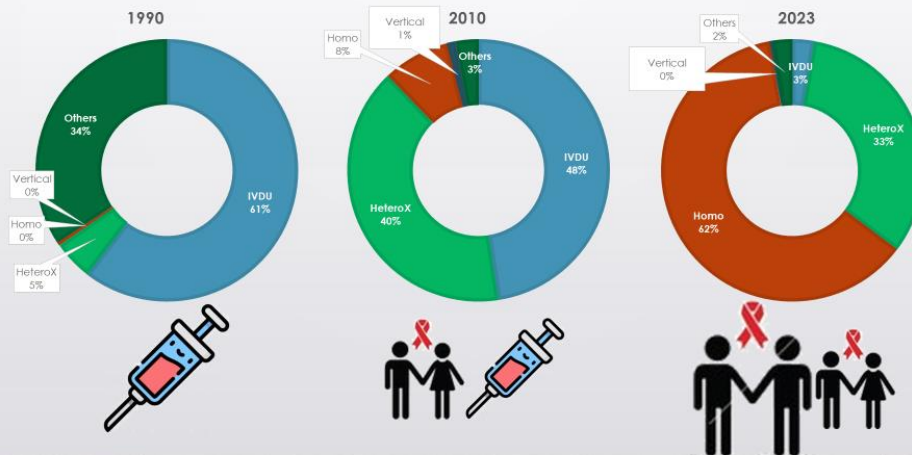
TABURAN JANGKITAN HIV MENGIKUT KUMPULAN UMUR, MALAYSIA 1986 - 2023



MODUL 3 : REMAJA DAN RISIKO HIV

Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV

PERUBAHAN LANSKAP HIV DI MALAYSIA 1990 - 2023



Others include blood transfusions, organ transplantations, needle stick injuries and no information

### 02 ALCOHOL USE AMONG ADOLESCENTS

Current drinkers those who had at least a drink of alcohol in the past 30 days

**7%** are current drinkers

Among current drinkers drinks were obtained from...

- 55% Family
- 19% Shops
- 13% Friends

Among ever drinkers

**65%** had their FIRST alcoholic drink before the age of 16

**73%** have parents who drink

**86%** have peers who drink

**25%** reported drunkenness

Trend of current alcohol drinkers

SIGNAL TO GO: ALCOHOL

**NATIONAL HEALTH & MORBIDITY SURVEY 2022**  
**ADOLESCENT HEALTH SURVEY 2022**

MALAYSIA

### 08 LETS TALK ABOUT SEX...

**75%** reported having sex recently

**154,646** adolescents in Malaysia reported ever had sex!

- 88% NOT using any birth control method
- 88% NOT using condom
- 33% had sex before age 14 years old
- 13% have more than 1 sexual partner

### 04 STILL HIGH ON DRUG USE!

**106,000** adolescents in Malaysia used drugs at least once in their lifetime

**60,000** adolescents in Malaysia currently use drugs

- 2.8% ever used inhalant\*
- 2.3% ever used heroin
- 1.1% ever used marijuana
- 1.0% ever used amphetamine or methamphetamine

**5 in 4** of ever drug users initiated drug use before the age of 16

Sources to get drug

### 09 MALAYSIAN ADOLESCENTS TOBACCO USE:

Changes in the patterns of tobacco products used (from conventional cigarette smoking to e-cigarette use)

Current e-cigarette users

- 23.3% male
- 6.2% female

Current cigarette smokers

- 10.8% male
- 1.7% female

Sources of obtaining tobacco products

- Shops: 55.7%
- Specific vape shops: 36.6%
- Friends: 34.8%

IT'S TIME FOR A TOBACCO ENDGAME. ACT NOW. DENORMALISE TOBACCO. SAVE OUR FUTURE GENERATION.

**PRO**  
PROMOTE / SIKAT TERBUKA BUKAN BERTUKAR

## Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV



# APA ITU HIV & AIDS?

**PRO**  
PROMOTE / SIKAT TERBUKA BUKAN BERTUKAR

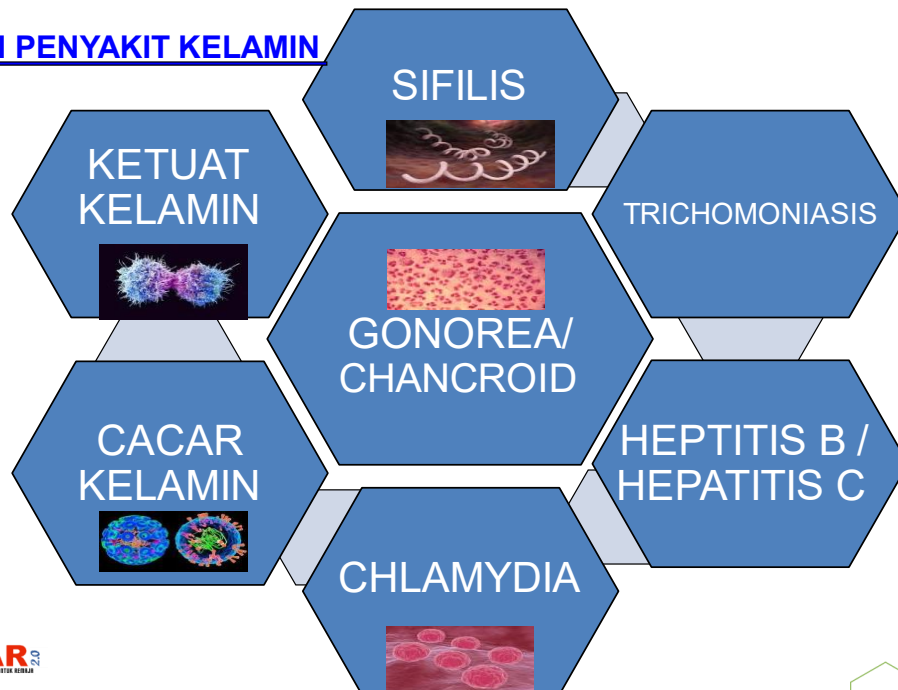
## Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV

### Get It Right!

HIV	AIDS
<i>Human Immunodeficiency Virus</i>	<i>Acquired Immunodeficiency Syndrome</i>
Sejenis Virus Yang Menjangkiti Dan Memusnahkan Sistem Imuniti Badan	Peringkat Akhir Jangkitan HIV (Boleh Membawa Maut)
Tiada Gejala / Gejala Ringan (Demam, Selsema, Sakit Badan), Tidak Semestinya Menjadi AIDS	Mudah Mendapat Jangkitan Teruk Dan Sesetengah Kanser
Bilangan Sel CD4 > 200 $\mu$ l	Bilangan Sel CD4 < 200 $\mu$ l



### LAIN-LAIN PENYAKIT KELAMIN



Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV

**Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV**

**MITOS PENULARAN HIV**



Keep Your Facts Right!

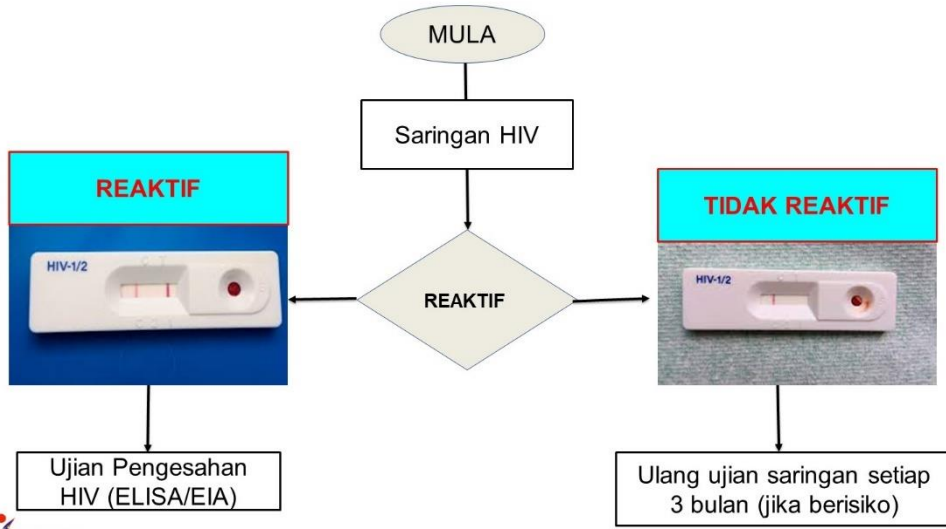
**Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV**



SARINGAN, PENCEGAHAN  
DAN RAWATAN



## Bagaimana HIV boleh dikesan?



Layari [jom-test.com](http://jom-test.com)

## HIV boleh dicegah! Bagaimana?



- **Abstinence** - Jauhi hubungan seks sebelum berkahwin (ketahui status HIV pasangan anda)
- **Be faithful** - Setia dengan pasangan
- **Condom** - Pencegahan HIV dengan penggunaan kondom semasa berhubung seks
- **Don't do drugs** – Hindari dadah & alcohol | Hindari *Chemsex*



## HIV boleh dicegah. Bagaimana?

E

- **Educate** – Didik Diri Sendiri Dan Orang Sekeliling Tentang HIV Dan AIDS

F

- **Follow-Up** - Lakukan Saringan Hiv Jika Berisiko. Dapatkan Rawatan Dan Patuh Kepada Rawatan Jika Positif Hiv.

G

- **God** – Patuh Pada Ajaran Agama Dan Jauhi Perkara Yang Dilarang

H

- **Hotline** – Sokongan Psikososial Untuk Remaja



## Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV



## Orang Hidup Dengan HIV/AIDS (ODHA)



## Buat Pilihan Dan Gunakan Aplikasi Media Sosial dengan Bijak



Facebook, WhatsApp, WeChat



PROSTAR 2.0

Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV

## PESANAN PENAJA

Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV

JANGAN DAPAT HIV  
(HINDARI FAKTOR RISIKO)

JIKA CARA HIDUP BERISIKO,  
LAKUKAN SARINGAN SECARA BERKALA DAN  
DAPATKAN RAWATAN, JIKA PERLU

JIKA DAH DAPAT HIV,  
JANGAN JANGKITI ORANG LAIN

HIV:  
JAUHI PENYAKITNYA, BUKAN ORANGNYA

PROSTAR 2.0

## Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV

### PENGENALAN

- Ilmu pengetahuan yang betul mengenai penyakit HIV/AIDS dan STI merupakan kunci utama untuk melahirkan generasi remaja dan belia yang sihat dan resilien.
- Jangkitan seksual = penyumbang terbesar penularan HIV.
- Topik ini tidak pernah dibincangkan secara terbuka semasa sesi pembelajaran rasmi di seluruh sekolah samada di peringkat rendah dan menengah di Malaysia = TIADA dalam Sukatan Pembelajaran.
- Sumber utama ilmu berkaitan HIV/AIDS dan STI bagi remaja = Media sosial, orang lain atau khabar angin
- **Mustahak!**
  - Sampaikan maklumat yang tepat kepada golongan ini untuk memberikan mereka ilmu pengetahuan bagi melindungi diri daripada terjebak kepada kegiatan yang berisiko mendapat jangkitan penyakit HIV/AIDS dan STI, tanpa menyebabkan kekeliruan kepada peserta.
  - “Bersihkan” fahaman, anasir dan tanggapan salah peserta selama ini berkenaan penyakit HIV/AIDS, dan STI



## Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV

### OBJEKTIF

- Memberi pengetahuan yang tepat dan terkini mengenai HIV/STI, cara jangkitan, **kegiatan** berisiko, cara pencegahan, pengesanan awal dan rawatan
- Meningkatkan resilien remaja terhadap **kegiatan berisiko**
- Mengalakkan remaja mengamalkan cara hidup sihat berlandaskan nilai-nilai murni dan spiritual.





## **Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV**

### **KAEDAH PELAKSANAAN**

- Ceramah
- Latihan dalam Kumpulan (LDK)
- Aktiviti interaktif
  - Quizizz, Kahoot! Mentimeter
- Platform interaktif
  - TikTok, Instagram, Facebook



## **Modul 3 : REMAJA & RISIKO HIV**

### **KESIMPULAN**

Peserta dikehendaki mempunyai pengetahuan dan kemahiran untuk menerangkan tentang subjek berikut:

- Definisi HIV dan AIDS
- Impak jangkitan HIV kepada manusia
- Cara Jangkitan HIV
- Tingkah laku yang tidak menyebabkan jangkitan HIV
- Saringan dan Rawatan HIV
- Penyakit Jangkitan Seksual
- Langkah pencegahan HIV dan STI





**PROSTAR** 2.0  
PROGRAM SIHAT TANPA AIDS UNTUK REMAJA

Find us on  moh\_prostar

**Follow**  moh\_prostar

**Like**  moh\_prostar

**Share**  moh.prostar@gmail.com





Mesyuarat Mengemaskini Manual Latihan PROSTAR 2.0 di Hotel Avillion, Port Dickson Pada 25-27 Oktober 2021



Latihan TOT PROSTAR 2.0 Peringkat Kementerian Kesihatan Malaysia Tahun 2022 di Danz Eco Resort, Taman Negara Pahang pada 11-13 Oktober 2022



Latihan TOT PROSTAR 2.0 Peringkat Kementerian Kesihatan Malaysia Tahun 2023  
di Hotel Adya Express Chenang, Langkawi, Kedah pada 21-23 Jun 2023

