

PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 5

SEKOLAH KEBANGSAAN



RM4.20
ISBN 978-983-46-1879-7
9 789834 618797
B195008

KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA



RUKUN NEGARA

AMALAN HIDUP RAKYAT MALAYSIA

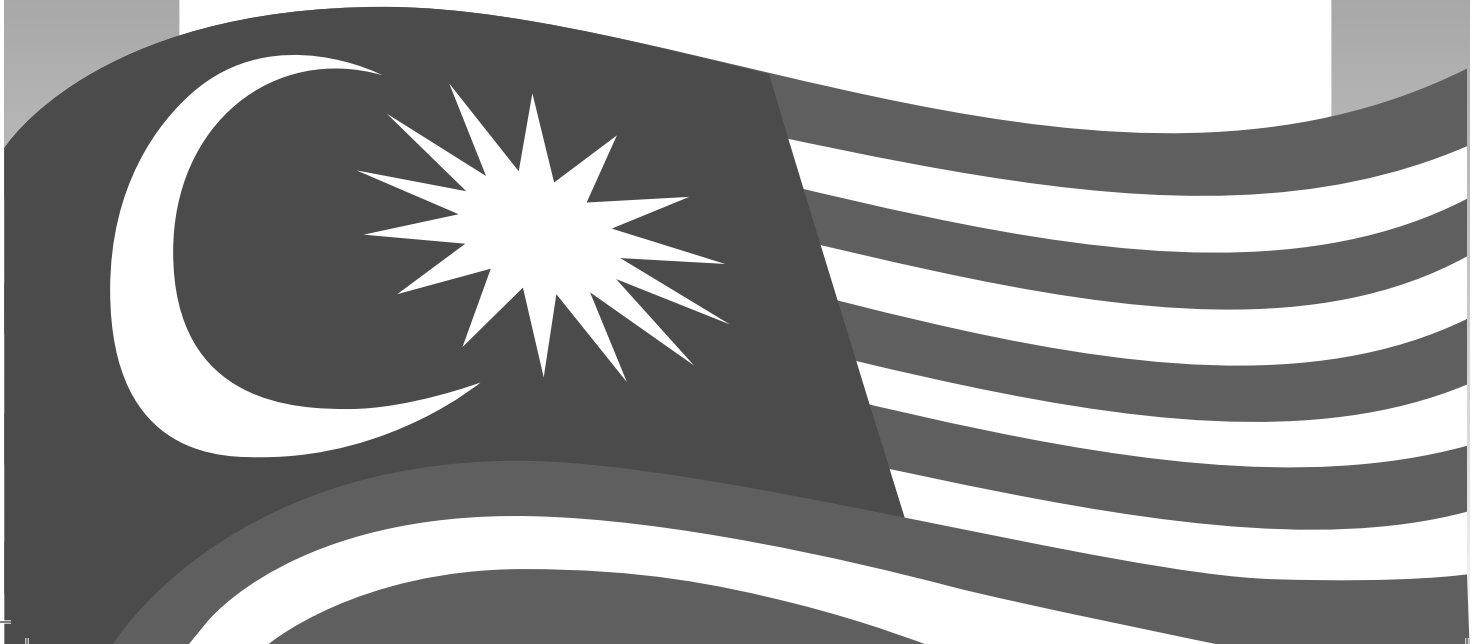


BAHAWASANYA NEGARA KITA MALAYSIA MENDUKUNG CITA-CITA HENDAK:

- Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya;
- Memelihara satu cara hidup demokratik;
- Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;
- Menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan berbagai-bagai corak;
- Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan sains dan teknologi moden;

Maka kami, rakyat Malaysia, berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

- **KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN**
- **KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA**
- **KELUHURAN PERLEMBAGAAN**
- **KEDAULATAN UNDANG-UNDANG**
- **KESOPANAN DAN KESUSILAAN**



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
**PENDIDIKAN
KESIHATAN**
TAHUN 5

Sekolah Kebangsaan

Penulis

Low Shiek Li
Nurulasriah Jamhor

Editor

Nor Azita Umar

Pereka Bentuk

Zulkifli Din

Ilustrator

Fazlina Khairul Waffa
Rosli Hamid

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2019



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

No. Siri Buku: 0010

KK 3708-1211-1879-2106
ISBN 978-983-46-1879-7
Cetakan Pertama 2014
Cetakan Keenam 2019
© Dewan Bahasa dan Pustaka 2014

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi, dan kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan apa jua cara sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Ketua Pengarah, Dewan Bahasa dan Pustaka, Peti Surat 10803, 50926 Kuala Lumpur, Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Penerbit:
Dewan Bahasa dan Pustaka,
Jalan Dewan Bahasa,
50460 Kuala Lumpur.
Telefon: 03-21479000 (8 talian)
Faksimile: 03-21479643
Laman Web: <http://www.dbp.gov.my>

Reka Letak dan Atur Huruf:
Dawama Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks:
Azim

Saiz Muka Taip Teks:
12/14 poin

Dicetak oleh:
Sasyaz Holdings Sdn. Bhd.,
No. 29, Jalan PJU 3/48,
Sunway Damansara Technology Park,
47810 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan.

Penghargaan

Penghasilan buku ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Oleh itu, penulis merakamkan penghargaan dan jutaan terima kasih kepada semua pihak yang telah bersama-sama memberikan sumbangan sehingga buku ini sempurna diterbitkan. Sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih ditujukan khusus kepada semua yang berikut:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka.
 1. Encik Gananathan M. Nadarajah
 2. Encik Lim Aik Kuan
 3. Cik Kamala Devi Subramaniam
 4. Puan Suzilianty binti Madon
- Pegawai, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Kementerian Kesihatan Malaysia.

KANDUNGAN

Pendahuluan

iv

UNIT 1	Permata Hatiku	I
UNIT 2	Sayangi Diri, Hiasi Peribadi	7
UNIT 3	Selamat Menjamu Selera	13
UNIT 4	Awas, Bahaya!	19
UNIT 5	Luahan Perasaan	27
UNIT 6	Mereka Adalah Segalanya	33
UNIT 7	Wahai Anak Remaja	39
UNIT 8	Sabarlah Sayang	45
UNIT 9	Berhubung Secara Selamat	49
UNIT 10	Sedia Membantu	53

Pendahuluan

Buku teks Pendidikan Kesihatan Tahun 5 ini ditulis berdasarkan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Kesihatan Tahun Lima.

Matlamat Pendidikan Kesihatan adalah ke arah literasi kesihatan, iaitu melahirkan murid yang tahu dan boleh menguruskan kesihatan diri, keluarga, masyarakat dan persekitaran menerusi pengetahuan, kemahiran, amalan gaya hidup sihat dan bersikap positif. Dengan hal yang demikian, murid diharap dapat mencapai kesejahteraan hidup dalam jangka hayat yang panjang dan berkualiti.

Dokumen Standard Kurikulum Pendidikan Kesihatan merangkumi elemen Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS), pemakanan dan pertolongan cemas. Kurikulum ini memberikan penekanan kepada pertumbuhan dan perkembangan fizikal serta kesihatan reproduktif. Kurikulum ini juga turut memberikan pendedahan tentang pemakanan yang sihat serta selamat, kesihatan mental dan kepentingan sesebuah institusi kekeluargaan. Selain itu, kurikulum ini juga memberikan pendedahan tentang kemahiran berkata TIDAK kepada dadah jenis inhalan, kemahiran mencegah dan merawat penyakit berjangkit, kemahiran mengatasi pengaruh hubungan maya dan bukan maya serta pengetahuan kemahiran asas bantu mula bagi kecederaan ringan.

Pelbagai kaedah dan strategi penyampaian digunakan untuk menyampaikan maklumat berkaitan kesihatan. Ini bertujuan untuk menyediakan ruang dan peluang kepada murid menunjukkan kreativiti, merangsang kemahiran berfikir dan menaakul serta mengaplikasikan kemahiran untuk menangani pelbagai situasi dalam kehidupan harian. Bahan dan aktiviti dalam buku teks ini boleh diubah suai mengikut kesesuaian untuk menjadikan pembelajaran lebih menarik dan berkesan.

Pengenalan Ikon



Unit 1 Permata Hatiku



Tajuk utama unit yang selaras dengan standard kandungan.



Ikon subtajuk bagi unit selaras dengan standard pembelajaran.



Ikon Tajam Akal mengandungi aktiviti atau latihan berbentuk pengukuhan, pengayaan atau pemulihan bagi menilai pencapaian murid.



Minta murid mencari nama organ lain dalam sistem reproduktif lelaki dan perempuan serta fungsinya.



Nota Guru mengandungi maklumat tambahan untuk membantu guru melaksanakan pengajaran dan pembelajaran yang dicadangkan dan menerangkan cara aktiviti dilaksanakan.

ASAH MINDA



Dengan menggunakan perisian MS PowerPoint, sediakan satu resepi sajian yang berkhasiat dan seimbang.



Ikons yang menyediakan arahan atau soalan untuk menguji kefahaman murid tentang kandungan buku teks.



SAYA TAHU

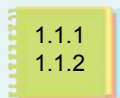
Hari ke-11 hingga hari ke-18 ialah masa yang subur dalam kitaran haid.



Ikons yang menyediakan maklumat tambahan tentang sesuatu topik.



Ikons bagi folio atau nombor halaman.



Standard pembelajaran yang perlu dicapai oleh murid.

Semoga buku ini akan bermanfaat kepada murid dan guru dalam usaha mengembangkan kemahiran kecekapan psikososial dan literasi kesihatan dalam masyarakat.

Low Shiek Li
Nurulasriah Jamhor





Unit 1

Permata Hatiku

Suasana di rumah Sharif ceria dengan kelahiran adik perempuannya yang baru genap sebulan. Bincangkan perasaan kamu apabila menerima kelahiran baharu dalam keluarga.





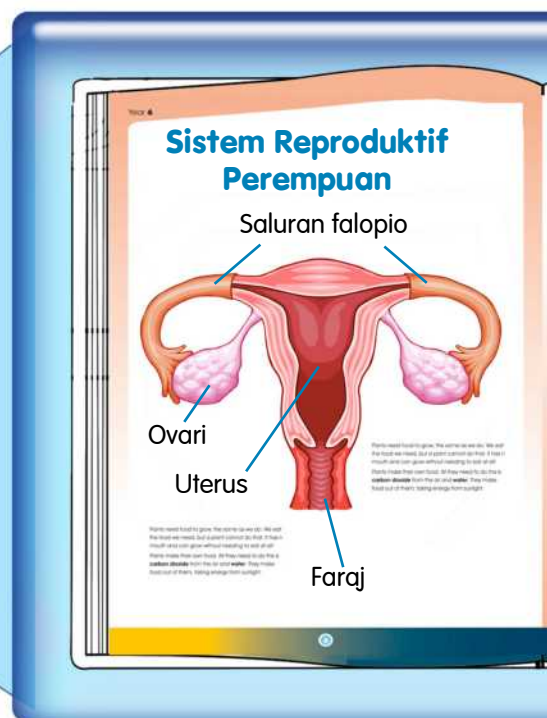
Dari Mana Datangnya Adik?

Sharif ingin tahu tentang proses kehamilan ibu sebelum adik dilahirkan.

1

Bagaimanakah kehamilan berlaku?

Mari Sharif, ayah terangkan. Cuba lihat dalam buku ini. Sistem dan fungsi organ reproduktif lelaki dan perempuan adalah berbeza.



SAYA TAHU



Sistem reproduktif merupakan sistem pembiakan yang terdapat pada lelaki dan perempuan.

2



- Minta murid mencari nama organ lain dalam sistem reproduktif lelaki dan perempuan serta fungsinya.
- Terangkan maksud zakar dan faraj kepada murid.

1.1.1
1.1.2
1.1.3

2

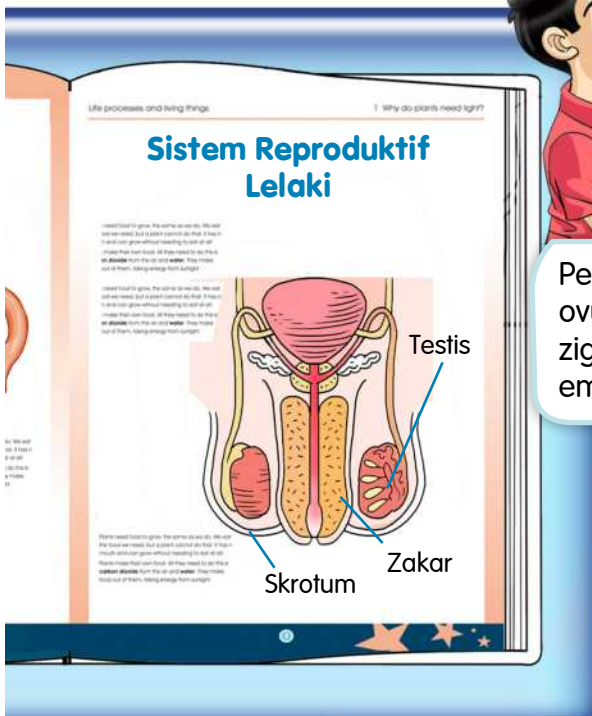
Lelaki mempunyai testis yang menghasilkan sperma. Sperma akan memasuki faraj melalui zakar.

Perempuan pula mempunyai ovari yang menghasilkan ovum. Sperma dan ovum bercantum di saluran falopio.



Percantuman sperma dan ovum akan membentuk zigot. Zigot bertukar menjadi embrio.

Embrio membesar menjadi fetus dalam uterus ibu selama lebih kurang 9 bulan sebelum dilahirkan.



Sperma dan ovum bersatu



Menjadi fetus



Proses Persenyawaan



Zigot terbentuk

Embrio membesar





Ciptaan Tuhan

Kejadian manusia ialah satu proses yang menakjubkan. Gambar rajah di bawah menerangkan bagaimana persenyawaan berlaku di dalam uterus sehingga bayi dilahirkan. Lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

embrio

faraj

uterus

sperma

falopio

ovum

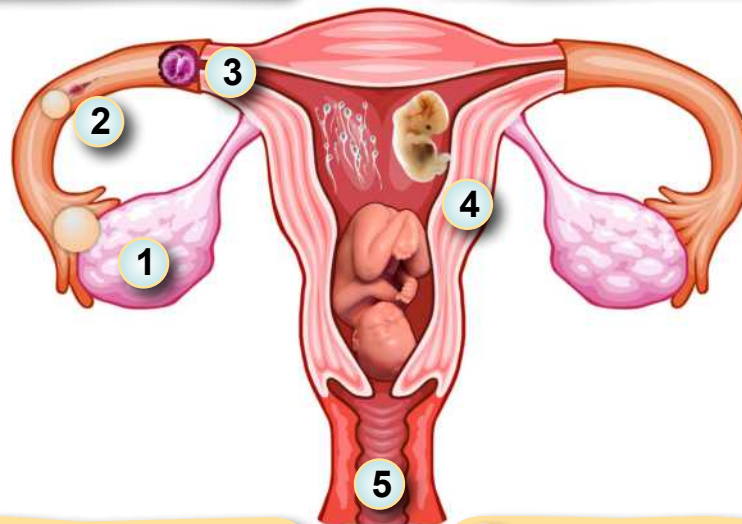
ovari

1

Setiap bulan, _____
akan menghasilkan
_____.

2

Persenyawaan berlaku
apabila _____
bersatu dengan ovum.



3

Selepas persenyawaan, zigot
akan terbentuk dan bergerak
dari saluran _____
ke _____.

4

Zigot akan menjadi
_____ dan
melekat pada dinding
uterus.

5

Embrio membesar menjadi fetus dalam uterus. Dalam tempoh lebih kurang 9 bulan, fetus membesar menjadi bayi dan dilahirkan melalui _____.



Cikgu, bolehkah persenyawaan berlaku semasa haid?

Persenyawaan tidak boleh berlaku semasa haid kerana ovum tidak dapat bersatu dengan sperma. Hal ini kerana darah haid keluar bersama-sama dengan ovum yang tidak disenyawakan.

The first screenshot shows a table with the following data:

Date	Time	Location	Status
2020-01-01	10:00	Room 101	Open
2020-01-01	11:00	Room 101	Open
2020-01-01	12:00	Room 101	Open
2020-01-01	13:00	Room 101	Open
2020-01-01	14:00	Room 101	Open
2020-01-01	15:00	Room 101	Open
2020-01-01	16:00	Room 101	Open
2020-01-01	17:00	Room 101	Open
2020-01-01	18:00	Room 101	Open
2020-01-01	19:00	Room 101	Open

The second screenshot shows a table with the following data:

Date	Time	Location	Status
2020-01-01	10:00	Room 101	Open
2020-01-01	11:00	Room 101	Open
2020-01-01	12:00	Room 101	Open
2020-01-01	13:00	Room 101	Open
2020-01-01	14:00	Room 101	Open
2020-01-01	15:00	Room 101	Open
2020-01-01	16:00	Room 101	Open
2020-01-01	17:00	Room 101	Open
2020-01-01	18:00	Room 101	Open
2020-01-01	19:00	Room 101	Open

Ahad	Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumat	Sabtu
31					1	2 X
3 X	4 X	5 X	6 X	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Bilakah
persenyawaan
terjadi?

Persenyawaan terjadi apabila ovum yang dilepaskan daripada ovari berjaya bercantum dengan sperma di saluran falopio.

Berdasarkan kalendar di atas, 2 hari bulan ialah hari pertama kedatangan haid. Tandakan (●) pada hari-hari yang dijangkakan subur dalam kitaran haid.



SAYA TAHU

Hari ke-11 hingga hari ke-18 ialah masa yang subur dalam kitaran haid.



- Minta murid menyatakan waktu yang subur berdasarkan kitaran haid masing-masing.

1.1.4

5



Tajam Akal

Lengkapkan silang kata di bawah:

_____ (1) _____ menghasilkan ovum. _____ (2) _____ menghasilkan sperma. Persenyawaan berlaku apabila _____ (3) _____ bersatu dengan _____ (4) _____. Fetus membesar di _____ (5) _____ ibu sehingga dilahirkan. Sekiranya tiada persenyawaan, ovum akan keluar sebagai darah _____ (6) _____.

The crossword puzzle grid is composed of green squares. The clues are as follows:

- Across:**
 - 2: T
 - 3: S
 - 4: V
 - 6: (indicated by a blood drop icon)
- Down:**
 - 1: (indicated by an ovum icon)
 - 5: (indicated by a uterus icon)

Surrounding the grid are several anatomical diagrams: a uterus with fallopian tubes, a cross-section of the female reproductive system, a sperm cell, an ovum, a fetus in the uterus, and a blood drop.

Below the grid is a calendar for the month of August:

Atas	Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat	Sabtu
31					1	2 X
3 X	4 X	5 X	6 X	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Unit 2

Sayangi Diri, Hiasi Peribadi

Melia dan ibunya sedang membeli-belah di sebuah pasar raya. Melia berhasrat untuk membeli pakaian baharu dan sedikit kelengkapan untuk menyertai perkhemahan badan beruniform yang dianjurkan oleh pihak sekolah. Lihat situasi di bawah. Pada pendapat kamu, mengapakah Melia ingin kelihatan bersih dan kemas semasa perkhemahan?

Ibu, saya mahu sentiasa kemas dan bersih semasa perkhemahan nanti. Jadi saya perlu beli kelengkapan yang secukupnya.

Baiklah, Melia. Mari ibu lihat senarai barang yang kamu perlukan.

Senarai semak:

- 1) Baju T ☒
- 2) Seluar Sukon ☒
- 3) Pakaian Dalam ☐
- 4) Tuala Wanita ☐
- 5) Alatan Mandi ☒
- 6) Tuala ☒
- 7) Telekung ☒



Harus Berbangga

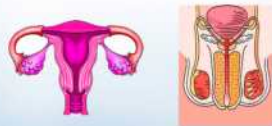
Pada hari pertama perkhemahan, Melia dan rakan-rakannya mengikuti Ceramah Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS). Mari lihat maklumat yang diperoleh oleh Melia dalam ceramah tersebut.

Cikgu, mengapakah sistem reproduktif lelaki dan perempuan berbeza?

Sistem reproduktif lelaki dan perempuan berbeza kerana perempuan dikurniai organ untuk persenyawaan bagi menghasilkan zuriat.

Oh, begitu. Patutlah perempuan sahaja yang ada keistimewaan untuk hamil.

Sistem Reproduktif



Ya, betul. Tapi ingat, hubungan seks dan hamil sebelum berkahwin adalah salah di sisi agama.

Bagaimana pula dengan lelaki, cikgu?

Lelaki juga istimewa kerana persenyawaan hanya akan berlaku dengan kehadiran sperma daripada lelaki.

Selain hamil, apakah keistimewaan lain seorang perempuan, cikgu?



ASAH MINDA

Dapatkan maklumat daripada ibu kamu tentang keistimewaan lain sebagai seorang perempuan.



- Rangsang murid untuk menceritakan kelebihan diri masing-masing.
- Terapkan sikap menghargai diri sendiri dalam diri murid.
- Galakkan murid untuk mengimbas semula fungsi organ reproduktif lelaki dan perempuan dalam unit 1.



Saling Menghormati

Semasa mendirikan khemah, peserta perkhemahan telah diingatkan supaya sentiasa menjaga kebersihan, kesihatan dan keselamatan diri. Mereka diminta mendirikan khemah mengikut kawasan masing-masing. Mereka juga diingatkan supaya menggunakan tandas yang berasingan. Mengapakah mereka perlu ditempatkan di kawasan yang berbeza? Bincangkan.

Cikgu, bolehkah kami gunakan tandas murid lelaki jika tandas perempuan penuh?

Eh, mana boleh! Kita hanya boleh gunakan tandas perempuan sahaja.

Betul kata Liya. Itu merupakan aspek keselamatan yang perlu kamu patuhi. Selain itu, kamu juga perlu menghormati hak mereka. Perkongsian tandas awam lelaki dan perempuan adalah dilarang.



ASAH MINDA



Bincangkan cara kamu menjaga kebersihan, keselamatan dan kesihatan anggota seksual diri sendiri ketika berada di kawasan perkhemahan.



- Bimbing murid cara menguruskan kebersihan diri semasa dalam perkhemahan.
- Rangsang murid bercerita melalui pengalaman mereka mengikuti perkhemahan.

1.2.2



Kawasan Larangan

Semasa menyertai aktiviti di dalam hutan, Melia mengalami kecederaan. Melinda telah membawa Melia kepada Cikgu Ayu untuk mendapatkan rawatan bantu mula. Suasana di situ menjadi sedikit kecoh dengan kehadiran rakan-rakan yang ingin mengetahui keadaan Melia. Perhatikan situasi di bawah dan bincangkan.

Shah, tidak baik kamu buat begini. Perbuatan mengintai ini akan membuatkan mereka berasa tidak selesa. Jika kamu ingin tahu, nanti kita boleh tanya Cikgu Ayu.



SAYA TAHU

Kita mesti menghargai dan menghormati anggota seksual diri dan orang lain. Jika doktor lelaki yang merawat pesakit perempuan, seorang jururawat perempuan perlu hadir bersama-sama sebagai langkah keselamatan.

Semasa di dalam khemah, Melia telah dirawat oleh Cikgu Ayu sambil diperhatikan oleh Melinda. Pada pendapat kamu, mengapakah kehadiran Melinda perlu semasa Cikgu Ayu merawat Melia?



Bagaimana agaknya keadaan Melia?

Harap-harap tiada kecederaan yang serius.

ASAH MINDA



Fikirkan situasi-situasi lain yang boleh menyebabkan berlakunya sentuhan tidak selamat. Lakonkan situasi tersebut.



- Jelaskan batas sentuhan anggota seksual kepada murid.

1.2.3
1.2.4



Tajam Akal

1. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

seksual

masyarakat

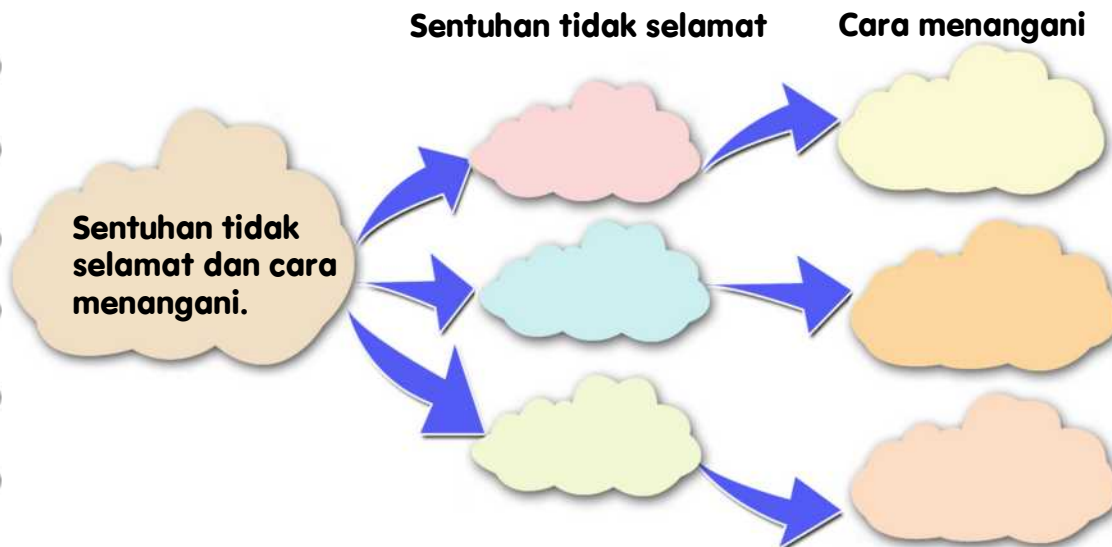
menghargai

menghormati

menangani

- Sebagai seorang yang sedang meningkat remaja, kita perlu tahu cara pengaruh dalaman dan luaran yang boleh mempengaruhi kesihatan diri.
- Kita seharusnya bersyukur dan berbangga dilahirkan sebagai lelaki atau perempuan kerana itu merupakan salah satu cara diri sendiri.
- Mengehadkan batasan sentuhan dalam pergaulan antara lelaki dan perempuan dapat memupuk sikap saling antara satu sama lain.
- Memakai pakaian yang sopan dan tidak mencolok mata dalam khalayak ramai menunjukkan seseorang perempuan itu menghormati dirinya sendiri dan .
- Organ merupakan organ yang perlu dijaga dari aspek kebersihan, kesihatan dan keselamatan.

2. Lengkapkan peta minda di bawah dan kemudian bincangkan.



- Banyakkan halaman ini untuk aktiviti murid.
- Perbincangan boleh dilakukan dalam kumpulan.





Unit 3

Selamat Menjamu Selera

Keluarga Azeem dalam perjalanan pulang ke kampung di Melaka. Apabila tiba waktu makan tengah hari, mereka telah singgah di sebuah kedai makan di kawasan rehat dan rawat, Seremban. Sekiranya kamu berada di situ, apakah jenis makanan yang akan kamu pilih? Mengapa?





Menu Apa?

Lengkapkan dan lakonkan perbualan di bawah:

Shanti akan mengadakan sambutan hari jadinya pada hujung minggu ini. Ibunya telah memberi peluang kepada Shanti untuk menyediakan menu makanan yang akan dihidangkan kepada tetamu. Shanti telah meminta pandangan daripada rakan-rakannya tentang menu tersebut.

Shanti : Hai, kawan-kawan. Jemput datang ke rumah saya pada hujung minggu ini. Keluarga saya akan mengadakan majlis hari jadi saya.

Fahmi : Wah, seronoknya! Kami pasti datang, Shanti.

Shanti : Ibu telah meminta saya menyediakan menu hidangan untuk majlis itu nanti. Jadi, saya mahu minta pendapat kamu semua tentang menu tersebut.

Mary Ng: Kalau kamu dapat sediakan sandwic, tentu sedap. Sandwic mempunyai karbohidrat, protein dan vitamin.

Alvin : Yalah, sudah hampir lengkap kandungan zat makanannya. Apa kata kamu sediakan juga hidangan ayam yang berkhasiat.

Shanti : Emm, bagus juga cadangan kamu berdua. Bagaimana pula dengan hidangan yang lain?

Ayu : _____

Fahmi : _____

Shanti : Terima kasih, semua. Jangan lupa datang nanti, ya.



ASAH MINDA

Cadangkan menu lain yang sesuai untuk dihidangkan dalam majlis atau aktiviti yang lain. Mengapa kamu memilih menu tersebut?



- Bimbing murid untuk membina dialog yang sesuai.
- Minta pendapat murid tentang contoh makanan sihat yang diketahui oleh mereka.



Saya Suka Semuanya

Pengambilan makanan yang seimbang penting dalam menu harian kita. Makanan seimbang mengandungi semua nutrien makanan yang diperlukan oleh badan. Untuk menyediakan menu makanan seimbang, makanan yang dipilih perlu mengikut kadar yang betul.

Selamat hari jadi, Shanti.

Terima kasih, semua kerana sudi datang.

Wah, sedapnya makanan yang kamu sediakan!

Ya, betul. Cuba lihat, ibu Shanti memanggang ayam ini dengan kentang dan sayur-sayuran lain. Kek pun ada.

Kek mengandungi lemak. Ayam ialah sumber protein, manakala kentang pula ialah sumber karbohidrat. Sayur-sayuran itu sumber vitamin. Ayam yang dipanggang lebih berkhasiat.

Menu ini memang seimbang. Jom kita makan.

ASAHA MINDA



Dengan menggunakan perisian MS PowerPoint, sediakan satu resepi sajian yang berkhasiat dan seimbang.



- Anjurkan aktiviti menghasilkan sandwic sebagai contoh sajian.
- Pemilihan bahan untuk menghasilkan sandwic perlu seimbang mengikut kadar nutrien yang sesuai.

1.3.2

15



Pilihan Sihat

Pada setiap hujung minggu, Kamela akan membantu ibunya di dapur. Hari ini ibu Kamela mahu menyediakan makanan tengah hari untuk mereka sekeluarga. Namun begitu, ibunya masih belum ada idea menu makanan apa yang akan disediakan. Berdasarkan pilihan menu di bawah, bantu ibu Kamela memilih menu yang sesuai dan sihat.

MENU 1

Nasi Putih
Ikan Masak Kari
Ulam
Sambal Belacan
Telur Dadar
Air Suam
Buah Jambu



MENU 2

Nasi Minyak
Ayam Masak Merah
Acar Nanas
Dalca
Air Kordial
Buah Betik



MENU 3

Nasi Putih
Sambal Udang
Sayur Goreng
Ikan Kukus
Jus Oren
Buah Betik
Kek coklat



Apakah menu pilihan kamu? Mengapa?

SAYA TAHU



Air kordial

Biasanya menggunakan pewarna dan perisa tiruan.

Bahan pewarna

Digunakan untuk menjadikan makanan nampak menarik.

Bahan perisa

Memberikan dan menambah rasa yang unik dalam sesuatu makanan atau minuman.

ASAH MINDA



Berdasarkan pengalaman kamu, senaraikan makanan dan minuman yang mempunyai bahan perisa.



Sudahkah ibu tahu hidangan apa yang akan disediakan untuk tengah hari ini?

Sudah, Kamela. Mari kita mula memasak. Tolong ibu tuang minyak masak yang baharu ke dalam kuili.

Ya, cikgu ada beritahu. Makanan segera mempunyai bahan pengawet. Cikgu juga menasihati kami supaya mengurangkan garam dan gula dalam makanan dan minuman.

Kamela, adakah kamu tahu kita tidak digalakkan untuk mengambil makanan segera seperti mi segera dan makanan dalam tin?



SAYA TAHU

Bahan pengawet digunakan untuk mengawal pertumbuhan kulat, bakteria dan yis bagi memanjangkan jangka hayat penyimpanan makanan.



ASAH MINDA

Bantu Kamela mencari maklumat melalui Internet tentang kesan penggunaan minyak masak berulang kali.



- Bimbing murid dalam pemilihan menu agar nutrisi setiap menu adalah seimbang.
- Uji pengetahuan sedia ada murid tentang nutrisi makanan seimbang melalui rajah piramid makanan.
- Maklumat tentang nutrisi makanan boleh diperolehi dengan melayari laman web www://myhealth.gov.my.

1.3.3



Tajam Akal

Cari dan bulatkan contoh makanan bagi kumpulan makanan berikut. Kemudian tulis nama makanan tersebut pada ruangan yang disediakan.

Protein

1. _____
2. _____
3. _____

Vitamin

1. _____
2. _____
3. _____



Karbohidrat

1. _____
2. _____
3. _____

Lemak

1. _____
2. _____
3. _____



Unit 4

Awas, Bahaya!

Zaini berasa sangat seronok kerana tidak lama lagi dia dan keluarganya akan berpindah ke rumah baharu. Sebelum berpindah masuk, keluarga Zaini telah mengecat rumah tersebut supaya kelihatan lebih ceria. Zaini dan abangnya telah membantu bapa mereka mengecat rumah pada hujung minggu.

Baca dialog di bawah. Pada pendapat kamu, mengapakah Zaini menolak ajakan abangnya?

Zaini, abang suka bau cat ini. Cuba kamu hidu.

Tak mahulah, abang. Bahaya jika kita amalkan sikap suka menghidu bau cat.

Betul kata adik kamu itu, Zaki.



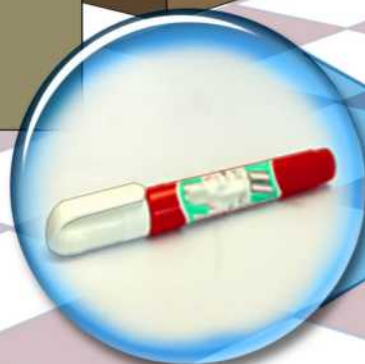


Oh, Begitu Rupanya!

Adwin terhidu bau gam yang sangat kuat. Apabila sampai di bilik kakak, dia mendapati kakaknya sedang menggunakan gam tersebut untuk menyiapkan projek sekolahnya. Gam yang mempunyai bau yang kuat merupakan salah satu bahan inhalan.

Perhatikan gambar di bawah. Kenal pasti bahan-bahan lain di dalam bilik kakak Adwin yang boleh dikategorikan sebagai bahan inhalan.

Gam apa yang kakak guna ini? Sakit kepala saya kerana baunya.



ASAH MINDA

Sekiranya kamu kakak Adwin, apakah cara lain untuk menghindari bau yang kuat itu?

- Anjurkan lawatan ke makmal sains dan bengkel reka bentuk dan teknologi untuk mengenal pasti bahan inhalan yang terdapat di situ.



Ini gam yang digunakan untuk kerja seni. Baunya memang sangat kuat dan boleh jadi bahan inhalan jika disalahgunakan.

SAYA TAHU

Inhalan ialah bahan kimia yang boleh disedut menerusi pernafasan dan boleh mengakibatkan kesan-kesan psikoaktif.

ASAH MINDA

Nyatakan bahan lain yang boleh dikategorikan sebagai bahan inhalan.



Bimbang Jadi Begitu

Mari kita nyanyikan lagu boria di bawah bersama-sama.



Cerita hari ini tentang inhalan
Disalah guna memberi kesan
Jangan sengaja kita amalkan
Boleh akibat pelbagai kesan

Ewah...

Bermacam jenis bahan inhalan
Yang kita guna dalam kehidupan
Jangan jadikan diri bebanan
Pada keluarga dan juga rakan

Kesan inhalan sangat bahaya
Hilang ingatan dengan tiba-tiba
Halusinasi menyusul pula
Benda yang tiada dikatanya ada

Ewah...



ASAH MINDA

Bincangkan akibat penyalahgunaan bahan inhalan berdasarkan seni kata lagu di atas.

- Anjurkan satu pertandingan boria sebagai aktiviti di dalam kelas.
- Layari laman web untuk mendapatkan beberapa contoh nyanyian boria yang sesuai dengan seni kata di atas.

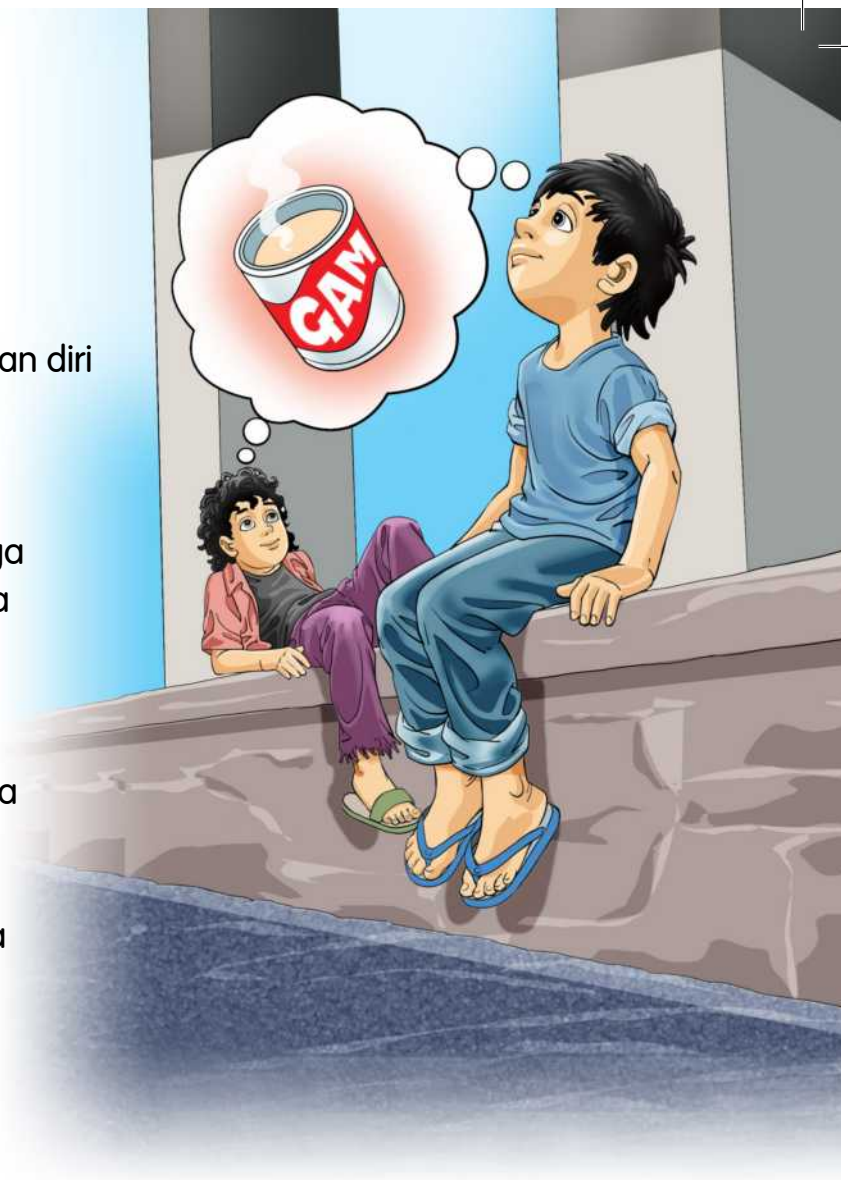
Jika inhalan jadi amalan
 Apa ditutur tak siapa peduli
 Kita seperti dalam khayalan
 Dengan masyarakat menjauhkan diri

Ewah...

Penagih inhalan buruk kesannya
 Menjadi ganas dengan tiba-tiba
 Badan pun kurus tiada selera
 Kesan tempias pada negara

Jangan sesekali mahu mencuba
 Bahan inhalan yang kita guna
 Bila ketagih dengan baunya
 Nafas tersekat hilanglah nyawa

Ewah...



Tuliskan kesan jangka pendek dan kesan jangka panjang akibat penyalahgunaan bahan inhalan dalam jadual di bawah:

Kesan jangka pendek	Kesan jangka panjang
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.



Kita Aset Negara

Baca dan fahami situasi di bawah:

Situasi A

Gindar kerap menghidu bau dakwat pen penanda ketika guru tiada di dalam kelas. Sikap Gindar telah diperhatikan oleh Nisrina. Nisrina telah menegur Gindar dengan menyatakan keburukan mengamalkan sikap itu.

Gindar, usah amalkan sikap suka menghidu dakwat pen penanda itu. Ia akan menyebabkan kamu ketagihan bahan inhalan.



Oh, yakah? Saya tak tahu. Mulai sekarang saya takkan menghidu bau pen ini lagi. Terima kasih, Nisrina.

Peluntur cat ini bukan untuk dihidu. Bahan ini boleh menyebabkan kita hilang kawalan diri jika ketagihan.



Ya, lebih baik kita cegah sebelum ketagihan. Kitalah harapan negara.

Situasi B

Semasa berada di bengkel, Abhar telah mengajak Yiman menghidu bau peluntur cat. Dia berpendapat peluntur cat mempunyai bau yang wangi.



ASAH MINDA

Berikan situasi lain yang boleh mengakibatkan ketagihan bahan inhalan. Tunjukkan cara berkata TIDAK bagi situasi tersebut.



Semua Harus Tahu

Adwin bercadang untuk menyampaikan maklumat penting tentang kesan bahan inhalan kepada keluarga dan warga sekolah. Bantu Adwin menyediakan risalah tersebut.



Langkah 1

Kumpulkan maklumat daripada pelbagai sumber seperti majalah, surat khabar, Internet dan risalah tentang kesan bahan inhalan.

Langkah 2

Tulis dan potong maklumat yang hendak disampaikan mengikut kreativiti agar menjadi bahan bacaan yang menarik.



Langkah 3

Tampalkan maklumat tersebut pada papan maklumat sekolah atau edarkan kepada ahli keluarga.



- Pastikan murid mendapatkan maklumat yang betul dan tepat melalui sumber yang sah seperti Agensi Antidadah Kebangsaan.



Tajam Akal

Cari perkataan bagi bahan jenis inhalan di bawah:

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

Kata Kunci

1. Bahan ini digunakan untuk menggerakkan kereta dan motosikal.
2. Terdapat di kedai-kedai pendandan rambut.
3. _____ penanda perlu diisi semula jika kehabisan supaya boleh terus menulis di papan putih.
4. Wanita suka menggunakan bahan ini pada kuku.
5. Digunakan untuk menyalakan pelita, terutama pada malam hari raya.
6. Tukang kasut selalu menggunakannya untuk membaiki kasut.



Unit 5

Luahan Perasaan

Suresh sering meluahkan perasaan melalui lukisan pada dinding bangunan terbiar berhampiran rumahnya. Pada pendapat kamu, adakah ini cara mengurus emosi yang baik? Bagaimanakah kamu meluahkan perasaan semasa menghadapi konflik dan stres? Cadangkan cara lain yang boleh dilakukan untuk mengurus emosi secara positif.



Apa yang kamu buat ini?

Jangan ganggu saya!



Dilemaku

Suresh diminta oleh guru untuk menulis sebuah karangan bertajuk “Keluarga Saya”. Guru Suresh terkejut dan berasa sedih apabila membaca karangan yang ditulis oleh Suresh. Baca dan hayati karangan Suresh. Bincangkan konflik dan stres yang dihadapi oleh keluarga Suresh.



Ayah dan ibu mempunyai sebuah syarikat. Setiap hari mereka sibuk bekerja sehingga lewat malam.

Saya dan adik dijaga oleh seorang pembantu rumah. Adik selalu bergaduh dengan saya. Dia sering mengadu kerana inginkan perhatian dan kasih sayang. Saya dimarahi oleh ayah dan ibu kerana tidak menjaga adik dengan baik.



Masa yang diluangkan bersama-sama dengan ayah dan ibu sangat terhad. Adakalanya mereka terpaksa pergi ke luar negara untuk mengurus niaga.

Saya sangat rindukan saat gembira bersama-sama keluarga. Alangkah bahagianya jika ayah dan ibu memberi perhatian dan meluangkan lebih masa bersama-sama dengan kami.



ASAH MINDA



Nyatakan situasi konflik dan stres lain dalam keluarga.

- Minta murid menulis tentang konflik dan stres yang dihadapi dalam keluarga masing-masing.



Saya Tertekan

Ayah dan ibu Suresh mengalami masalah kewangan dalam perniagaan. Mereka terpaksa berpindah ke tempat lain.



Suresh mengalami masalah menyesuaikan diri dengan persekitaran baharu. Dia sering bersendirian kerana berasa rendah diri. Rakan sekolah Suresh memulaukannya. Mereka tidak tahu bahawa Suresh mengalami masalah keluarga.

Pada suatu hari, Suresh bergaduh dengan rakan sekolahnya kerana tidak tahan diejek. Suresh dikenakan tindakan disiplin. Guru besar memanggil ibu bapa Suresh supaya datang ke sekolah.



Ibu bapa Suresh terkejut apabila mengetahui keadaan anak mereka. Mereka tidak menyangka bahawa masalah mereka telah menjejaskan emosi Suresh.

Sebagai seorang rakan sebaya, jelaskan cara untuk mengurangkan konflik dan stres yang dialami oleh Suresh.

Cadangkan tindakan yang boleh diambil oleh ibu bapa Suresh untuk membantunya.

1. _____
2. _____
3. _____



- Minta murid bercerita tentang konflik dan stres yang dihadapi dalam kalangan rakan sebaya.

2.1.2

29



Hatiku Sedih

Suresh sangat sedih. Dia tidak dapat menumpukan perhatian dalam pelajaran. Suresh telah bertindak di luar kawalan akibat konflik dan stres yang dialaminya. Pada pendapat kamu, apakah yang berlaku jika Suresh tidak dapat mengatasi konflik dan stres yang dihadapinya?

SITUASI 1



Keluarga

1. _____

2. _____

SITUASI 2



Rakan Sebaya

1. _____

2. _____

Berdasarkan gambar di atas, jelaskan kesan konflik dan stres dalam keluarga Suresh dan rakan sebayanya.



ASA MINDA

Berikan contoh lain kesan konflik dan stres dalam keluarga dan rakan sebaya.

- Tegaskan kepada murid kesan negatif konflik dan stres kepada diri sendiri.



Tangani Emosi

Konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga dan rakan sebaya boleh menjejaskan kesihatan serta hubungan dengan orang lain. Bagaimanakah kamu mengurus konflik dan stres berdasarkan situasi di bawah?



SITUASI A

Adik Alex berasa tertekan kerana ayah dan ibunya meletakkan harapan yang tinggi kepadanya untuk mendapat keputusan cemerlang.

Sebagai abang, Alex ...

SITUASI B

Dua orang rakan Amirul menghadapi konflik. Amirul berasa serba salah kerana mereka bertiga merupakan rakan karib.

Sebagai rakan, Amirul ...



SITUASI C

Emosi Sasita terganggu kerana ibu bapanya selalu bertengkar.

Sebagai anak, Sasita ...



- Minta murid memberikan contoh situasi lain mengurus konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga dan rakan sebaya.

2.1.5



Tajam Akal

Konflik dan stres merupakan sebahagian daripada kehidupan. Kamu perlu belajar menghadapinya. Berdasarkan situasi di bawah, jelaskan cara kamu mengatasi konflik dan stres dengan positif.

Situasi

- A. Azizul sangat stres kerana gagal menyiapkan kerja sekolah.



Cara Mengatasi

Azizul perlu bijak mengurus masa dan rajin bertanya kepada guru sekiranya tidak faham.

- B. Chik Lee dan Chik Lan selalu bergaduh dan berebut.



- C. Sharulim menghadapi masalah berkomunikasi dengan rakan sekolah.





Unit 6

Mereka Adalah Segalanya

Dahalan dan seluruh ahli keluarganya mengadakan gotong-royong memelihara dan memulihara rumah pusaka tinggalan arwah datuknya. Mereka ingin memastikan rumah tersebut akan sentiasa memberikan kenangan terindah buat mereka sekeluarga.

Berdasarkan gambar di bawah, ceritakan aktiviti yang dilakukan oleh keluarga Dahalan. Kemudian, ceritakan aktiviti kamu sewaktu berkumpul bersama-sama dengan keluarga.



SAYA TAHU

Memelihara ialah tindakan melindungi agar dapat mengekalkan keadaan asalnya.

Memulihara ialah memperbaiki kerosakan yang berlaku dan memelihara tempat tersebut agar dapat terus digunakan.



Bahagia Bersama

Mari bernyanyi.

Mari... mari semua
Sayangi keluarga kita
Riang ria gembira
Gelak ketawa bersama-sama
Hidup akan bahagia
dan sejahtera
Lebih bahagia

Dalam kehidupan kita
Suka duka pasti dirasa
Merajuk bermasam muka
Lumrah biasa hidup berkeluarga
Jangan cepat terasa
Lakukan saja peranan kita

Ibu bapa yang disayangi
Luangkanlah sedikit masa
Mendengar luahan rasa
Kerana kami ingin bermanja
Kami akan berjanji
Mencurahkan bakti dewasa nanti

(Melodi: *Geylang Si Paku Geylang*)



ASAH MINDA

Fikirkan peranan kamu sebagai anak dan nyatakan peranan tersebut.

- Minta murid menyanyikan lagu ini bersama-sama dengan mengikut melodi lagu "Geylang Si Paku Geylang".



Lakukan Yang Terbaik

Baca dan fahami kisah Balwant Singh.



Balwant Singh ialah anak tunggal Puan Inderjeet Kaur dan Encik Hasbajan Singh. Pada suatu malam, Balwant Singh terdengar perbualan ibu bapanya tentang harapan mereka terhadapnya. Mulai saat itu Balwant Singh berazam akan berusaha untuk menunaikan harapan ibu dan bapanya.



ASAH MINDA



Sampaikan harapan ibu bapa terhadap kamu kepada rakan sekelas.



- Selain pencapaian akademik dan kerjaya, minta murid menyatakan harapan lain ibu bapa terhadap mereka.
- Bincang bersama-sama murid tindakan yang patut dilakukan untuk menunaikan impian ibu dan bapa mereka.

2.2.2

35



Kreativiti dan Motivasi Diri

Sebagai seorang anak yang sayangkan ibu bapanya, Balwant Singh belajar bersungguh-sungguh dan sentiasa mengamalkan sikap yang baik. Balwant Singh selalu menulis kata-kata semangat sebagai motivasi kepada dirinya untuk terus berusaha.

Gambar di bawah menunjukkan cara menghasilkan penanda buku yang mengandungi kata-kata perangsang. Hasilkan kata-kata tersebut mengikut kreativiti kamu. Hadiahkan hasil kreativiti tersebut kepada rakan.

1



Bahan-bahannya.

2



Hasilkan bentuk penanda buku mengikut kreativiti kamu.

3



Gunting mengikut bentuk yang disediakan.

4



Tulis kata-kata perangsang pada penanda buku

5



Hasil kreatif yang lain.



Sayangi Daku

Keperluan dan kehendak merupakan dua perkara yang berbeza. Dalam institusi kekeluargaan, kasih sayang merupakan keperluan, manakala mengharapkan kasih sayang yang berlebih-lebihan sehingga tidak mahu berkongsi dengan ahli keluarga lain ialah satu kehendak. Mari kita perhatikan gambar di bawah. Cuba imbas semula kehidupan keluarga kamu. Kongsikan cerita kamu bersama-sama rakan.



ASAH MINDA

Tuliskan luahan perasaan kamu terhadap ibu bapa. Nyatakan apakah yang kamu perlukan dan inginkan dalam luahan tersebut. Keperluan dan keinginan tersebut bukan dalam bentuk kebendaan.

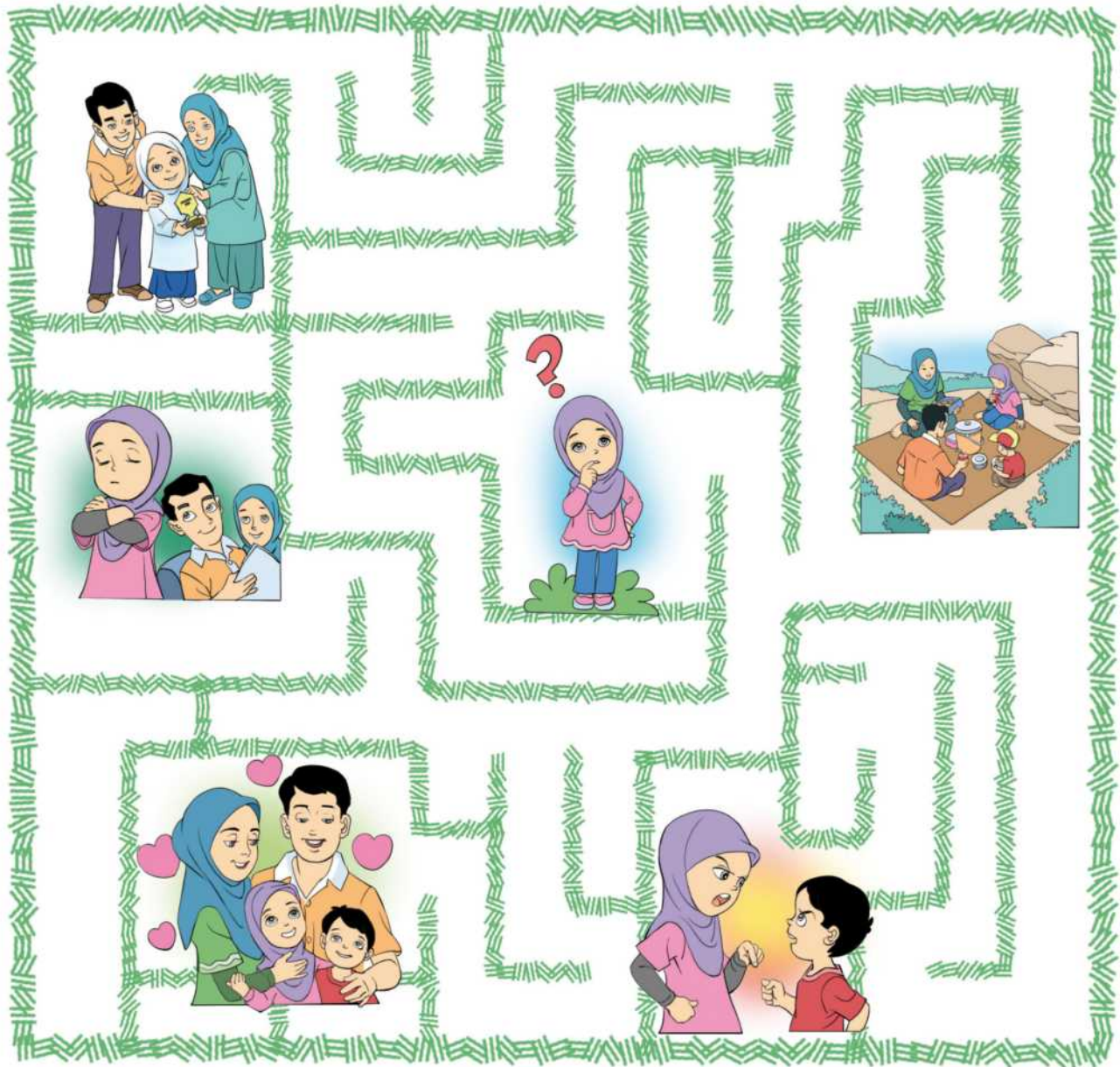


- Jelaskan perbezaan keperluan dan kehendak kepada murid.
- Terangkan mengapakah perhatian yang lebih harus diberikan kepada adik atau ahli keluarga yang memerlukan seperti datuk dan nenek.



Tajam Akal

Bantu Shaliza mengenal pasti keperluan mental, emosi dan sosialnya. Berdasarkan pilihan tersebut, tulis sebuah karangan.



- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.
- Aktiviti ini boleh disesuaikan mengikut kebolehan murid.



Unit 7

Wahai Anak Remaja

Mari bernyanyi dengan rakan. Kemudian, buat satu ulasan ringkas tentang mesej yang ingin disampaikan dalam lirik lagu di bawah:

Wahai anak remaja
Janganlah buang masa
Asyik bermain cinta
Terluka hati hidup merana

Wahai anak remaja
Sentiasa berwaspada
Janganlah terperdaya
Menyesal nanti tiada guna

Korus:
Remaja hari ini
Mudah ikut emosi
Buat sesuka hati
Nasihat tak peduli
Nanti kita rugi

Bila memilih rakan
Jagalah pergaulan
Biarlah berpadanan
Cerahlah masa hadapan

(Melodi: *Lompat Si Katak Lompat*)

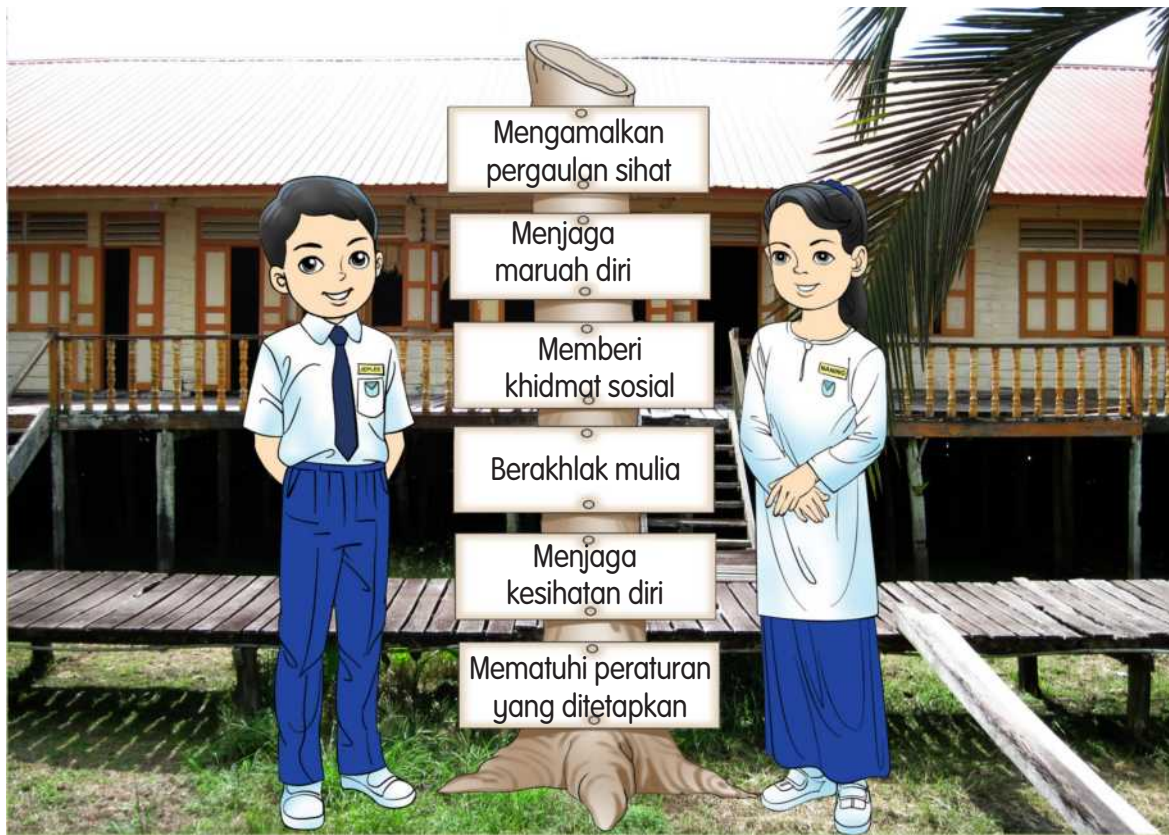




Remaja Harapan Bangsa

Jeplee dan Naning sudah remaja. Mereka mengalami pelbagai perubahan dari segi fizikal, sosial dan emosi. Mereka perlu menyesuaikan diri dalam perhubungan dengan rakan dan masyarakat di sekeliling mereka.

Di sekolah, mereka belajar bersungguh-sungguh. Di rumah pula, Jeplee dan Naning sentiasa membantu ibu bapa. Mari kita lihat peranan mereka sebagai remaja dalam masyarakat.



ASAH MINDA

Bincangkan kesan jika remaja tidak melaksanakan peranannya dalam masyarakat.



SAYA TAHU

Remaja ialah golongan dalam lingkungan umur 11 hingga 19 tahun. Mereka melalui peringkat perkembangan dari kanak-kanak ke dewasa.

Sumber: WHO



- Minta murid melayari www.myhealth.gov.my untuk mendapatkan maklumat tambahan tentang remaja.
- Minta murid menyenaraikan peranan lain remaja dalam masyarakat.
- Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organisation) juga dikenali sebagai WHO.

2.3.1
2.3.2





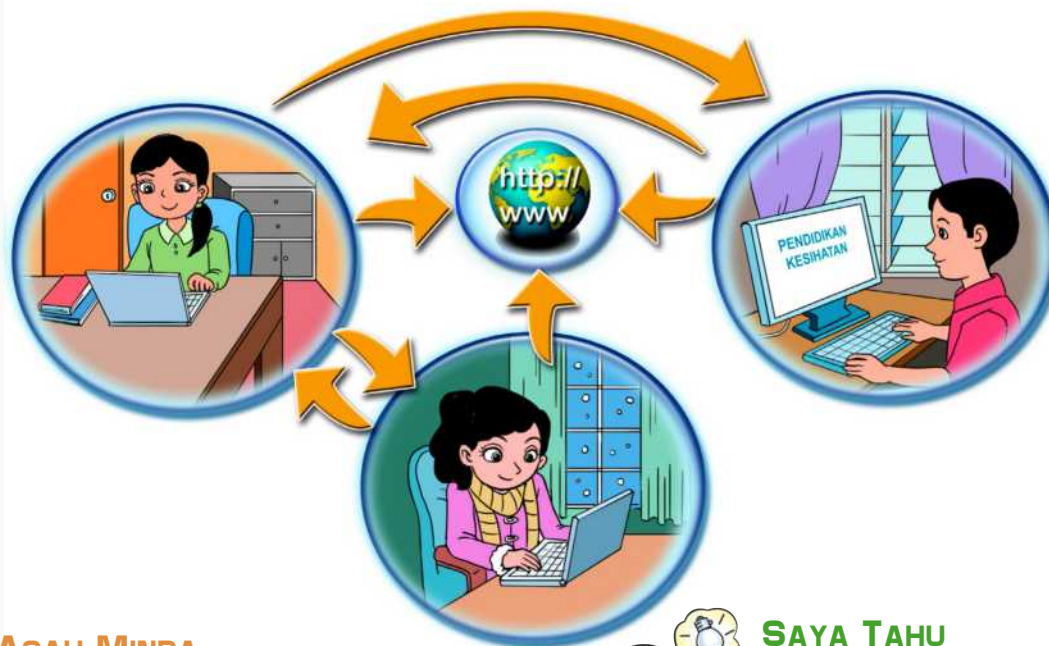
Remaja Sihat Aspirasi Negara



Jeplee, Elysa dan rakan-rakan selalu mengulang kaji pelajaran dan membuat tugas yang diberikan oleh guru di pusat sumber sekolah selepas waktu persekolahan.

Pada hari minggu, mereka akan berbincang tentang mata pelajaran yang kurang difahami secara maya. Elysa selalu berhubung melalui e-mel dengan kakaknya yang sedang melanjutkan

pelajaran di luar negara. Jeplee pula mencari maklumat tambahan melalui Internet untuk meningkatkan pemahamannya dalam pelajaran. Bagaimanakah kamu memanfaatkan perhubungan maya dan bukan maya secara sihat dalam kehidupan harian?



ASAH MINDA

Cipta satu risalah cara menjaga keselamatan diri dalam perhubungan maya dan bukan maya.



SAYA TAHU

Perhubungan maya ialah komunikasi dalam talian yang menggunakan peralatan yang boleh disambungkan dengan Internet.



- Minta murid menyatakan situasi lain perhubungan maya secara sihat dengan remaja dan orang lain.
- Minta murid menyatakan situasi lain perhubungan bukan maya secara sihat dengan remaja dan orang lain.

2.3.4

41



Atasi Cabaran

Remaja melalui banyak cabaran, terutamanya isu-isu yang berkaitan dengan gejala sosial yang melibatkan perhubungan. Kebanyakan remaja berhubung secara maya. Hal ini merupakan langkah permulaan pengenalan sebelum bertemu secara bersemuka.

Lengkapkan cabaran perhubungan secara maya dan bukan maya di bawah:



Gambar ini pasti memikat hatinya. Saya akan atur janji temu dengannya.



Perhubungan maya mempunyai banyak kebaikan dan kelebihan seperti dapat berhubung serta membincangkan isu-isu terkini melalui ruangan siber. Namun begitu, penggunaan tanpa kawalan boleh membawa keburukan. Laman maya menjadi tumpuan para penjenayah yang hendak menjadikan remaja sebagai mangsa mereka. Yang berikut ialah situasi perhubungan maya dan bukan maya yang mungkin dialami oleh seorang remaja. Baca dan kaji situasi ini.



ASAH MINDA

Senaraikan kesan perhubungan maya dan bukan maya.



- Minta murid menceritakan pengalaman berhubung secara maya.
- Minta murid menyenaraikan situasi lain yang boleh membahayakan keselamatan semasa berhubung secara maya dan bukan maya.

2.3.3

43

Kemahiran Unit Jenayah Siber PDPM dipertingkatkan



Tajam Akal

Baca senario di bawah. Buat perbincangan secara berkumpulan.

Seorang remaja perempuan berusia 11 tahun dipercayai telah melarikan diri mengikut teman lelakinya ketika membeli-belah bersama-sama dengan datuk dan neneknya di sebuah pasar raya.

Remaja perempuan dan teman lelakinya itu dipercayai telah berkenalan dan berhubung melalui laman sosial. Mereka berkawan tanpa pengetahuan ahli keluarganya. Pada hari kejadian, mangsa mengikut datuk dan neneknya ke pasar raya untuk membeli barang keperluan. Namun, tanpa disedari mangsa telah hilang.

Kes ini disiasat di bawah Seksyen 363 Kanun Keseksaan kerana menculik daripada penjagaan yang sah dari segi undang-undang dan jika disabit kesalahan boleh dikenakan hukuman penjara sehingga tujuh tahun dan denda.

a. Jelaskan tiga kesan daripada tindakan remaja perempuan ini kepada keluarganya.

b. Cadangkan tiga cara bagaimana situasi perhubungan maya dan bukan maya yang tidak selamat dapat dicegah.

- Banyakkan halaman ini untuk aktiviti murid.
- Minta murid mencari maklumat tentang kes-kes lain seperti senario di atas.



Unit 8

Sabarlah Sayang

Nabihah telah dibawa ke klinik kerana demam. Kulitnya pula berbintik-bintik mengandungi cecair. Dia berasa sedih dan bimbang melihat keadaan kulitnya yang berbintik-bintik itu. Semasa di klinik, dia telah bertemu dengan Kamarul. Bahagian bawah rahang Kamarul kelihatan bengkak dan dia sangat sedih. Apakah sebenarnya yang telah terjadi kepada mereka?





Usah Bimbang

Baca pantun di bawah dengan intonasi yang betul.

Terhiris pisau terasa pedih,
Darah mengalir merah warnanya;
Mengapakah kamu kelihatan sedih?,
Mari ke mari kita bercerita.



Badanku letih tidak bermaya,
Seluruh badan rasa tak selesa;
Bimbang sungguh di hati saya,
Mengapakah kulit begini rupa?



Kulit berbintik bercecair pula,
Demam campak diberi nama;
Berjumpa doktor dengan segera,
Diberi ubat sembuhlah ia.



Pelbagai penyakit di dalam dunia,
Jika berjangkit bimbanglah saya;
Sampaikan segera kepada telinga,
Penyakit berjangkit yang sedia ada.



Beguk, cacar, campak, rubela,
Ada tanda ada gejala;
Jika kita sentiasa peka,
Dapat dirawat dengan segera.

SAYA TAHU



Vaksin ialah sediaan bakteria, virus dan lain-lain yang sudah mati atau dilemahkan untuk disuntik atau ditanam ke dalam badan supaya menghasilkan daya tahan terhadap penyakit tertentu.

- Anjurkan pertandingan berbalas pantun sebagai aktiviti.
- Jelaskan jenis-jenis penyakit berjangkit dan cara pencegahannya kepada murid.



Mengapakah Jadi Begini?

Penyakit berjangkit merupakan penyakit bawaan agen jangkitan atau vektor. Antara penyakit berjangkit yang boleh dirawat dan dicegah ialah cacar, campak, beguk dan rubela. Mari kita kenali penyakit-penyakit ini dan cara penyakit ini merebak.

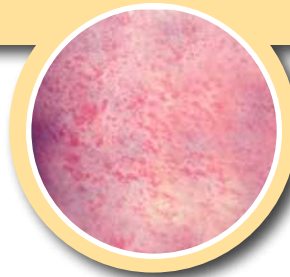
Penyakit cacar

Bermula dengan demam dan kemudian timbul bintik-bintik merah yang akhirnya menjadi gelembung cecair dan gatal. Penyakit ini boleh merebak melalui bawaan udara dan sentuhan.



Penyakit campak

Suhu badan menjadi panas dan timbul bintik-bintik merah seperti ruam. Penyakit ini boleh merebak melalui bawaan udara dan titisan air dari mulut dan hidung pesakit.



Penyakit beguk

Demam panas dan hilang selera makan. Pesakit akan mengalami bengkak pada kelenjar air liur. Penyakit ini boleh merebak melalui titisan air dari mulut atau hidung apabila pesakit batuk, bersin atau meludah.



Penyakit rubela

Demam ringan, ruam, rasa mual, radang mata yang ringan dan bengkak pada kelenjar limfa di belakang telinga dan di bawah leher. Tumbuh ruam bermula dari muka dan leher sebelum merebak ke bahagian badan. Penyakit ini merebak melalui percikan cecair dari mulut pesakit.



- Rangsang murid untuk bercerita tentang pengalaman mereka menghidap penyakit berjangkit.
- Maklumat tentang penyakit berjangkit boleh diperoleh melalui laman web www.myhealth.gov.my.

3.1.2
3.1.3



Tajam Akal

1. Senaraikan simptom bagi penyakit berikut:

Penyakit	Simptom
Cacar	
Campak	
Rubela	
Beguk	

2. Tuliskan persamaan dan perbezaan penyakit cacar dan campak.

Penyakit	Persamaan	Perbezaan
Cacar		
Campak		



Unit 9

Berhubung Secara Selamat

Penggunaan alat komunikasi menjadi sebahagian daripada aktiviti harian bagi Harisya dan adik lelakinya, Hasani. Harisya menggunakan komputer untuk mencari maklumat tambahan bagi menyiapkan tugas sekolah. Dia juga menggunakan komputer untuk berhubung dengan rakan sekolah melalui laman sosial. Adiknya pula kerap bermain permainan atas talian.

Ibu bapa akan memantau dan ada kalanya menemani mereka semasa menggunakan alat komunikasi. Pada pendapat kamu, mengapakah ibu bapa mereka berbuat demikian?





Mari Menganalisis

Peng Loon ialah rakan sekolah Hasani. Dia selalu ke rumah Hasani untuk menyiapkan tugas sekolah. Selepas itu, mereka akan bermain permainan atas talian.



Mereka sentiasa bersaing dengan seorang murid dari sekolah lain, iaitu Alvis untuk mendapatkan skor tertinggi dalam permainan tersebut. Lama-kelamaan mereka ketagih untuk bermain permainan tersebut setiap hari.

Mari bincangkan pengaruh positif dan negatif perhubungan maya dan bukan maya dengan rakan sekolah dalam situasi di atas.





Sedar dan Berwaspada

Perhubungan maya dan bukan maya membawa banyak kebaikan dari segi interaksi sosial dengan orang lain. Namun begitu, perhubungan maya boleh membawa keburukan apabila menjadi tempat meluahkan perasaan yang negatif. Ada juga yang diperdaya melalui perhubungan bukan maya. Bagaimanakah cara untuk menangani pengaruh negatif ini?

Berdasarkan situasi di bawah, berikan cara menangani pengaruh negatif perhubungan maya dan bukan maya.

Situasi A

Lena amat meminati bidang fotografi. Dia suka mengambil gambar dan memuat naik gambar tersebut ke laman sosial. Pada suatu hari, dia mendapati seorang rakan sekolah menyalahgunakan gambarnya di laman sosial.



Situasi B

Ah Chong baru berkenalan dengan seorang rakan di sebuah pusat tuisyen. Pada suatu hari, rakannya meminta bantuan Ah Chong untuk menghantar sebuah beg ke tempat yang telah ditetapkan. Ah Chong tidak sedar bahawa beg itu mengandungi dadah. Dia ditangkap oleh polis.



- Minta murid nyatakan situasi lain dan cara menangani pengaruh negatif perhubungan maya dan bukan maya.

3.2.2



Tajam Akal

Jawab soalan di bawah:

1. Senaraikan tujuan penggunaan Internet.

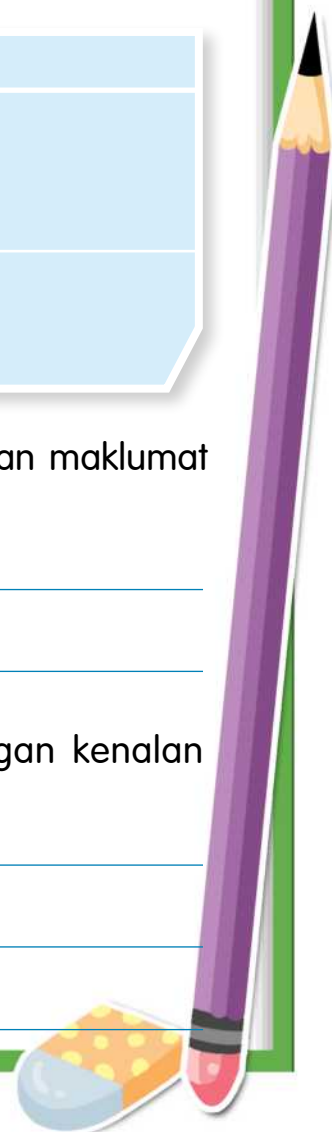
- a. Mencari maklumat b. _____
c. _____ d. _____

2. Jelaskan cara menjaga keselamatan diri dalam perhubungan maya dan bukan maya.

MAYA		BUKAN MAYA	
a.	Tidak memberikan maklumat peribadi kepada sesiapa yang tidak dikenali.	a.	
b.		b.	

3. Mengapakah kita perlu berhati-hati apabila memberikan maklumat peribadi kepada orang lain?

4. Mengapakah kita tidak boleh membuat janji temu dengan kenalan baharu? Jelaskan.

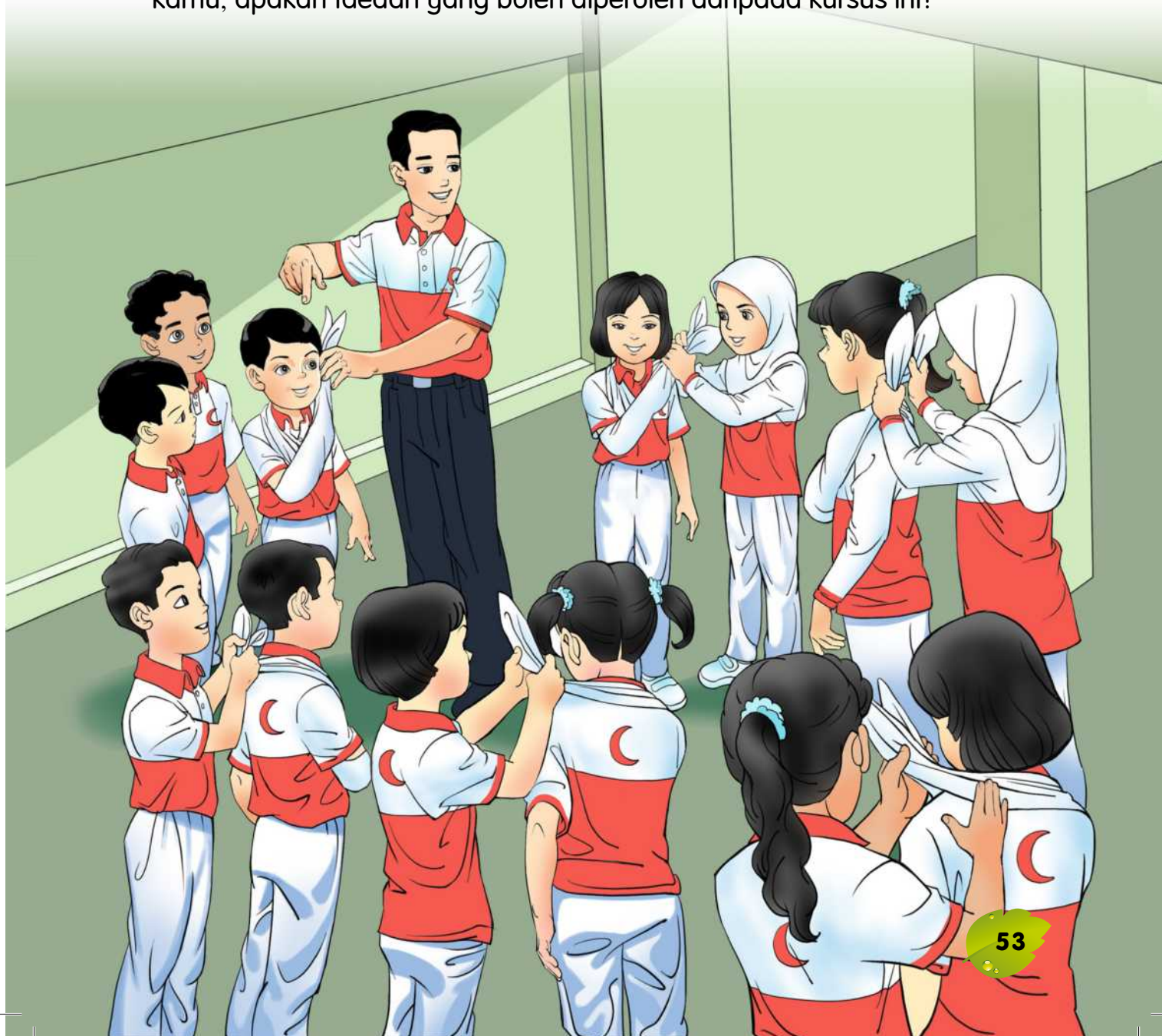




Unit 10

Sedia Membantu

Amir dan adiknya Anis ialah ahli Bulan Sabit Merah Malaysia (BSMM). Dalam perjumpaan badan beruniform, guru penasihat telah menjemput pihak BSMM untuk mengadakan kursus pertolongan cemas. Pada pendapat kamu, apakah faedah yang boleh diperolehi daripada kursus ini?





Bertindak Mengikut Keadaan

Keluarga Amir kerap mengadakan aktiviti bersama-sama. Pada minggu lepas, mereka telah berkunjung ke kolam air panas. Semasa dalam perjalanan, kaki ayahnya melecet. Mujurlah Amir mempunyai pengetahuan asas pertolongan cemas. Dia telah memberikan rawatan bantu mula melecet kepada ayahnya.



SAYA TAHU

Melecet terjadi disebabkan oleh geseran pada kulit.



ASAH MINDA

Sediakan satu kad peringatan untuk pencegahan melecet menggunakan MS Office.

Tangan ibu melecur semasa merebus telur di kolam air panas. Anis segera membawa ibu ke tempayan berdekatan untuk menyiram bahagian yang melecur dengan air selama lebih kurang 15 minit.



SAYA TAHU

Melecur ialah kecederaan yang disebabkan oleh haba panas seperti air atau minyak yang panas.



- Minta murid menceritakan pengalaman mereka mengalami kecederaan ringan melecut dan melecur.
- Minta murid menyatakan langkah-langkah mengaplikasikan bantu mula melecut dan melecur.



ASAH MINDA

Cadangkan langkah-langkah keselamatan untuk mengelak situasi melecur.

3.3.1
3.3.2



Rawat Secara Betul

Lakonkan dialog di bawah. Bincangkan langkah-langkah bantu mula melecur.

Ibu : Asni, tolong jaga adik sekejap. Ibu hendak siram pokok bunga di luar.

Asni : Baik, ibu.

Tiba-tiba Asni terdengar bunyi sesuatu terjatuh. Dia berlari ke dapur dan mendapati adiknya terduduk di atas lantai sambil menangis.

Asni : Ibu! Ibu!

Ibu : Kenapa Asni?

Asni : Tangan adik terkena kuali panas.

Ibu bergegas masuk ke dalam rumah.

Adik : (Menjerit kesakitan) Ibu, tangan adik sakit!

Ibu : Jangan menangis, sayang. Mari ibu siram dengan air. Nanti rasa sakit akan berkurangan.

Asni : Ibu, baik kita bawa adik ke hospital. Tangannya ini melecur teruk.

Langkah bantu mula untuk kecederaan melecur

1



Bawa ke tempat yang selamat.

2



Siram bahagian yang melecur di bawah aliran air selama 15 minit.

3



Jangan sapu minyak, mentega, atau ubat gigi kerana boleh menyebabkan jangkitan.

4

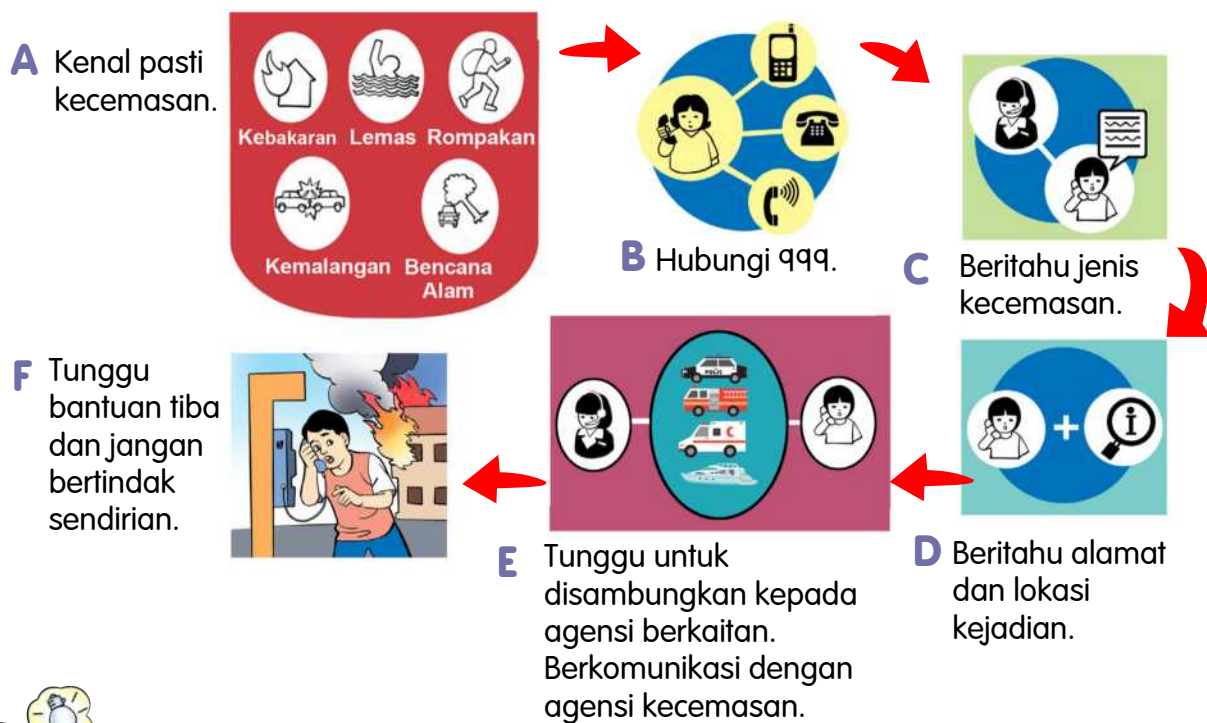


Minta bantuan perubatan jika melecur teruk.



Talian 999

Tindakan yang pantas dan bijak semasa menghadapi situasi kecemasan boleh menyelamatkan nyawa. Kamu boleh dial nombor 999, *Malaysia Emergency Response Services* (MERS) untuk menghubungi agensi yang boleh memberikan perkhidmatan kesihatan dan keselamatan. Semua panggilan kecemasan dikendalikan oleh petugas terlatih yang akan menyambungkan panggilan kepada polis, bomba, hospital, Jabatan Pertahanan Awam dan Agensi Penguatkuasaan Maritim Malaysia mengikut jenis kecemasan yang dilaporkan. Yang berikut ialah carta alir langkah semasa membuat panggilan kecemasan.



SAYA TAHU

Ingat!

- Jangan hubungi 999 jika tiada kecemasan.
- Panggilan palsu boleh membahayakan nyawa orang lain.
- Anda boleh didakwa dan didenda sebanyak **RM50,000** atau dihukum **1 TAHUN PENJARA** atau kedua-duanya sekali jika disabit kesalahan.

(Akta Komunikasi dan Multimedia 1998, Seksyen 233)



- Minta murid mencadangkan cara lain mendapatkan bantuan kecemasan.
- Layari laman web www.999.gov.my untuk mendapatkan maklumat tambahan.

3.3.3

57



Tajam Akal

1. Baca teka-teki dan cari jawapannya.



Bila terjadi geseran pada kulit,
Gelembung kecil jangan diusik;
Kalau nak elak kuman berjangkit,
Bersihkan kulit dan sapu antiseptik.

Jawapan: _____



Tangan ibu terkena haba,
Haba panas membakar kulit;
Marilah adik cubalah teka,
Merah jadinya teramat sakit.

Jawapan: _____

2. Terangkan situasi lain yang boleh menyebabkan kecederaan melecet dan melecur.

MELECET		MELECUR	
a.		a.	
b.		b.	
c.		c.	
d.		d.	