

PENDIDIKAN KESIHATAN

SEKOLAH KEBANGSAAN **6**
TAHUN

RM4.17

ISBN 978-983-49-0272-8



9 789834 902728

B196001

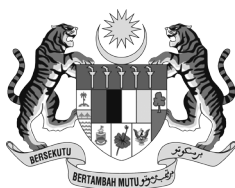


KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA



DBP





RUKUN NEGARA

Bahawasanya Negara Kita Malaysia
mendukung cita-cita hendak:

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam
kalangan seluruh masyarakatnya;

Memelihara cara hidup demokrasi;

Mencipta satu masyarakat yang adil di mana
kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama
secara adil dan saksama;

Menjamin satu cara liberal terhadap tradisi-tradisi
kebudayaannya yang kaya dan pelbagai 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**

(Sumber: Jabatan Penerangan, Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia)

Dengan ini **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baik dan bertanggungjawab atas kehilangannya serta mengembalikannya kepada pihak sekolah pada tarikh yang ditetapkan.

Skim Pinjaman Buku Teks

Sekolah _____

Tahun	Darjah	Nama Murid yang Menerima	Tarikh Terima

Nombor Perolehan: _____

Tarikh Penerimaan: _____

BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

PENDIDIKAN KESIHATAN

SEKOLAH KEBANGSAAN **TAHUN 6**



PENULIS
MOHD. KHAIRI BIN ZAWI
DOLORINE BINTI MITING

EDITOR
WAN MOHAMMAD AFIFI
BIN WAN ZAINUDIN

PEREKA BENTUK
ZULKIFLI BIN DIN
WAN ANAS FATHI BIN WAN ABD HAMID

ILUSTRATOR
ABD. RAZAK BIN HUSIN

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0010

KK 372-1211-00272-2104
ISBN 978-983-49-0272-8
Cetakan Pertama 2015
Cetakan Keempat 2020

© Dewan Bahasa dan Pustaka 2015

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi, dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua 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:
Dewan Bahasa dan Pustaka

Muka Taip Teks: KSSR

Saiz Muka Taip Teks: 18/16 poin

Dicetak oleh:

Legasi Press Sdn. Bhd.,
No. 60 (Ground Floor),
Jalan Metro Perdana Timur 2,
Kepong Entrepreneur Park,
52100 Kuala Lumpur.

PENGHARGAAN

Penerbitan buku teks ini, melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang berikut:

- Penyelaras Projek Pendidikan Kesihatan Tahun 6 SK, Bahagian Buku Teks (BBT), Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM)
- Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat (PMS), BBT, KPM
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan PMS, BBT, KPM
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Naskhah Sedia Kamera (NSK), BBT, KPM
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP)
- Panel Pembaca Luar, DBP
- Star Media Group Berhad
- Bahagian Siasatan Jenayah Narkotik, Polis Diraja Malaysia
- Semua pihak yang terlibat secara langsung dalam usaha menjayakan penerbitan buku ini.



KANDUNGAN

Pendahuluan

iv

UNIT	1	Megah dan Gagah	i
UNIT	2	Salah Siapa?	7
UNIT	3	Rendahkan Kalori, Tingkatkan Nutrisi	13
UNIT	4	Kisah Si Penagih	21
UNIT	5	Cergas dan Tegas	29
UNIT	6	Aku Remaja Bertuah	35
UNIT	7	Siapakah Lebih Hebat?	41
UNIT	8	Awas, Sebaran Penyakit!	47
UNIT	9	Komuniti Sihat dan Selamat	53
UNIT	10	Bijak Memilih	59



PENDAHULUAN

Buku teks *Pendidikan Kesihatan Tahun 6 Sekolah Kebangsaan (SK)* ini ditulis berdasarkan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Kesihatan Tahun 6.

Pendidikan kesihatan merupakan literasi kesihatan yang bermatlamat untuk melahirkan murid yang tahu, peka dan boleh menguruskan kesihatan diri, keluarga, masyarakat dan persekitaran melalui pengetahuan, kemahiran, amalan gaya hidup sihat, dan bersikap positif untuk mencapai kesejahteraan hidup serta jangka hayat panjang yang berkualiti.

Dokumen Standard Kurikulum Pendidikan Kesihatan merangkumi modul Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS), pemakanan dan pertolongan cemas. Kurikulum Pendidikan Kesihatan Tahun 6 ini menekankan aspek mengurus perubahan fizikal dan reproduktif, memahami risiko tingkah laku seksual, penyalahgunaan bahan, kemahiran asertif, pengurusan mental dan emosi, peranan murid dalam institusi kekeluargaan, pencegahan penyakit dan aspek keselamatan. Kurikulum ini juga memberikan pendedahan tentang amalan pemakanan yang seimbang serta aplikasi penggunaan peti pertolongan cemas serta alternatif bantu mula.

Pelbagai kaedah dan strategi penyampaian digunakan untuk menyampaikan maklumat dengan mengambil kira aplikasi Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) seperti mengaplikasi, menganalisis, menilai dan mencipta. Ini bertujuan untuk menggalakkan murid menaakul, menyelesaikan masalah dan berfikir di luar kotak melalui aktiviti yang mencabar seperti menghasilkan projek dan mencipta bahan baharu sebagai aktiviti pengukuhan pada setiap akhir pembelajaran.

Diharapkan supaya kepelbagaian cara penyampaian ini dapat merangsang kreativiti, inovasi dan kemahiran berfikir murid semasa menghadapi pelbagai situasi dalam kehidupan sebenar mereka. Bahan dan aktiviti dalam buku teks ini juga boleh diubah suai mengikut keadaan, teknologi dan kreativiti guru agar pembelajaran menjadi lebih menarik dan berkesan.



PENERANGAN IKON



Tajuk utama unit yang selaras dengan Standard Kandungan.



Ceritamu, Ceritaku

Ikon subtajuk bagi unit selaras dengan Standard Pembelajaran.



Asah Minda

Ikon Asah Minda mengandungi pelbagai aktiviti yang merangsang dan mencabar daya kreativiti dan inovasi murid serta menilai tahap pencapaian murid bagi setiap unit.



Nota Guru



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



Ikon Aktiviti ialah aktiviti yang perlu dilakukan bagi tujuan memperkaya kefahaman murid.





PENGUKUHAN

Ikon Pengukuhan ialah soalan-soalan yang perlu dijawab oleh murid untuk menguji atau menambah kefahaman tentang kandungan buku teks.



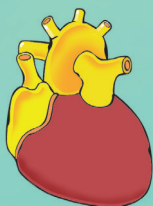
INFORMASI

Ikon Informasi menyediakan maklumat tambahan tentang sesuatu istilah atau topik.



KBAT

Ikon bagi Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.



Ikon bagi folio atau nombor halaman.



Ikon Standard Pembelajaran yang perlu dicapai oleh murid.

Semoga buku ini memberikan manfaat kepada murid dan guru dalam usaha meningkatkan kefahaman dan aplikasi kemahiran kecekapan psikososial dan literasi kesihatan kepada diri, keluarga dan masyarakat.

Mohd. Khairi bin Zawi
Dolorine binti Miting





Semasa pelancaran Kem Kepemimpinan 1Murid 1Sukan, murid lelaki dan murid perempuan Tahun 6 melakukan satu persembahan gimnastrada yang menarik. Aksi kumpulan sorak (*cheerleading*) murid perempuan mempesonakan, manakala persembahan murid lelaki mempamerkan unsur kekuatan dan keseimbangan yang mengagumkan.



Seandainya kamu salah seorang murid yang terlibat dalam persembahan gimnastrada ini, bagaimanakah caranya kamu menjaga batas pergaulan?





Ceritamu, Ceritaku

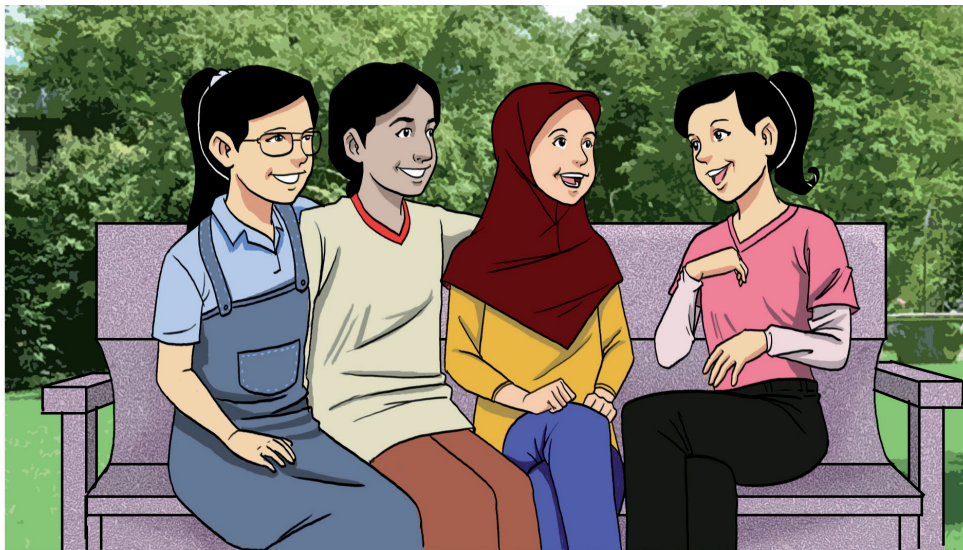
Dalam sesi dinamika kumpulan 1Murid 1Sukan, Ustaz Zailani memberikan tugas mengikut jantina. Setiap kumpulan perlu membuat pembentangan tentang rasional pengasingan blok penginapan yang jauh antara lelaki dengan perempuan. Kita ikuti perbualan mereka ketika menyiapkan tugas.

Stacy : Saya suka blok kita jauh dari blok penginapan lelaki. Kita sudah matang. Bentuk fizikal banyak berubah, seperti payu dara dan pinggul.

Baizura : Apabila blok diasingkan jauh sebegini, kita rasa lebih selesa untuk menguruskan diri terutama semasa mengalami haid. Lagipun, saya sensitif tentang aurat. Kulit kita pun semakin gebu!

Karen : Perubahan kita juga mempengaruhi tingkah laku seksual. Dahulu, saya berkawan rapat dengan Kelvin. Tapi sekarang perasaan saya terhadapnya berubah. Saya berasa malu. Perasaan saya pun kadang-kadang tidak tentu hala.

Shanti : Perubahan ini semua disebabkan oleh hormon estrogenlah! Cikgu Hamidah pernah menyatakan bahawa hormon inilah yang menjadi punca berlakunya perubahan fizikal kita. Kitaran aktiviti hormon ini juga mempengaruhi tindakan kita.



INFORMASI

Estrogen dan androgen ialah hormon yang mempengaruhi proses kematangan dan seksual manusia. Hormon estrogen dominan pada wanita manakala hormon androgen dominan pada lelaki.



- Kelvin : Saya berasa selesa apabila blok penginapan kita agak jauh dari blok penginapan murid perempuan. Selepas tahun 5, saya perhatikan kita sudah banyak berubah, terutama dari segi fizikal.
- Lutfi : Tentulah! Perubahan kita disebabkan oleh hormon androgen pada lelaki. Hormon ini merangsang penghasilan sperma bagi orang lelaki dan menjadikan kita matang.



- Ranjit : Bukan itu sahaja. Misai, bulu yang tumbuh di ketiak dan di tempat-tempat lain juga dipengaruhi oleh hormon ini. Hormon ini juga menyebabkan berlakunya perubahan saiz zakar dan suara kita juga menjadi lebih garau.
- Ganesh : Kita akan mengalami perubahan fizikal ketika usia meningkat ke alam remaja. Oleh itu, kita perlu menjaga batasan pergaulan dalam persahabatan.

AKTIVITI

Berdasarkan perbualan di atas, bina peta pemikiran tentang perubahan fizikal lelaki dan perempuan yang mewajarkan batasan pergaulan antara murid lelaki dengan murid perempuan.



Nota Guru

- Bimbing murid melaksanakan proses menganalisis dan menilai perubahan-perubahan fizikal yang berlaku mengikut kronologi proses kematangan.





Remaja Bergaya dan Berjaya

Lufi, Stacy dan rakan atlet seronok mencabar diri mereka melakukan aktiviti-aktiviti lasak dalam sesi kepemimpinan. Mereka melahirkan rasa syukur kerana dididik menjadi lebih bertanggungjawab tentang seksualiti. Dengan menggunakan aplikasi rangkaian sosial di Internet, mereka mengapresiasi diri mereka menerusi karya yang berikut:



Saya mampu membina dan mengekalkan hubungan yang baik dengan rakan sebaya.



Saya selesai dengan perkembangan tubuh dan kesedaran seksualiti saya.



Saya mampu menetapkan had yang sesuai dalam perhubungan dengan rakan-rakan.



Saya bersyukur dengan perubahan tubuh saya dan saya menghargainya.



Saya memahami risiko, tanggungjawab dan kesan daripada tingkah laku seksual yang negatif.



Saya bertindak secara bertanggungjawab hasil didikan keluarga yang baik.

AKTIVITI

Dengan menggunakan sumber teknologi maklumat, hasilkan dan pameran kreativiti kamu untuk mengapresiasi diri terhadap perubahan yang dilalui sebagai seorang remaja. Bagaimanakah prinsip Rukun Negara mampu membentuk peribadi kamu supaya menjadi remaja yang bertanggungjawab?



INFORMASI

Seksualiti merujuk kesedaran yang menentukan tindakan individu terhadap tingkah laku seksualnya.



Nota Guru

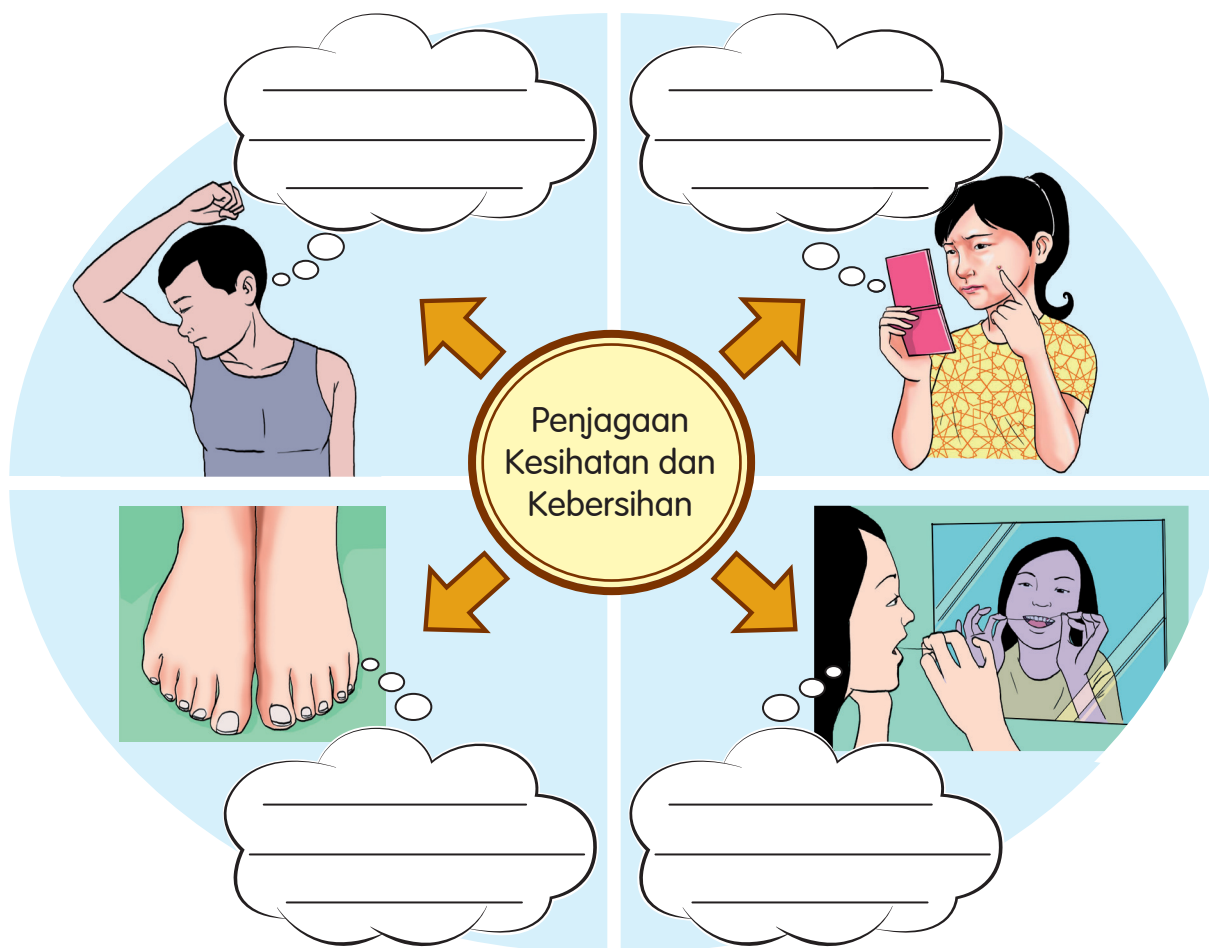
- Guru bertindak sebagai pemudah cara dalam aktiviti dinamika kumpulan bertemakan remaja bergaya dan berjaya supaya perbincangan murid berfokus kepada ciri-ciri perubahan diri sebagai remaja berjaya.





Sihat Sejahtera, Bersih Sempurna

Kematangan melibatkan banyak perubahan fizikal. Dalam sesi kesejahteraan remaja, mereka didedahkan tentang keperluan penjagaan kesihatan dan kebersihan diri yang berubah seiring dengan peningkatan usia. Sebelum acara penutup, mereka diberi peta pemikiran. Mereka dikehendaki mengenal pasti cara penjagaan kesihatan dan kebersihan berdasarkan pengetahuan masing-masing.



AKTIVITI

Lengkapkan peta pemikiran di atas dengan maklumat yang tepat tentang penjagaan kesihatan dan kebersihan.



Nota Guru

- Minta murid menyenaraikan alat-alat menjaga kesihatan dan kebersihan.
- Minta murid menerangkan fungsi dan cara menggunakannya.
- Banyakkan halaman ini untuk aktiviti murid.





I. Projek Kelas

Layari Internet dan laksanakan perkara-perkara yang berikut:

- Kumpulkan bahan yang berkaitan dengan seksualiti remaja dari portal *MyHealth*, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Sunting bahan-bahan tersebut supaya menjadi satu dokumentari tentang kesan perubahan fizikal dan tingkah laku seksual terhadap diri, keluarga dan rakan sebaya.
- Muat naik dokumentari tersebut dengan memberikan penghargaan yang sewajarnya kepada sumber yang diperoleh.

Portal *MyHealth*, Kementerian Kesihatan Malaysia.



Nota Guru

- Sebagai alternatif kepada projek kelas, aktiviti yang sama boleh dilakukan dengan menggunakan keratan akhbar atau majalah bagi membina suatu turutan cerita yang bersiri. Gunakan tema aktiviti yang sama.
- Untuk maklumat lanjut, sila layari www.myhealth.gov.my.



UNIT 2

Salah Siapa?



3 remaja pemilik laman web haram

Kosmo! 25/11/2013

Ketagihan Internet kanak-kanak serius

Harian Metro 26/9/2012

Malaysia mahu kurangkan jangkitan HIV baharu menjelang akhir tahun depan

BERNAMA 1/12/2014

DVD cetak rompak, lucu

Utusan Malaysia 5/11/2013

Malaysia on track to halt AIDS epidemic, says Subra

By LOH FOON FONG
foonfong@thestar.com.my

The Star 2/12/2014

144 ponteng kena cekup

Berita Harian

Bayi ditemui di tepi tong sampah

Utusan Malaysia 8/9/2010

Remaja jahil pendidikan seks

Berita Harian

Sasar penurunan kes baru HIV

Harian Metro 2/12/2014

2,525 kes HIV dilaporkan hingga September

Utusan Malaysia 2/12/2014

149 dumped their babies

83 died while 66 survived since 2009, says Heng

KUALA LUMPUR: A total of 149 babies were dumped by their parents from 2009 to August this year, Deputy Women, Family and Community Development Minister Heng Seai Kie said.

She said the total, 83 died while 66 survived.

Earlier, Heng said the ministry provided shelters for teenagers and women who were pregnant out of wedlock to give birth safely as a measure to curb the baby-dumping problem.

She added that these shelters were provided through grants from the Islamic Ministry of Religious Affairs, the Health Ministry and non-government organizations is important to curb this problem," she added.

The Star 2/12/2010

Apakah pendapat kamu tentang situasi-situasi yang berlaku dalam paparan keratan akhbar di atas?





Fahami Situasi, Ambil Peduli

Haiqal menghadiri ceramah berkaitan dengan isu sosial. Antara gambar yang dipaparkan ialah situasi-situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual. Haiqal merancang untuk menyampaikan maklumat tersebut kepada rakan-rakan sekelasnya.



AKTIVITI

KBAT

1. Bantu Haiqal menerangkan situasi-situasi di atas.
2. Bina risalah yang sesuai dengan paparan gambar di atas. Tambah maklumat lain yang bersesuaian.

INFORMASI

Tingkah laku seksual merujuk sebarang perlakuan individu yang mendorong kepada isu seksual.



Nota Guru

- Minta murid mengemukakan situasi lain yang boleh mendorong kepada tingkah laku seksual dan hasilkan risalah yang sesuai.





Pilihanku Tepat

Haiqal menghasilkan puisi tentang beberapa contoh situasi yang mendorong tingkah laku seksual serta cara menanganinya dalam buku skrap. Lagukan puisi mengikut kreativiti sendiri.

Pilihanku



Jika bersendiri kupilih tidak melayari
Perkara yang mencemarkan jiwa dan hati
Walau mata berpeluang melihat dosa
Tapi elakkan diri demi maruah keluarga



Jangan sesekali lari dari rumah
Pilihlah keluarga yang menyayangi kita
Rakan yang baik mencipta kebaikan bersama
Pilihlah yang tidak membinasakan kita



Bukalah minda lihatlah dunia
Bayi dibuang bagaikan tidak berharga
Maksiat terjadi di mana-mana
Salah siapa banteras bersama
Segalanya bermula dari kita
Pelihara iman, diri dan keluarga



Mayat bayi di pondok bas

"Sayu hati saya apabila kanak-kanak itu sudah tidak bernyawa ketika saya memeriksanya," kata Mohammad Som Adlan, 62, yang menemui mayat bayi lelaki berusia setahun di sebuah pondok menunggu bas, pagi semalam. Lebih menyedihkan, terdapat kesan lebam pada kepala dan muka bayi itu.



AKTIVITI

KBAT

Berikan contoh situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual. Kemudian, cadangkan cara menanganinya serta kesan kepada diri dan keluarga jika tidak ditangani dengan betul.

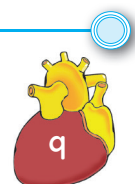


Nota Guru

- Minta murid mencadangkan situasi lain berserta cara menanganinya dan kesan kepada diri serta keluarga.
- Guru mencadangkan beberapa aktiviti lain.



I.2.1
I.2.3





Risiko Tingkah Laku Seksual

Tingkah laku seksual menyebabkan pelbagai risiko, bukan sahaja kepada diri malah kepada keluarga. Pilihlah cara hidup yang sihat untuk menjalani kehidupan sebagai remaja.



Risiko Kehamilan

Hubungan seks bebas boleh menyebabkan kehamilan kepada remaja perempuan.

Kesan

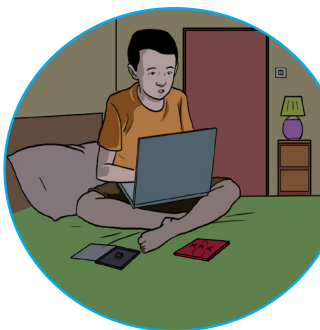
Kehamilan luar nikah menyebabkan aib, keciciran dalam pelajaran dan tekanan emosi kepada diri dan keluarga. Individu terdorong untuk melakukan pengguguran dan bunuh diri.

Risiko Jangkitan Penyakit Seksual

Hubungan seks bebas boleh menyebabkan risiko jangkitan seperti gonorea, sifilis, ketuat kelamin (*warts*) dan herpes simpleks.

Kesan

Menyebabkan gangguan emosi, hubungan keluarga terjejas dan beban kewangan kepada pesakit untuk proses penyembuhan.



Risiko Ketagihan

Tingkah laku seksual menyebabkan ketagihan untuk melakukan aktiviti seksual. Individu ini biasanya terperangkap dengan perbuatan seperti aktiviti seks bebas dan melanggan pelacur.

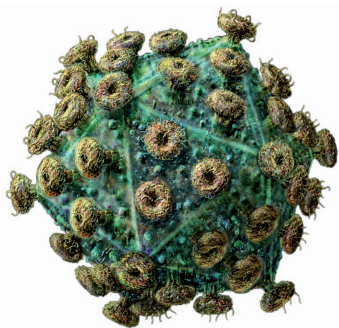
Kesan

Menyebabkan gangguan seksual dan jenayah seperti rogol, masalah psikologi dan emosi di rumah dan sekolah, keadaan diri tidak bermaya, lemah dan kurang daya tumpuan.



INFORMASI

- **Gonorea** menyebabkan lelehan bernanah keluar dari alat kelamin.
- **Herpes simpleks** merupakan penyakit yang menyebabkan alat kelamin menjadi merah dan melepuh.
- **Ketuat** tumbuh di bahagian alat kelamin.



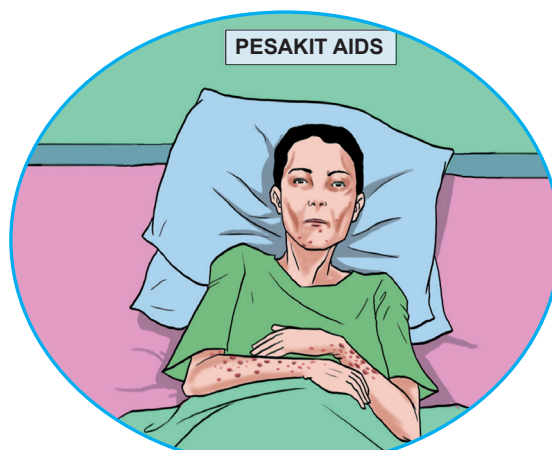
Virus HIV

Risiko HIV

Hubungan seks bebas boleh menyebabkan jangkitan virus kurang daya tahan penyakit atau HIV.

Kesan

Individu yang dijangkiti HIV biasanya dipandang serong oleh masyarakat. Situasi ini boleh menyebabkan tekanan emosi kepada diri dan keluarga. Pesakit juga mudah dijangkiti pelbagai penyakit lain kerana virus ini melemahkan sistem daya tahan tubuh untuk melawan penyakit.



Risiko AIDS

Individu yang dijangkiti virus HIV berisiko tinggi untuk mendapat penyakit AIDS, iaitu sindrom kurang daya tahan penyakit.

Kesan

Peluang untuk sembuh sangat tipis. Tekanan emosi dan mental semakin meningkat sehingga pesakit terdorong untuk membunuh diri.



PENGUKUHAN

1. Cari maklumat tambahan tentang risiko jangkitan penyakit seksual dan catatkan dalam buku tulis.
2. Nyatakan kepentingan membanteras penularan tingkah laku seksual dalam keluarga.



Nota Guru

- Minta murid mencari maklumat tambahan berkaitan dengan risiko jangkitan penyakit seksual.
- Bimbing murid menyedari kepentingan diri mereka dalam keluarga.





A.

Faiz diajak oleh rakannya, Jabir, untuk menonton video dan melihat gambar lucu. Faiz menurut ajakan Jabir kerana Jabir ialah rakan baiknya. Faiz kemudian berasa kesal dan rasa bersalah atas perbuatannya. Pada suatu hari, Faiz diajak oleh Jabir untuk menonton video lucu di rumahnya sekali lagi. Faiz tahu bahawa tindakannya yang mahu menolak ajakan Jabir pada kali ini merupakan tindakan terbaik untuk diri dan keluarganya.

Andaikan kamu ialah Faiz, tulis satu nota ringkas cara berkata tidak kepada ajakan Jabir.

B. Rancang satu kempen cara hidup sihat untuk membantu remaja mengelakkan diri daripada terdorong ke arah tingkah laku seksual.



NAMA KEMPEN : _____

SASARAN : _____

OBJEKTIF : _____

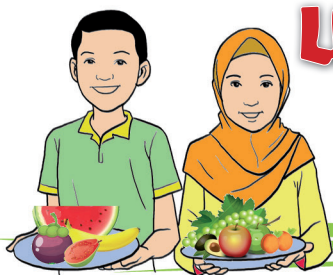
CADANGAN AKTIVITI:

1. _____
2. _____
3. _____

SENARAI PERALATAN:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | 4. _____ |



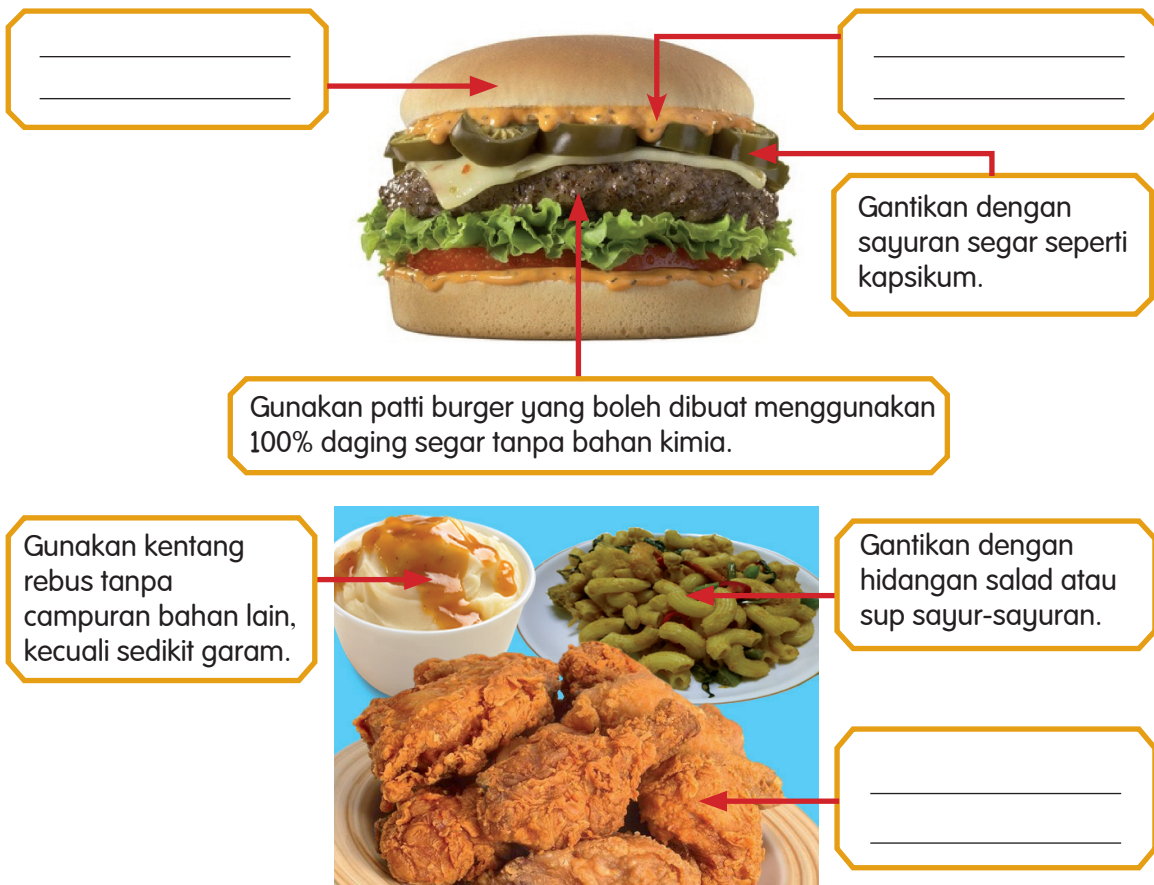


UNIT 3

Rendahkan Kalori, Tingkatkan Nutrisi



Trend menggemari makanan segera sukar dielakkan sepenuhnya. Oleh itu, Cikgu Firzana menggunakan menu makanan segera yang popular untuk berkempen tentang makanan berkhasiat. Kempen unik ini menggambarkan bahawa makanan segera juga boleh ditingkatkan kualitinya dengan cara mengubah suai bahan-bahan yang digunakan. Cadangkan cara-cara meningkatkan khasiat makanan segera seperti yang di bawah.



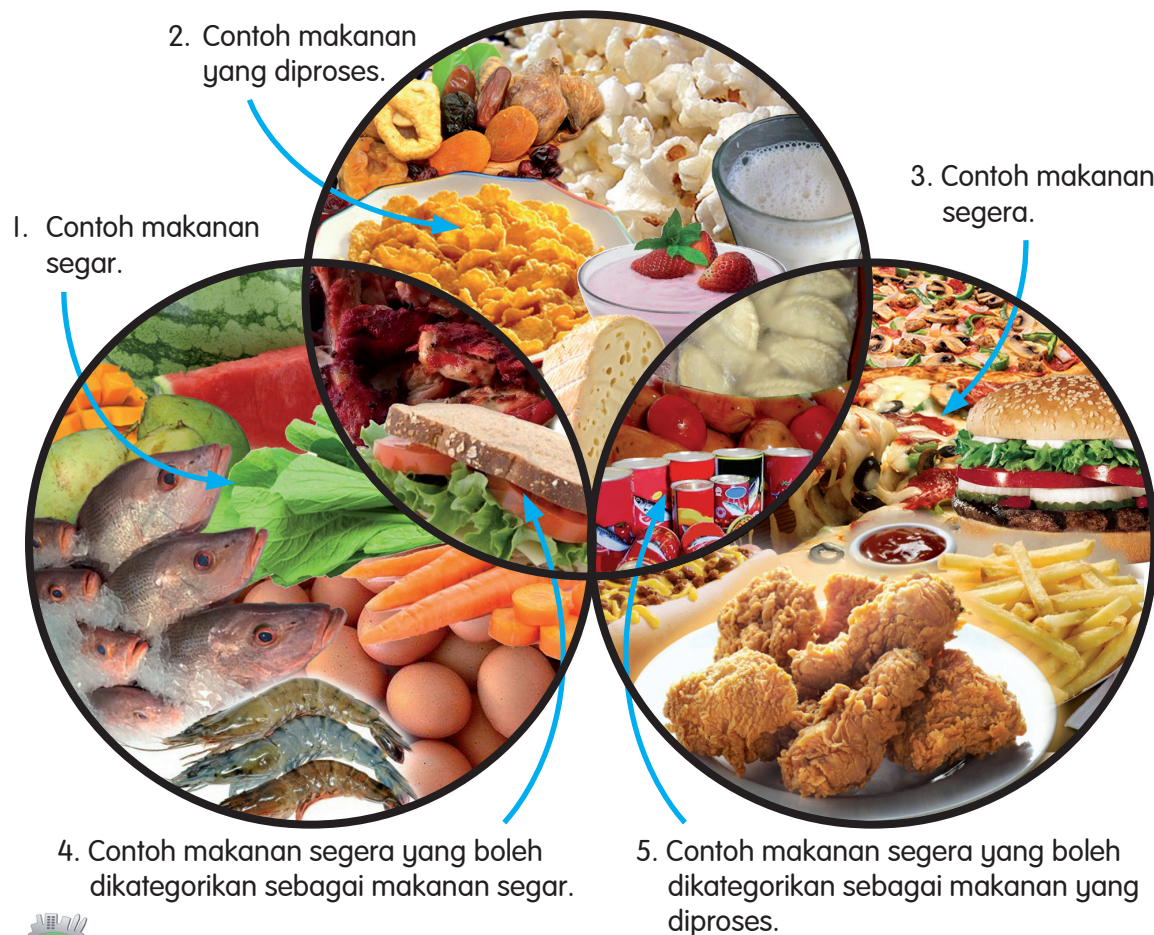
Bahan utama dalam makanan segera mengandungi nilai kalori yang tinggi tetapi kandungan nutriennya rendah. Sila rujuk maksud kalori. Gunakan strategi penggunaan bahan rendah kalori bagi meningkatkan nilai nutrisi makanan seperti yang di atas.



Makanan Berkhasiat, Kita Selamat

Semasa Kempen Makanan Berkhasiat Kementerian Kesihatan, Jimi dan rakan-rakannya mempelajari bahawa makanan berkhasiat ditentukan oleh kandungan nutrien makro dan nutrien mikro yang terdapat dalam bahan makanan. Apakah yang membezakan makanan segar, makanan segera dan makanan diproses dari segi khasiatnya?

Kaji rajah kategori makanan pada risalah yang diedarkan semasa kempen tersebut.



INFORMASI

Nutrien makro terdiri daripada karbohidrat, protein dan lemak. **Nutrien mikro** pula terdiri daripada pelbagai jenis galian, asid organik dan vitamin. Khasiat nutrien makro dalam makanan sentiasa tidak terjejas. Semakin banyak bahan makanan diproses, semakin berkurangan khasiat nutrien mikro pada bahan makanan tersebut.

Kira nilai peratus makanan kegemaran kamu mengikut kategori tersebut. Adakah kamu mengamalkan pemakanan sihat?

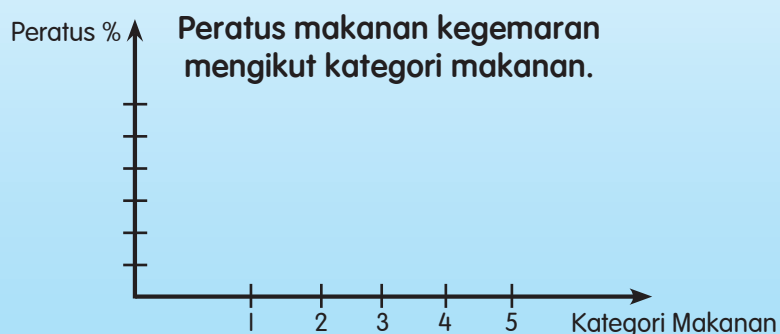
Makanan Segar	Makanan Segar Segera	Makanan Segera	Makanan Segera Diproses	Makanan Diproses
• Epal • Oren • Pisang • Ulam-ulaman • Susu segar	• Salad sayur-sayuran • Salad buah-buahan • Cole-slaw • Kentang putar • Pasta	• Burger • Kentang goreng • Ayam goreng • Piza • Hot dog	• Makanan dalam tin-sardin • Produk daging-solej • Sandwic • Mi segera • Produk sejuk beku-karipap	• Susu tepung • Bebola ikan • Emping jagung • Roti • Nuget

Panduan mengira peratus makanan kegemaran berdasarkan kategori:

Contoh kategori makanan segar:

$$\frac{\text{Jumlah bilangan makanan kegemaran dalam kategori makanan segar}}{\text{Jumlah 5 jenis makanan mengikut kategori makanan segar}} \times 100$$

- Ulang pengiraan peratusan untuk empat kategori yang lain.
- Bina histogram berdasarkan dapatan pengiraan seperti yang berikut.



PENGUKUHAN

Gunakan perisian komputer yang sesuai untuk mencipta carta pemakanan kamu berdasarkan peratusan yang telah dikira untuk setiap kategori. Bezakan peratus nutrien makanan kegemaran.



Nota Guru

- Berikan pengukuhan tentang konsep pengambilan kalori yang rendah bagi pemakanan berkhasiat dan selamat.
- Sediakan contoh menu makanan segar berkalori rendah dan makanan segera berkalori tinggi.





Segar Berseloka

Sempena kempen pemakanan berkhasiat, acara berbalas pantun antara Tahun 6 Amal dengan Tahun 6 Berkat telah dianjurkan. Mari kita ikuti acara tersebut.

PASUKAN YANG MENJUAL

Piramid makanan menjadi panduan,
Keperluan hidangan tersusun sejajar;
Apakah faedah kepada kesihatan,
Jika diutamakan makanan yang segar?

Telur, bijirin, susu dan roti,
Dimakan bersama buah-buahan;
Apakah kesannya kepada diri,
Makanan tersenarai dijadikan sarapan?

Menu makan di tengah hari,
Resipi organik menjadi tumpuan;
Jika berhajat tampan berseri,
Apakah manfaat diet sedemikian?

Perut sebu di waktu malam,
Makanan segar pilihan hati;
Jikalau kamu penggemar ulam,
Cadangkan menu rendah kalori.

PASUKAN YANG MEMBELI

Makanan segar warisan berzaman,
Tiada pengawet tiada kimia;
Sihat fizikal bebas ancaman,
Sejahtera mental tanpa pewarna.

Makanan sihat penjeri selera,
Bijirin dan buah-buahan amat berzat;
Sarapan berkhasiat memberi tenaga,
Badan yang sihat bertambah kuat.

Makanan organik kegemaran elit,
Hasil teknologi semula jadi;
Imuniti kukuh pencegah penyakit,
Obesiti dijaui, penyakit dihindari.

Sesuai ulam di waktu begini,
Makanan berminyak perlu disaring;
Untuk hidangan rendah kalori,
Makanan dikukus, elak digoreng.



PENGUKUHAN

Sediakan koleksi pantun bertemakan makanan segar untuk dimuat naik dalam laman web sekolah.



INFORMASI

Makanan organik dihasilkan daripada kaedah pertanian yang diusahakan secara semula jadi. Bahan makanan organik bebas daripada penggunaan baja kimia serta penggunaan hormon tumbesaran.





Makanan Segera Undang Derita

Penggunaan bahan asing seperti perisa, pewarna, pengawet dan bahan kimia di dalam makanan segera dan makanan yang diproses bertujuan untuk membantu penyediaan makanan dengan segera. Selain itu, bahan asing akan menambahkan rasa dan tempoh hayat makanan tersebut. Zetti menggunakan Internet untuk mencari maklumat tentang kesan pengambilan makanan segera dan makanan yang diproses. Perhatikan hasil rumusan maklumat yang diperolehnya.

KEMUDARATAN MAKANAN SEGERA DAN MAKANAN YANG DIPROSES	KESAN TERHADAP KESIHATAN
• Kandungan gula yang sangat tinggi.	• Nilai kalori yang tinggi dan nilai nutrien yang rendah. • Mengganggu metabolisme tubuh, dan menjadi kalis insulin. • Mengakibatkan penyakit seperti diabetes.
• Ketagihan terhadap makanan segera.	• Tidak mengamalkan pemakanan seimbang. • Merangsang keadaan obesiti dan diabetes.
• Kandungan bahan-bahan kimia, sintetik, perisa, pewarna, peluntur dan penstabil.	• Memasukkan bahan bertoksik di dalam badan menerusi pemakanan. • Meningkatkan risiko penyakit kanser dan melemahkan sistem pertahanan tubuh.
• Penggunaan tenaga yang sedikit untuk menghadamkan makanan segera dan makanan yang diproses.	• Pengambilan dan penggunaan tenaga (kalori) yang tidak seimbang. • Merangsang keadaan obesiti, penyakit jantung dan diabetes.
• Kandungan serat yang rendah.	• Kurang membantu proses penghadaman, kawalan tahap kolesterol dan kawalan berat badan.



AKTIVITI

Dengan menggunakan Internet, cari maklumat tambahan tentang kesan pengambilan makanan segera dan makanan yang diproses.



INFORMASI

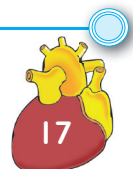
Insulin: Hormon yang dikeluarkan oleh pankreas untuk mengawal kepekatan glukosa dalam darah.

Metabolisme: Proses kimia yang berlaku dalam semua sel hidup yang melibatkan pembinaan sebatian kompleks dan penguraiannya semula menjadi sebatian ringkas untuk menghasilkan tenaga.



Nota Guru

- Bersama-sama murid, bincangkan jenis-jenis makanan berkhasiat sebagai alternatif kepada makanan segera dan makanan yang diproses yang menjadi kegemaran kebanyakan remaja pada masa kini.





Minat untuk Sihat

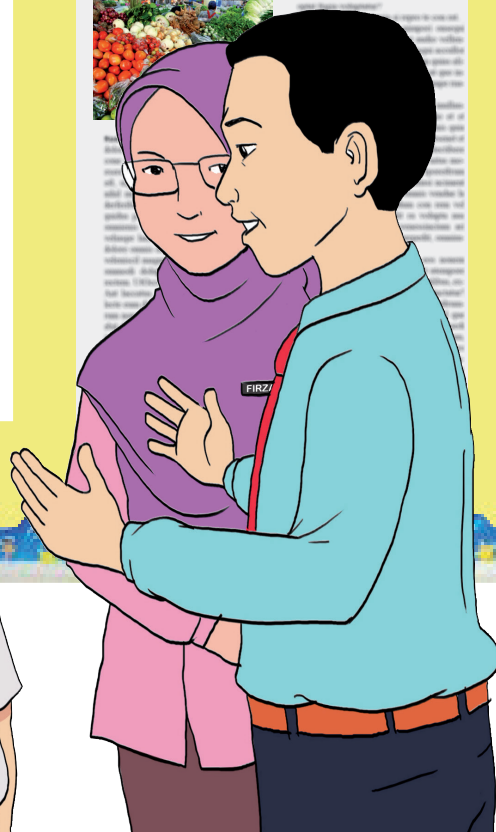
Pameran yang berlangsung semasa kempen makanan berkhasiat di sekolah telah memperkenalkan banyak konsep baharu kepada Jimi, Zetti dan rakan-rakan di sekolah. Selain pemakanan seimbang sebagai pilihan terbaik, mereka juga mendapat pendedahan tentang makanan yang diproses secara sihat dan makanan yang kaya antioksidan. Satu sesi soal jawab telah diadakan untuk memberikan beberapa maklumat tentang pemakanan sihat.



Generasi baharu makanan ringan

Kanak-kanak seperti bom jangka penyakit bahaya

Kurangkan Karbohidrat Lebihkan Serat



Ikuti sesi soal jawab antara Jimi, Zetti dan rakan-rakan mereka bersama-sama dengan Cikgu Firzana dan wakil Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) berkenaan maklumat yang terdapat pada poster tersebut.

Zetti : Apakah contoh makanan yang diproses dan tidak memudaratkan kesihatan?

Cikgu Firzana : Ada dua jenis makanan yang diproses. Yang mudarat ialah makanan yang melalui proses kimia, seperti kebanyakan makanan segera. Yang bermanfaat pula ialah makanan yang melalui proses semula jadi seperti mentega, keju dan buah-buahan kering.

Jimi : Bagaimanakah kalori yang tinggi boleh menyebabkan penyakit?

Wakil KKM : Apabila makanan berkalori tinggi, maknanya tenaga yang tersimpan dalam makanan itu juga tinggi. Di dalam badan, tenaga (kalori) yang berlebihan akan berubah menjadi lemak. Lemak inilah yang menyebabkan kemudatan dan penyebab kepada penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes dan gejala obesiti dalam kalangan kanak-kanak dan remaja.

Shanker : Apakah pula makanan yang kaya antioksidan? Saya tidak pernah dengar. Apakah pula manfaatnya?

Cikgu Firzana : Makanan yang kaya antioksidan banyak terdapat pada sayur-sayuran dan buah-buahan segar. Selain itu, makanan yang diproses seperti buah-buahan kering, coklat dan minuman teh juga kaya dengan antioksidan. Khasiat ini boleh menghindarkan penyakit seperti penyakit jantung dan kanser.



AKTIVITI

Dengan berpanduan piramid makanan, sediakan satu set menu sarapan pagi, makan tengah hari atau makan malam. Nyatakan rasional menu kamu itu.



INFORMASI

Kukuhkan amalan pemakanan yang sihat secara;

- (a) menyasarkan dua hidangan buah-buahan dan lima hidangan sayur-sayuran setiap hari,
- (b) memastikan hidangan merangkumi empat kumpulan piramid makanan,
- (c) mengurangkan pengambilan makanan bergula, garam dan lemak, dan
- (d) melazimi meminum air kosong pada setiap masa.





1. Berdasarkan pengetahuan kamu, yang manakah air oren yang baik untuk diminum? Nyatakan pendapat kamu.



2. Projek Mesra Bumi

Laksanakan Projek Mesra Bumi, seperti yang berikut:

- Kumpulkan sekurang-kurangnya empat botol air minuman bersaiz 1.5 liter.
- Ubah suai botol tersebut seperti gambar yang diberikan, atau mengikut kreativiti masing-masing.
- Dapatkan tanah dan baja yang bersesuaian untuk menanam sayur-sayuran.
- Tanam empat jenis tanaman yang kaya dengan antioksidan secara organik.
- Rujuk Internet dan gunakan kreativiti kamu untuk membina Kebun Sayur Kitar Semula yang menarik.
- Rakamkan setiap langkah yang kamu lakukan sewaktu menjalankan projek ini.
- Bentangkan hasil kerja lapangan kamu.





Ketahui Bahana, Dadah Berbahaya

Anisa dan kumpulanya mengumpulkan maklumat mengenai pelbagai jenis dadah dan mengklasifikasikannya mengikut kumpulan dan jenis.

Contoh Pelbagai Jenis Dadah



ketamin

Menekan dan memperlakan aktiviti sistem saraf tunjang.

Opiat



candu

Contoh:
candu, morfin, heroin,
kodein, opiat dan sintetik



morfin

Bahan yang sangat kompleks dan mengandungi 421 jenis bahan kimia.

Ganja

Contoh:
kanabis, *hashish* dan minyak *hashish*.



heroin



ganja

Halusinogen

Mengubah pencerapan deria pandangan visual dan menyebabkan ilusi.

Contoh:
LSD, DMT, PCP, meskalin dan psilosibin.

Perangsang

Bahan kimia psikoaktif yang boleh merosakkan sistem saraf.

Contoh:
amfetamin, kokain, metamfetamin (syabu) dan pil ekstasi.



syabu



ekstasi

Penenang

Memperlakan atau menghentikan fungsi-fungsi tubuh.

Contoh:
sedatif, trankuilizer, alkohol, GHB dan ketamin.

Dadah, Ubat-ubatan dan Bahan-bahan Lain

Boleh menyebabkan kerosakan otak dan organ dalaman lain.

Contoh:
steroid, daun ketum, pil kuda, naspan, ubat tidur dan inhalan lain.



daun ketum



INFORMASI

- Daun ketum disenaraikan sebagai racun dan bahan psikotropik dalam Akta Racun 1952. Pokok ketum telah diisytiharkan sebagai bahan larangan mulai Januari 2003.
- Psikotropik ialah bahan penenang, perangsang dan ubat tahan sakit.





Sesal Kemudian Tidak Berguna

Sempena Minggu Antidadah di sekolah, Dell telah menulis sepucuk surat kepada seorang bekas penagih dadah di sebuah pusat pemulihan dadah. Surat balasan yang diterima oleh Dell telah dipamerkan pada papan pameran.

Kepada adik yang prihatin.
Terima kasih kerana sudi untuk berkongsi pengalaman hidup abang. Pertanyaan adik sungguh menyentuh perasaan abang. Kalaulah masa boleh diundur semula, abang pasti akan mengelak situasi-situasi yang telah mendorong abang kepada penyalahgunaan dadah.

Keluarga abang dulunya sangat bahagia. Sehingga pada suatu hari, ayah abang terlibat dengan rasuah dan dia telah dipecat dan keluarga abang hilang punca pendapatan. Ibu bapa abang kerap bertengkar. Hubungan keluarga abang menjadi renggang. Ayah kerap menghilangkan diri. Ibu pula sentiasa sibuk dengan perniagaan di warungnya.

Abang anak tunggal. Tiada teman untuk meluahkan perasaan. Abang juga segan meminta tolong daripada kawan baik dan juga guru di sekolah. Abang mula melepak dengan remaja tidak bersekolah. Kemudian abang mencuba benda-benda yang tidak elok. Pada mulanya, abang cuba menghisap rokok. Selepas itu, abang menghidu gam pula. Akhirnya, abang terperangkap dengan penyalahgunaan dadah.

Abang menyesal, adik. Kerana dadah, abang mencuri, meragut dan memecah masuk rumah orang. Keluarga abang tahu, tapi mereka tidak dapat berbuat apa-apa. Abang sudah berani melawan mereka. Beberapa tahun abang terperangkap dalam dunia hitam ini. Akhirnya, abang ditangkap dan dihantar ke pusat pemulihan dadah. Mulanya, hidup abang amat perit di sini, namun abang bersyukur kerana menemukan jalan kembali. Pesan abang, jangan sesekali terpedaya dengan perangkap dadah. Sayangi diri dan keluarga.

Abang Is



PENGUKUHAN

KBAT

Berdasarkan surat Abang Is, kenal pasti faktor-faktor yang mendorong ke arah penyalahgunaan dadah dalam kalangan remaja.



Nota Guru

- Minta murid menerangkan fungsi pusat pemulihan dadah.
- Bimbing murid melayari kadar statistik terkini penagih dadah di Malaysia, layari laman web Agensi Antidadah Kebangsaan dengan menaip www.aadk.gov.my/web/guest/dadah





Sayangi Diri dan Keluarga

Sekolah Arina telah menyertai pameran antidadah sempena Program Antidadah peringkat daerah.



PENGUKUHAN

KBAT

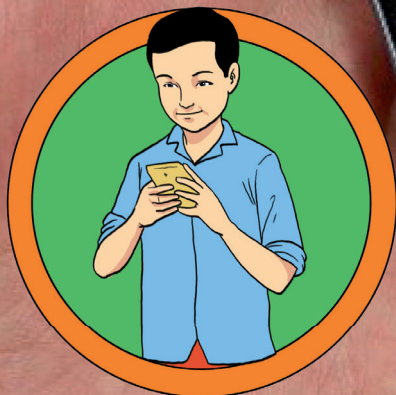
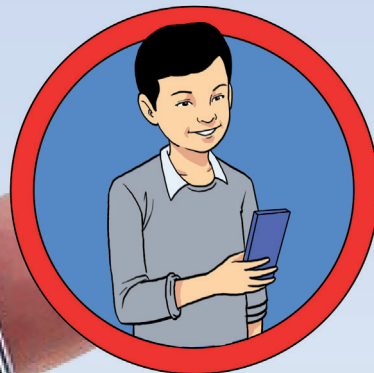
Jelaskan punca dan kesan negatif akibat penyalahgunaan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.





Bertindak Bijak, Elak Terjebak

Fahami dan tangani situasi yang menjurus kepada risiko penyalahgunaan dadah dengan bijak.



PENGUKUHAN

KBAT

Bina dialog baharu yang mengandungi ajakan dan penolakan secara berhemah dalam kumpulan bertiga.



Nota Guru

- Bimbing murid membuat penolakan secara tegas tetapi berhemah.



1.4.4
2.1.2
2.3.2



Perangi Dadah, Hidup Sejahtera

Karim berhadapan dengan beberapa situasi berisiko yang boleh membawanya kepada penyalahgunaan dadah. Dia berjumpa dengan guru kaunseling sekolah untuk mendapatkan bantuan. Yang berikut merupakan analisis situasi oleh guru kaunselingnya.



Tidak mempunyai pengetahuan tentang dadah dan bahayanya kepada diri.

Sikap ingin tahu, seronok dan mahu mencuba benda yang baharu.

Pengaruh rakan sebaya atau syarat memasuki kumpulan tertentu.

Pengaruh persekitaran.

Kurang pengetahuan agama dan keruntuhan institusi keluarga.



penyalahgunaan dadah

Karim kemudiannya diminta menyenaraikan cara menangani situasi berisiko tersebut.

Borang Cadangan Menangani:

Bil.	Cadangan
1.	Berani menolak ajakan negatif rakan sebaya.
2.	Tidak bergaul dengan remaja bermasalah atau orang tidak dikenali.
3.	
4.	
5.	



PENGUKUHAN

Kenal pasti satu situasi berisiko yang pernah kamu hadapi dan nyatakan cara kamu menangani situasi tersebut.



Nota Guru

- Bimbing murid mencatat cadangan menangani situasi berisiko ke dalam buku tulis.





1. Bina papan cerita persembahan sempena Kempen Antidadah. Kamu boleh memilih tajuk dan maklumat yang sesuai dan menyediakan sekurang-kurangnya empat papan lakaran. Contoh papan cerita persembahan seperti di bawah.

Papan Lakaran 1**Menu****Slogan: Remaja Sihat Tanpa Dadah**

Ciri-ciri remaja sihat tanpa dadah

(Pautan teks ke papan lakaran 2)

Panduan mengelak pengaruh dadah

(Pautan teks ke papan lakaran 3)

Ciri-ciri

(Pautan
ke papan
lakaran 2)

Panduan

(Pautan
ke papan
lakaran 3)

Tamat

(Pautan
ke papan
lakaran 4)

Papan Lakaran 2**Ciri-ciri Remaja Sihat Tanpa Dadah**

Tidak terlibat dengan gejala ponteng
sekolah, rokok dan dadah

Hubungan baik dengan keluarga,
rakan dan masyarakat

Menu

(Pautan
ke papan
lakaran 1)

Panduan

(Pautan
ke papan
lakaran 3)

Tamat

(Pautan
ke papan
lakaran 4)

Papan Lakaran 3**Panduan Mengelak Pengaruh Dadah**

Mengelak berkawan dengan rakan
yang suka ponteng sekolah, merokok
dan menagih dadah.

Menjadikan agama sebagai benteng
dan panduan menjalani kehidupan
yang baik.

Menu

(Pautan
ke papan
lakaran 1)

Ciri-ciri

(Pautan
ke papan
lakaran 2)

Tamat

(Pautan
ke papan
lakaran 4)

Papan Lakaran 4**Tamat**

Disediakan oleh:

Muthu

Goh

Salmi

Keluar

(Pautan tamat persembahan)

2. Berdasarkan papan cerita yang kamu sediakan, bangunkan persembahan multimedia dan tayangkan.



Cergas dan Tegas



Satu pertandingan mencipta slogan akan diadakan bersempena dengan Minggu Kesihatan Mental dan Emosi peringkat sekolah di seluruh negara. Slogan tersebut adalah berdasarkan perkataan-perkataan yang dapat dicari daripada situasi di bawah:



Analisis semua situasi di atas. Cari perkataan berkaitan ciri-ciri peribadi seorang pengawas, ketua kelas dan kapten pasukan sekolah yang membuatkan kita menghormati mereka. Gunakan perkataan-perkataan tersebut untuk mencipta slogan bagi semua situasi di atas.



Kamu Asertif?

Beberapa hari sebelum Minggu Kesehatan Mental dan Emosi, Arash tertarik dengan carta tentang pola tingkah laku manusia yang terdapat di Pejabat Kaunseling. Carta tersebut memerihalkan perkara-perkara seperti yang berikut:

Pola Tingkah Laku	Hak	Pendirian	Menang - Kalah
Asertif	Utamakan hak sendiri hormati hak orang lain	Saya baik, kamu baik	Saya menang, kamu menang
Agresif	Utamakan hak sendiri ketepikan hak orang lain	Saya baik, kamu tidak	Saya menang, kamu kalah
Pasif	Ketepikan hak sendiri utamakan hak orang lain	Saya tidak baik, kamu baik	Saya kalah, kamu menang

[Sumber: Noraini, A. (2001). Asertif dan Komunikasi. Utusan]

Daripada penjelasan guru kaunseling, Arash dan rakan-rakannya mencipta satu risalah yang menunjukkan bahawa kemahiran asertif ialah pola tingkah laku yang terbaik untuk pengurusan emosi.

Ciri-ciri Utama Kemahiran Asertif:

- Menyatakan pendapat secara berterus terang.
- Menghormati idea, keperluan dan perasaan orang lain.
- Bijak meluahkan perasaan dan kepentingan dirinya.
- Tidak mudah dipergunakan oleh orang lain.
- Menyuarakan perasaan tanpa bertindak agresif.

Mengatakan "Tidak" Kepada Perkara Negatif

Peranan Kemahiran Asertif

Menghargai Diri Sendiri dan Orang Lain

Membuat Keputusan Tanpa Menyinggung Perasaan Orang Lain



AKTIVITI

Tambahkan peranan kemahiran asertif dalam maklumat risalah di atas.



INFORMASI

Pola tingkah laku yang keempat ialah submisif. Tingkah laku ini melihat semua perkara tentang dirinya dan orang lain sebagai negatif.



Nota Guru

- Bincangkan pelbagai situasi lain untuk meningkatkan pemahaman mengenai kemahiran asertif.





Bicara Hormat, Penampilan Hebat

Gana dan Denise merupakan dua ikon murid di sekolah mereka. Analisis ciri-ciri yang dipamerkan oleh kedua-dua murid ini.



Gana ialah kapten pasukan hoki. Beliau:

- positif dan tepat ketika memberikan arahan.
- bijak menghargai sumbangan setiap ahli pasukan.
- tegas menyatakan pendiriannya.
- menghormati dan dihormati semua pemain.

Gaya kepemimpinan asertif Gana ialah faktor utama pasukan hoki sekolah menjadi juara peringkat daerah.



Denise ialah kapten pasukan debat. Beliau berkomunikasi dengan berkesan menerusi:

- pandangan yang berfokus.
- postur yang betul.
- ekspresi muka yang tegas.
- penampilan diri yang meyakinkan.

Gaya komunikasi asertif Denise ialah faktor utama pasukan debat sekolah menjadi juara peringkat negeri.

Gana dan Denise berwibawa menerusi kemahiran asertif verbal dan kemahiran asertif bukan verbal. Berdasarkan maklumat ini, Arash membina jadual tentang ciri kedua-dua kemahiran asertif tersebut.

Kemahiran Asertif Verbal	Kemahiran Asertif Bukan Verbal
1. Ketepatan bahasa lisan	1. Hubungan mata
2. Rentak bicara	2. Postur
3. Nada suara	3. Ekspresi wajah



AKTIVITI

Bincangkan situasi-situasi kehidupan kamu yang relevan bagi mengaplikasi kemahiran-kemahiran asertif, serta mengelakkan ciri-ciri yang negatif.





Keputusan Tepat, Tindakan Berhemat

Dalam hubungan kita dengan ahli keluarga dan rakan, emosi banyak mempengaruhi cara kita berfikir dan bertindak. Kemahiran asertif dapat membantu kita membuat keputusan dengan bijak. Tingkah laku akan terkawal menerusi tindakan-tindakan yang cermat. Kesannya, kita akan saling menghormati antara satu sama lain. Rajah di bawah menunjukkan kepentingan kemahiran asertif dalam tiga situasi asas pengurusan emosi.



AKTIVITI

Bincangkan situasi di atas.



PENGUKUHAN

Bina beberapa set situasi yang memerlukan tindakan asertif.



Nota Guru

- Bimbing murid melaksanakan aktiviti dinamika kumpulan bertemakan "Keputusan dan Tindakan".





Murid Asertif, Sekolah Positif

Tingkah laku asertif bukan kurniaan semula jadi. Sebaliknya, kemahiran ini perlu dibina. Kemahiran asertif mantap apabila kamu bijak mengaplikasikannya mengikut situasi emosi yang dihadapi. Arash berjaya memperoleh maklumat mengenai asas membina dan mengaplikasikan kemahiran asertif, seperti yang berikut.



Asas Membina Kemahiran Asertif

1. Nyatakan apa yang kamu lihat.
2. Luahkan apa yang kamu rasa.
3. Katakan apa yang kamu mahu.
4. Elakkan konflik demi keselamatan diri.

Asas Mengaplikasi Kemahiran Asertif

- Kenal pasti cara pengurusan emosi kita. Adakah kita jenis yang akan berhadapan untuk menyelesaikan masalah, atau malu untuk menghadapinya?
- Biasakan diri untuk mengatakan “tidak” dengan tertib tetapi berkesan.
- Dengar pendapat orang lain.
- Yakin kepada kebolehan diri untuk melakukan perkara yang dikehendaki. Gunakan ungkapan seperti Saya Yakin, Saya Boleh, Saya Mampu.
- Pertimbangkan hak diri sendiri. Pada masa yang sama, terima hakikat bahawa orang lain juga mempunyai hak mereka sendiri.
- Elakkan daripada terlalu menekan diri. Perubahan tingkah laku memerlukan masa.
- Elakkan tingkah laku agresif. Kita tidak akan sentiasa dapat apa yang kita mahu, tetapi perkara ini adalah biasa dalam kehidupan manusia.

AKTIVITI

Bincangkan kaedah mengaplikasikan kemahiran asertif berdasarkan empat asas membina kemahiran tersebut.



Nota Guru

- Berikan penekanan tingkah laku asertif dalam menguruskan emosi yang bertujuan untuk menunjukkan ketegasan diri, bukan untuk menguasai pihak yang lain.



I.



Berdasarkan kedua-dua gambar di atas:

- kenal pasti gambar yang menunjukkan tingkah laku asertif.
 - bincangkan kemahiran asertif verbal yang boleh digambarkan menerusi aksi kemahiran asertif.
 - nyatakan dan analisis tindakan yang mempamerkan kemahiran asertif bukan verbal.
2. Bagi setiap situasi berikut, bincangkan cara mengurus emosi menerusi aplikasi kemahiran asertif.

Situasi	Aplikasi Kemahiran Asertif Verbal	Aplikasi Kemahiran Asertif Bukan Verbal
(a) Sebagai pengawas yang menangani dua orang murid yang datang lewat ke sekolah.		
(b) Sebagai murid yang berhadapan dengan guru disiplin kerana kesalahan yang kecil.		
(c) Sebagai pembeli yang cuba tawar-menawar harga barang di pasar tani.		
(d) Sebagai rakan yang mendengar luahan rasa cinta daripada kawan.		
(e) Sebagai anak yang ingin menyatakan hasrat untuk mendapatkan basikal bagi tujuan ke sekolah dan beriadah.		



UNIT 6

Aku Remaja Bertuah



Nathan menyambut hari ulang tahun kelahirannya yang ke-12. Ibu bapanya menghadiahkan buku skrap kepadanya. Buku skrap itu dibuat oleh ibu bapanya sendiri. Bincangkan perubahan diri Nathan dari segi perkembangan mental, emosi dan sosial.



Konvokesyen Prasekolah,
Anugerah Murid Terbaik.



Anugerah Murid Terbaik
Mata Pelajaran Sains.



Wakil sekolah dalam pertandingan hoki
peringkat daerah.



Tempat kedua dalam acara lari pecut
di sekolahnya.



Majlis hari jadi bersama
rakan sekelas semasa
berumur 9 tahun.



Percutian bersama
keluarga ke destinasi
pilihan Nathan.



Remaja Hebat, Keluarga Sejahtera

Sempena Hari Keluarga Mukim Mergong, satu forum yang bertajuk “Perubahan Mental, Emosi dan Sosial serta Peranan Remaja dalam Institusi Kekeluargaan” telah diadakan.

Dr. Chin, boleh terangkan perubahan mental, emosi dan sosial remaja serta contoh perubahan secara umum.

Prof. Jayakumar, apakah contoh perubahan mental, emosi dan sosial remaja serta cabarannya dalam institusi kekeluargaan?

FORUM REMAJA “PERUBAHAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL SERTA PERANAN REMAJA DALAM INSTITUSI KEKELUARGAAN”

Pada pandangan Cikgu Maya, bagaimanakah seorang remaja dapat memperkukuh institusi kekeluargaan?

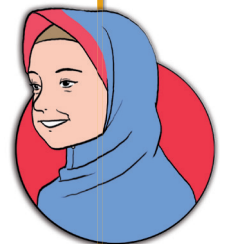
Perubahan mental, emosi dan sosial remaja merujuk berubah dari satu tahap ke satu tahap pemikiran, emosi dan ruang lingkup sosial. Perubahan ini berbeza antara individu dan bergantung kepada latar belakang keluarga serta persekitaran remaja itu membesar. Secara umum, perubahan yang positif merujuk tahap pemikiran remaja yang menjadi lebih matang dan bijak mengawal emosi atau perasaan serta lebih bertanggungjawab dalam institusi keluarga.



Pada peringkat ini, kepimpinan remaja dalam keluarga lebih terserlah. Misalnya, memimpin adik-adik belajar bersama atau membersihkan rumah. Remaja juga lebih banyak terlibat dalam proses membuat keputusan atau menyelesaikan masalah keluarga. Antara cabaran dalam tempoh ini adalah apabila perubahan remaja itu menjurus ke arah tingkah laku negatif. Contohnya, remaja berani memberontak kerana berasa dirinya sudah dewasa. Dalam hal ini, ibu bapa perlu mengenal pasti sebab utama anak memberontak. Kadang-kadang mereka memberontak kerana inginkan perhatian. Apa yang penting ialah ahli keluarga perlu berbincang dan bersama-sama menangani masalah yang timbul.



Saya memberi analogi tentang tubuh badan manusia yang lengkap untuk menerangkan peranan setiap ahli dalam institusi kekeluargaan. Ibu dan ayah dianggap sebagai kepala, manakala anak-anak ialah tangan dan kaki. Jika satu anggota tidak berfungsi, seluruh fungsi anggota akan terjejas. Bak kata pepatah, “cubit paha kiri, paha kanan sakit juga”. Pada peringkat remaja, mereka sudah mengetahui peranan, motivasi dan hala tuju mereka. Remaja pada tahap ini penting dalam menyumbangkan buah fikiran, tenaga dan mengambil inisiatif untuk memperkukuh hubungan kekeluargaan. Misalnya, mengajak ahli keluarga bergotong-royong membersihkan rumah atau bersukan bersama-sama.



AKTIVITI

Lakonkan semula aktiviti Forum Remaja menggunakan teks di atas.



PENGUKUHAN

Pada peringkat umur 10 hingga 12 tahun, nyatakan perubahan yang kamu alami dari segi mental, emosi dan sosial. Persembahkan dalam bentuk peta pemikiran.

KBAT



Nota Guru

- Bantu murid untuk menghubungkan perubahan remaja dari aspek mental, emosi dan sosial dalam mengenal pasti peranan mereka dalam keluarga.



2.2.1
2.2.2





Keluargaku, Keutamaanaku

Nadia dan keluarganya saling menyokong antara satu sama lain. Mereka sedar bahawa setiap ahli keluarga adalah sama penting. Justeru, keluarga Nadia suka melakukan aktiviti bersama-sama bagi memperkukuh hubungan kekeluargaan mereka.



AKTIVITI

Berdasarkan bahan rangsangan yang diberikan, ceritakan secara lisan peranan kamu dalam keluarga dari aspek mental, emosi dan sosial.



KBAT



PENGUKUHAN

Cipta sebuah karangan pendek tentang pengalaman hidup bersama-sama keluarga.



KBAT





Perananku, Kepentinganku

Hanna dan adik kembarnya, Hatta mempunyai peranan yang sama penting dalam keluarga mereka. Mereka berkongsi contoh peranan mereka kepada rakan sekelas.



Majlis Ulang Tahun Perkahwinan Ibu dan Ayah



Saya diberi peluang oleh ibu bapa saya untuk merancang dan menguruskan majlis ulang tahun perkahwinan ibu bapa kami yang ke-13. Ayah menyatakan bahawa saya mempunyai bakat kepimpinan dan mereka memberikan kepercayaan kepada saya untuk mengurusnya. Majlis ulang tahun tersebut disambut secara sederhana tetapi meriah. Saya gembira kerana saya dapat melakukan perkara yang penting kepada keluarga saya.



Aktiviti Percutian Bersama Keluarga



Saya dan keluarga berbincang mengenai destinasi percutian kami pada setiap tahun. Ibu bapa saya menyatakan bahawa pendapat kami boleh diambil kira dalam melaksanakan aktiviti keluarga. Pada tahun ini, kami mempunyai beberapa cadangan destinasi, tetapi ibu bapa memberikan peluang kepada saya untuk membuat pilihan pada kali ini. Saya memilih untuk bercuti di kawasan Gunung Kinabalu.



AKTIVITI

Selain peranan yang dimainkan oleh Hanna dan Hatta di atas, nyatakan dua peranan lain yang boleh kamu laksanakan.



PENGUKUHAN

KBAT

“Peranan anak lelaki lebih besar daripada anak perempuan dalam aktiviti keluarga”. Bahaskan.



Nota Guru

- Guru boleh memilih tajuk lain yang sesuai.

2.2.3



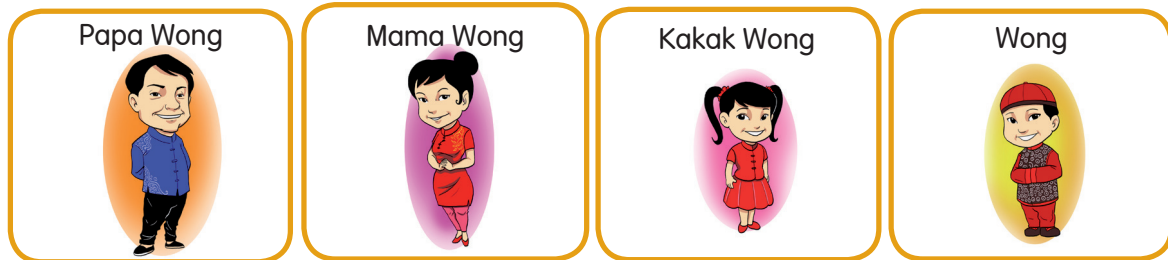
Asah Minda

1. Mari bermain “Keluarga Bahagia”.

Panduan Bermain:

- Satu kumpulan mempunyai empat orang pemain.
- Setiap pemain akan diberi empat kad sebagai permulaan.
- Setiap pemain akan menurunkan kad yang tidak diingini dan mencabut kad baharu secara bergilir-gilir.
- Pemain yang berjaya mengumpul sebuah ahli keluarga (contohnya, Keluarga Wong: terdiri daripada Papa Wong, Mama Wong, Kakak Wong dan Wong), boleh menurunkan kesemua kad dan mengisytiharkan tugasan selesai.
- Berdasarkan permainan “Keluarga Bahagia”, nyatakan peranan setiap ahli keluarga.

Contoh Kad Keluarga Bahagia



2. Projek “Arca Mobail Peranan Keluarga”.

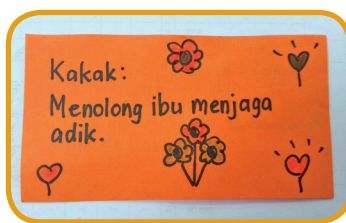
Bahan-bahan:

- (a) Kertas berwarna (b) Origami (c) Gam (d) Gunting (e) Tali

Cara membuat:



- (a) Bentukkan origami mengikut bentuk yang diingini dan ikat dengan tali.



- (b) Tulis peranan ahli keluarga di atas kertas berwarna mengikut saiz dan bentuk yang diingini.



- (c) Tebuk lubang di tengah kertas yang ditulis dan masukkan tali yang diikat dengan hasil origami.

- Bimbing murid untuk membuat arca mobail.

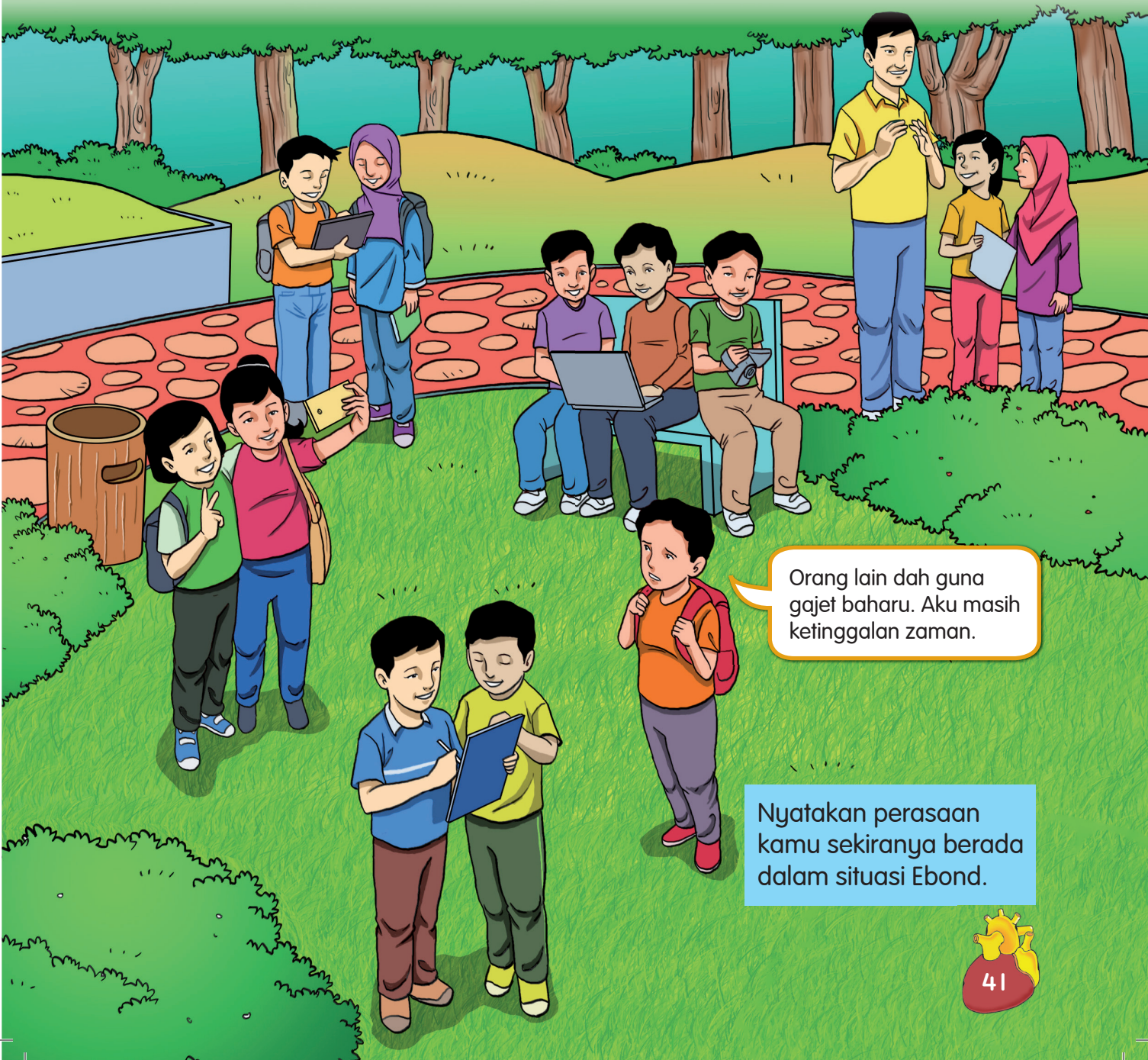
UNIT

7

Siapakah Lebih Hebat?



Semasa melakukan kajian lapangan tentang kebersihan persekitaran, semua rakan sekumpulan Ebond membawa gajet masing-masing. Ebond berasa malu kerana tidak mempunyai gajet seperti mereka.



Orang lain dah guna gajet baharu. Aku masih ketinggalan zaman.

Nyatakan perasaan kamu sekiranya berada dalam situasi Ebond.



Dilema Anak Remaja

Hani ialah ahli Pembimbing Rakan Sebaya (PRS) di sekolahnya. Dia diberi tugas untuk menemu ramah rakan sebaya tentang tekanan yang pernah dialami di sekolah atau di luar sekolah.

Hani telah mengenal pasti beberapa contoh situasi tekanan daripada rakan sebaya dan membuat analisis serta mendokumentasikannya.



Jenis tekanan: Negatif

Kategori: Secara langsung

Analisis: Dilema rakan sebaya

Situasi dialami: Fazli disuruh oleh rakan-rakannya membuat tatu. Fazli tertekan kerana dia tahu ibu bapanya pasti memarahinya jika dia bertatu. Tambahan pula, bertatu adalah haram di sisi agamanya.

Jenis tekanan: Negatif dan positif

Kategori: Secara langsung

Analisis: Komunikasi tidak berkesan

Situasi dialami: Malathi mahu sikap Nandini yang pemalas dan suka meniru kerja sekolahnya diubah. Tetapi, Malathi tidak sempat menerangkan niatnya, Nandini telah menuduhnya tidak setia kawan. Malathi dan Nandini kini tidak bertegur sapa. Malathi sungguh tertekan kerana salah faham ini.

Jenis tekanan: Negatif

Kategori: Secara tidak langsung

Analisis: Boros dan suka menonjol

Situasi dialami: Anna sukakan perhatian. Dia tidak sukajika dianggap ketinggalan dalam semua perkara terutama yang berkaitan dengan gajet baharu. Dia akan memaksa ibu bapanya membelikannya gajet yang lebih terkini jika ada kawannya yang sudah memperolehnya.



INFORMASI

Proses Komunikasi

Memberikan maklumat atau respons



Memberikan maklumat atau respons



Jenis tekanan: Positif dan negatif

Kategori: Secara tidak langsung

Analisis: Mangsa perbandingan

Situasi dialami: Gabriel menyertai kelab seni mempertahankan diri di sekolahnya. Walaupun Gabriel rajin berlatih, namun jurulatih tetap mengatakan prestasinya kurang baik dan Gabriel selalu dibandingkan dengan rakan sepasukannya yang lain. Gabriel berazam untuk berlatih dengan lebih gigih.



Jenis tekanan: Negatif

Kategori: Secara langsung

Analisis: Tiada kemahiran komunikasi

Situasi dialami: Enggil ialah murid baharu di sebuah sekolah. Dia dibawa oleh pak ciknya bersekolah di kawasan bandar. Dia berasa dirinya dipinggirkan oleh rakan-rakan sebayanya. Dia juga sukar untuk menumpukan perhatian kepada pelajaran dan suka menyendiri kerana sering teringat keluarganya. Dia tidak berani merungut kepada pak ciknya.

Jenis tekanan: Positif

Kategori: Secara tidak langsung

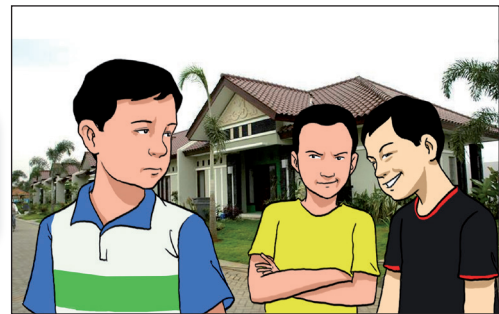
Analisis: Persaingan sihat

Situasi dialami: Mei Lee berasa cemburu dengan rakan-rakan sekelasnya yang lebih menonjol dalam mata pelajaran Matematik. Dia menghadiri kelas tuisyen dan rajin membuat latihan. Keputusan ujian Mei Lee semakin meningkat tetapi Mei Lee masih belum berpuas hati.

AKTIVITI

KBAT

Temu ramah rakan sebaya kamu dan buat analisis terhadap situasi tekanan yang dialami oleh rakan kamu seperti contoh di atas.



PENGUKUHAN

KBAT

Kamu telah terpilih untuk menyampaikan satu ucapan ringkas semasa perhimpunan mingguan bertajuk "Panduan Mengelak daripada Terjebak dalam Gejala Ponteng Kelas". Sediakan teks ucapan kamu.



Nota Guru

- Galakkan murid meluahkan situasi tekanan yang pernah dialaminya sendiri.

2.3.1



Mahir Mengurus, Hidup Terurus

Ivan tinggal jauh dari sekolahnya. Ivan terpaksa tinggal di asrama yang disediakan oleh sekolah. Sejak Ivan tinggal di asrama, Ivan kerap berhadapan dengan situasi tekanan daripada rakan sebaya.

Ivan, kali ini awak mesti ikut kami ponteng kelas tambahan.

Maaf, Badri. Jawapan saya tetap sama. Saya tidak akan ponteng kelas tambahan kerana kelas ini amat penting kepada saya. Peperiksaan akhir semakin dekat.

Ala... jomlah.

AKTIVITI

1. Jika kamu ialah Ivan, nyatakan cara kamu mengurus situasi di atas.
2. Nyatakan situasi lain yang boleh menimbulkan tekanan dan cadangkan cara mengurus tekanan tersebut dengan berkesan.



PENGUKUHAN

Sebagai salah seorang murid yang akan menghadapi peperiksaan akhir, sediakan satu pelan tindakan yang perlu dilakukan untuk mencapai keputusan yang cemerlang. Kongsikan hasil perancangan kamu itu dengan rakan sekelas kamu.



Nota Guru

- Galakkan murid untuk mencari cara yang lebih efektif untuk mengurus situasi tekanan seperti yang di atas.



2.3.1
2.3.2



Saya Remaja Bijak

Irdina berhadapan dengan pelbagai situasi tekanan daripada rakan sebaya. Sebagai remaja yang bijak, Irdina memilih untuk menjadikan masalah itu sebagai satu peluang. Irdina menulis semua jenis tekanan yang pernah dialaminya berserta cadangan penyelesaian. Kemudian, dia menghasilkan penanda buku yang kreatif dan menjual kepada rakan-rakannya.

Situasi tekanan: Rakan yang suka membuli.
Penyelesaian: Memilih rakan sebaya yang boleh dijadikan contoh yang baik dan menghargai sahabat.



Situasi tekanan: Tidak diterima oleh kumpulan.
Penyelesaian: Memilih kumpulan dan aktiviti sosial yang menerima diri kita seadanya.



Situasi tekanan: Suka memendam perasaan.
Penyelesaian: Merapatkan hubungan kekeluargaan dan memilih individu yang boleh dipercayai untuk meluahkan perasaan.



Situasi tekanan: Tidak berani menolak ajakan rakan.
Penyelesaian: Berani berterus-terang dan menolak ajakan yang berunsur negatif secara asertif.



Situasi tekanan: Inginan keperluan diri yang berjenama.
Penyelesaian: Menggunakan perbelanjaan secara berhemat dan berbelanja secara bijak.



AKTIVITI

KBAT

Hasilkan penanda buku berdasarkan situasi tekanan yang kamu alami. Kemudian, gantungkan hasil kerja pada "Pokok Nasihat".





- I. Ewan dilantik sebagai ketua untuk menguruskan Majlis Perpisahan Murid Tahun 6 di sekolahnya. Ewan mempengerusikan satu mesyuarat untuk membincangkan perkara-perkara yang berikut:
 - i. Ahli jawatankuasa dan bidang tugas masing-masing,
 - ii. Sumber kewangan untuk mengadakan majlis,
 - iii. Tema majlis,
 - iv. Tempat mengadakan majlis, dan
 - v. Pilihan menu.

Jika kamu ialah Ewan, kendalikan mesyuarat tersebut bersama-sama dengan rakan sekumpulan kamu.

Contoh:

AJK Majlis Perpisahan Murid Tahun 6 Sekolah _____

Jawatan	Bidang Tugas
Pengerusi	:
Naib Pengerusi	:
Setiausaha	:
Naib Setiausaha	:
Bendahari	:
Naib Bendahari	:
AJK Tajaan	: Mencari penaja, menghubungi pihak penaja, menguruskan surat tajaan, menguruskan sumbangan atau tajaan dan membuat laporan berkaitan tajaan.
AJK	:
AJK	:
AJK	:
AJK	:

Nota: Bilangan AJK boleh ditambah mengikut perbincangan murid.

2. Bincangkan tekanan berserta cadangan mengatasi tekanan yang dihadapi oleh setiap ahli jawatankuasa dalam melaksanakan majlis tersebut.



UNIT 8

Awas, Sebaran Penyakit!



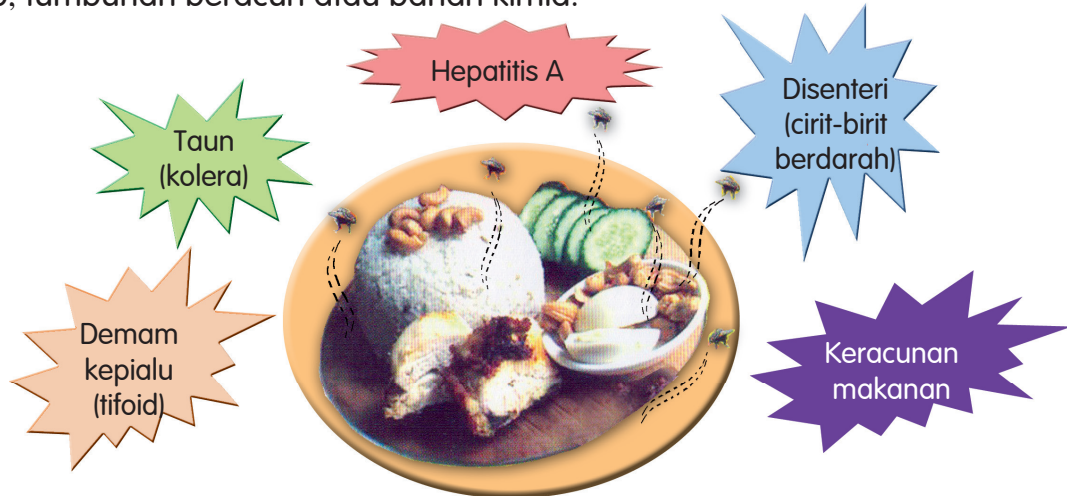
Penyakit bawaan makanan dan penyakit bawaan air boleh berjangkit apabila seseorang individu terdedah secara langsung kepada makanan atau air yang tercemar. Pada pendapat kamu, apakah jenis penyakit yang boleh berlaku dalam contoh situasi di bawah?



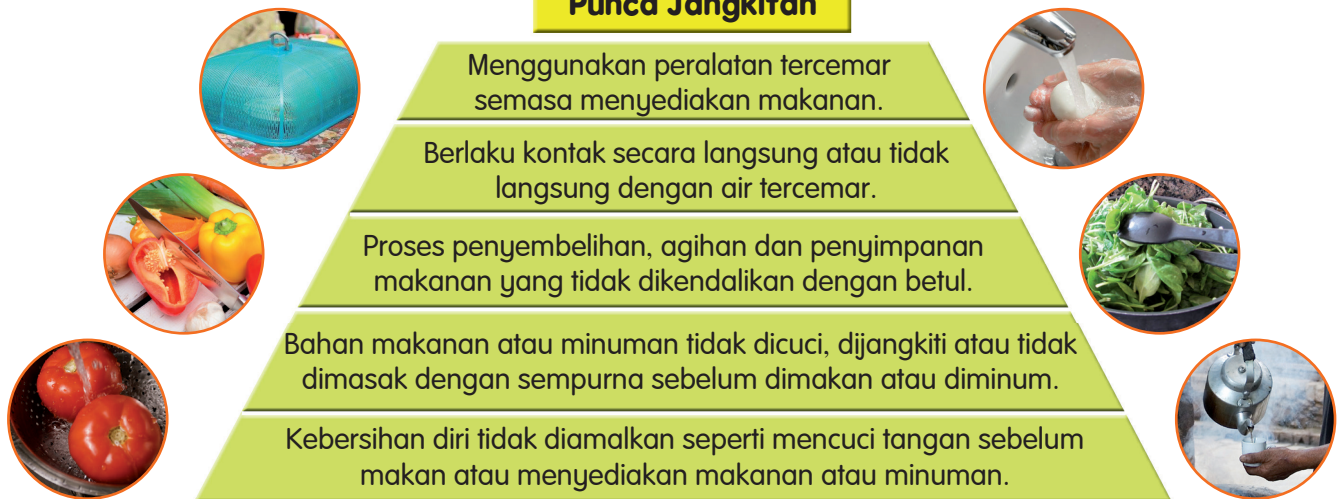


Makanan Tercemar, Penyakit Tersebar

Penyakit bawaan makanan dan penyakit bawaan air berlaku apabila makanan atau minuman tercemar dengan mikroorganisma (bakteria, parasit, virus), toksin mikrob, tumbuhan beracun atau bahan kimia.



Punca Jangkitan



INFORMASI

Toksin mikrob ialah bahan yang terhasil daripada mikroorganisma.



AKTIVITI

Cari maklumat tambahan berkaitan dengan penyakit bawaan makanan dan penyakit bawaan air.



Nota Guru

- Minta murid mendapatkan maklumat daripada risalah yang dikeluarkan oleh KKM atau merujuk Internet.



3.1.1



Cegah Penyakit Sebelum Sakit

Keluarga Anita merupakan sebahagian daripada mangsa banjir. Selepas beberapa hari, kakak Anita mengalami muntah-muntah dan cirit-birit sehingga menyebabkan matanya cengkung, badannya lesu, ototnya kejang dan tubuhnya mengalami dehidrasi. Doktor mengesahkan kakak Anita dijangkiti taun (kolera).

Doktor, apakah penyakit taun?

Bagaimanakah penyakit taun ini boleh merebak, doktor?

Bagaimanakah kita boleh mencegah penyakit taun?

Taun ialah penyakit akibat jangkitan bakteria *Vibrio cholera* pada usus kecil.

Dalam kes ini, penyakit taun merebak melalui makanan dan minuman yang tercemar dengan kuman taun. Selain itu, kurang menjaga kebersihan diri dan sumber air yang tercemar semasa berlakunya bencana banjir.

Kita perlu mengamalkan kebersihan diri dan mengelakkan makanan dan minuman yang dicemari dengan kuman taun. Makanan atau minuman yang dijual di tepi jalan juga perlu dielakkan.

AKTIVITI

Mengapakah makanan atau minuman yang dijual di tepi jalan perlu dielakkan? Bincangkan.



PENGUKUHAN

Berdasarkan maklumat berkaitan dengan penyakit bawaan makanan dan penyakit bawaan air, nyatakan gejala dan tanda-tanda serta cara merebak dan mencegah penyakit tersebut. Persembahkan dalam bentuk aplikasi multimedia.



3.1.1

3.1.2



'Ops Kantin'

Nabil dan beberapa rakannya mendapat tugas untuk membuat pemantauan tentang tahap kebersihan makanan dan minuman serta kemudahan di kantin sekolahnya. Kenal pasti gejala dan tanda awal penyakit bawaan makanan dan penyakit bawaan air yang boleh dikesan dalam gambar di bawah.

Senarai Semak "Ops Kantin":

Tandakan (✓) diruang yang disediakan.

A. Singki

1. Air bersih ☐
2. Ada sabun ☐

B. Tong Sampah

1. Disediakan ☐
2. Bertutup ☐

C. Kebersihan Makanan

1. Bertutup ☐
2. Bersih ☐

D. Pengendali Kantin

1. Memakai apron ☐
2. Menutup kepala ☐
3. Memakai sarung tangan ☐

E. Kawasan Kantin

1. Bersih ☐
2. Bebas tikus atau lipas atau lalat ☐
3. Longgang bersih ☐

Jumlah:

Bertanda (✓) ☐

Kepuasan Pelanggan

- 12 tanda = ★★★★★★
 10 – 11 tanda = ★★★★★
 8 – 10 tanda = ★★★
 5 – 8 tanda = ★★
 1 – 5 tanda = ★



AKTIVITI



Kamu sedang menganalisis keadaan kantin di sekolah kamu. Berdasarkan analisis kamu, pilih satu penyakit yang berpotensi berjangkit dan kenal pasti gejala serta tanda penyakit tersebut. Nyatakan juga cara penyakit itu merebak dan cara mencegahnya. Laporkan.



Nota Guru

- Guru boleh meminta bantuan daripada guru pendidikan kesihatan, penyelaras kantin atau Guru Penasihat Kelab Doktor Muda (jika ada).

3.1.2
3.1.3



Mari Elak, Sebelum Merebak

Penyakit bawaan makanan dan penyakit bawaan air biasanya merebak melalui makanan dan air yang tercemar.

Keracunan Makanan

Cara merebak

- Makanan dan air yang tercemar dengan racun atau toksin semula jadi, bakteria yang berbahaya, bahan kimia dan bendasing.
- Pengendalian makanan yang tidak sempurna.
- Agen pembawa seperti lalat, tikus dan lipas.

Cara mencegah

- Makan makanan dan minum air yang bersih.
- Penyimpanan makanan sejuk beku serta cara mengendalikan makanan yang betul.
- Jaga kebersihan diri dan peralatan.

Taun (Kolera)

Cara merebak

- Air tercemar dengan najis manusia dan haiwan.
- Makanan yang kotor.
- Biasa berlaku selepas banjir.

Cara mencegah

- Makan makanan dan minum air yang bersih.
- Menjaga kebersihan diri dan persekitaran.
- Pengurusan pembentungan yang betul.
- Mengelak kawasan banjir.

Hepatitis A

Cara merebak

- Makanan dan air mendapat sentuhan langsung daripada pengidap atau pembawa Hepatitis A.

Cara mencegah

- Makan makanan dan minum air yang bersih.
- Kawalan persekitaran.
- Pengendali makanan diberi vaksin.

Demam Kepialu (Tifoid)

Cara merebak

- Makanan dan air tercemar dengan najis dan muntah pembawa kuman kepalu.
- Pengendali makanan yang dijangkiti.

Cara mencegah

- Dapatkan vaksin.
- Elakkan sentuhan langsung dengan pesakit kepalu.
- Makan makanan dan minum air yang bersih.
- Elakkan makan makanan mentah.

Disenteri

(Cirit-birit berdarah)

Cara merebak

- Makanan dan air yang tercemar.
- Makanan atau minuman tidak dimasak dengan sempurna.

Cara mencegah

- Makan makanan dan minum air bersih atau dimasak sempurna.
- Penyediaan dan pembuatan makanan yang betul.



INFORMASI

Penyakit Kencing Tikus atau *leptospirosis* merupakan penyakit yang disebabkan oleh bakteria *leptospira* yang berjangkit melalui kencing haiwan yang dijangkiti terutamanya tikus.



AKTIVITI



KBAT

Hasilkan satu buletin yang bertemakan "Persekitaran Bersih, Mencegah Penyakit".



Nota Guru

- Guru boleh mencadangkan aktiviti yang sesuai mengikut kemampuan murid seperti menghasilkan peta pemikiran, risalah, buku skrap atau penggunaan aplikasi komputer.
- Minta murid memilih pelbagai isu alam sekitar yang berkaitan dengan penyakit bawaan makanan dan penyakit bawaan air.



3.1.3

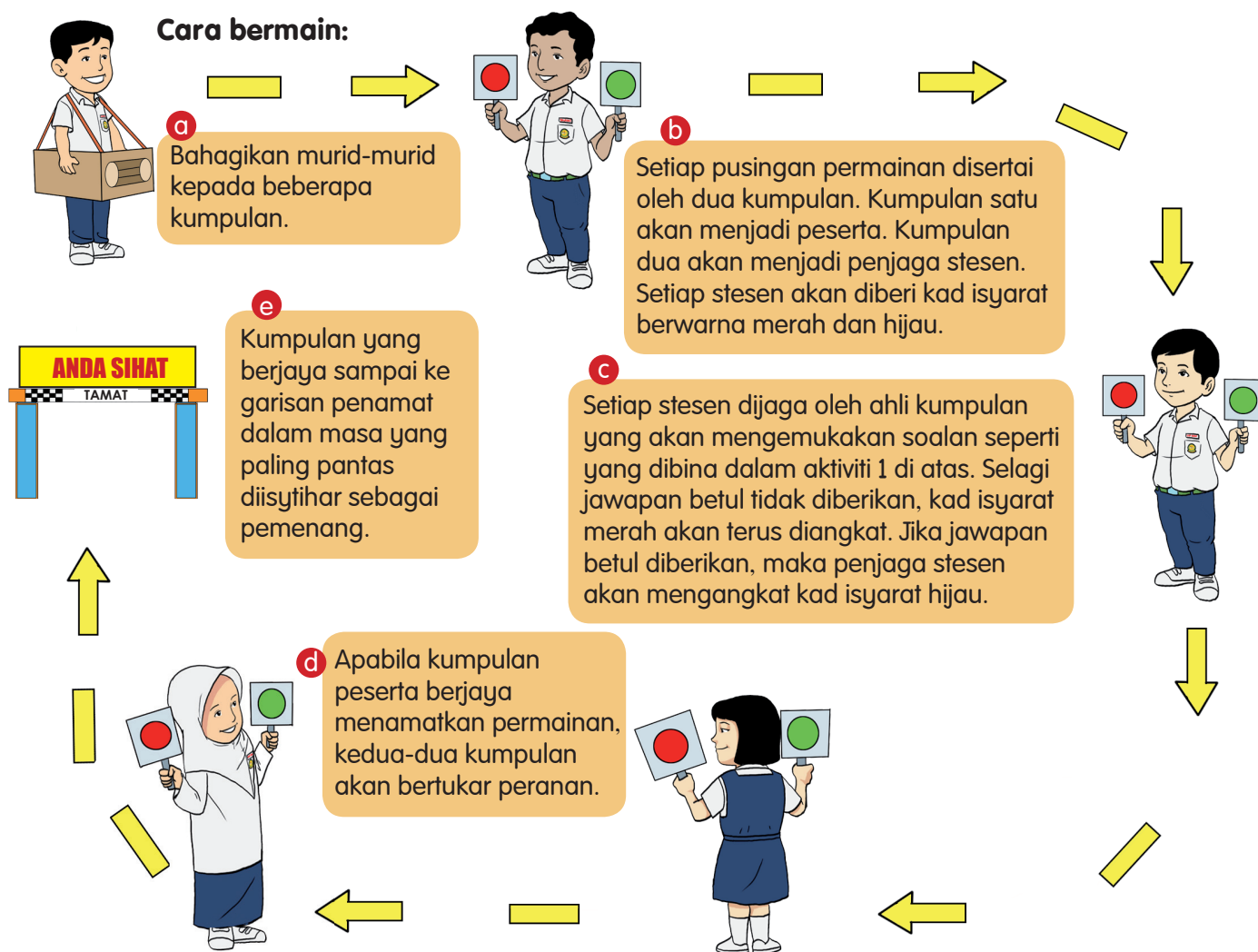




Asah Minda

1. Berdasarkan pengetahuan kamu tentang penyakit bawaan makanan dan penyakit bawaan air, bina soalan berserta jawapan tentang: 
(a) Penyakit bawaan makanan dan bawaan air.
(b) Gejala dan tanda penyakit bawaan makanan dan bawaan air.
(c) Cara penyakit bawaan makanan dan bawaan air merebak.
(d) Cara mencegah penyakit bawaan makanan dan penyakit bawaan air.
2. Permainan “Jawab Tepat, Anda Sihat”.

Cara bermain:



Alat: Kad isyarat merah dan hijau, kon (stesen), jam randik, soalan/jawapan.



Nota Guru

- Guru boleh menentukan bilangan ahli kumpulan mengikut jumlah murid di dalam kelas.
- Guru boleh menyediakan lebih daripada satu stesen untuk membolehkan permainan dapat dijalankan oleh beberapa kumpulan.



UNIT 9

Komuniti Sihat dan Selamat



Pelbagai gejala sosial melanda masyarakat masa kini. Kita harus bersyukur kerana kerajaan banyak menganjurkan program berteraskan komuniti untuk membendung gejala tersebut daripada berleluasa.

Perhebat kempen keselamatan

ta Lumpur: Kempen keselamatan jalan raya di negara ini perlu diperhebat berikutan kadar kematian masih tinggi, walaupun ada pengurangan dalam statistik.

Ahli Majlis Keselamatan Jalan Raya, Tan Sri Lee Lam Thye, berkata cadangan itu perlu dipandang serius, selain pelaksanaannya perlu disegerakan berikutan angka kemalangan di atas jalan raya masih serendah ini. Beliau menekankan perlunya

Kesal perbuatan guna anak kecil kutip derma

ah Alam: Kerajaan perlu mengambil tindakan tegas kepada sesiapa sahaja yang mengeksploitasi anak-anak kecil untuk mengutip derma di atas nama agama dan kebajikan, kata pemerhati politik dan masyarakat, Profesa Dr Mohamad Datuk Dr Mohamad Yusoff.

30 remaja 'mat rempit' kena tahan

ra: Kelekaan 30 remaja melanda kawasan perumahan Taman Tunku Sarina, di sini membawa padah apabila ditahan dalam 'Ops Lumba Haram' oleh polis Kedah, malam kelmarin.

Difahamkan, sebahagian besar remaja bawah umur itu ditahan dalam serbuan selama tiga jam bermula jam 6 petang, termasuk 20 calon ujian Persekolahan.

Ekspedisi didik belia hidup secara sihat

andar Seri Jempol: Kelab Pemuda Seri Jempol dengan kerjasama Pejabat Kesihatan Daerah, Unit Kesatuan Rekreasi Jempol dan Gerakan Belia Wawasan Batu Kikir telah mengadakan satu ekspedisi ke Cameron Highlands bertujuan mengisi masa lapang para belia di sekitar Jempol.

Program ini disertai oleh 40 belia selama empat hari bermula dengan...

Bincangkan gejala yang dipaparkan di atas yang boleh mengancam kesejahteraan masyarakat. Bagaimanakah pula kempen-kempen yang dijalankan boleh melestarikan kesejahteraan sebuah komuniti?

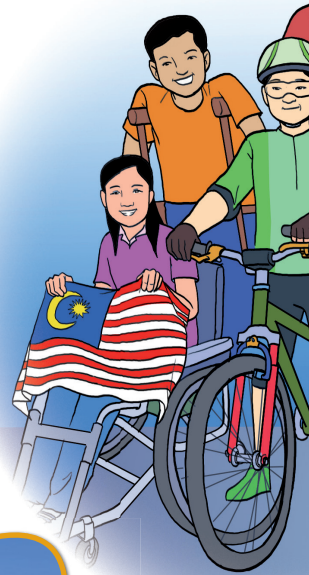


Cabaran Juara

Pasukan Firdaus berjaya menjuarai Kejohanan Berbasikal Remaja Kebangsaan Kategori Bawah 12 Tahun. Selain menjulang nama sekolah, mereka juga menjadi popular dalam kalangan rakan sebaya dan komuniti mereka. Pengalaman pasukan Firdaus seperti yang berikut mungkin pernah kamu alami.



Pujian dan kata semangat masyarakat setempat.



Tawaran memasuki kelab berbasikal ternama.



Rakan-rakan mencemuh kerana iri hati.

Situasi-situasi di atas boleh memberikan pengaruh yang positif, mahupun negatif. Sebagai contoh, pujian boleh meningkatkan motivasi. Pujian yang sama juga boleh membuatkan seseorang lupa diri.



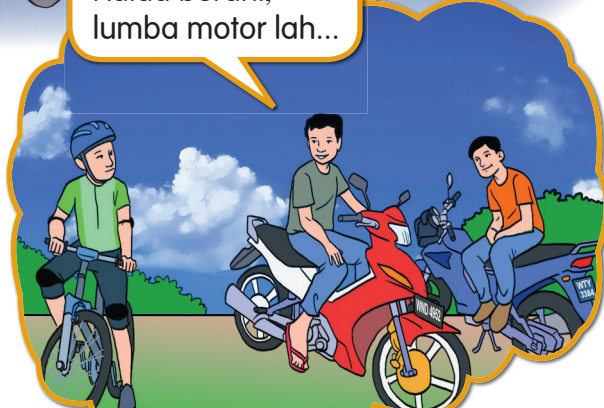
Nota Guru

- Bimbing murid memperluas konsep komuniti berdasarkan era digital masa kini.





Pelbagai lapisan remaja yang ingin menjadi kawan baharu menerusi aplikasi rangkaian sosial.



AKTIVITI

Bincangkan pengaruh komuniti dari segi kesan positif dan kesan negatifnya.



PENGUKUHAN

Bahaskan tentang pengaruh-pengaruh di atas berdasarkan konteks kesejahteraan diri masing-masing.



Akal Sempit Jika Merempit

Geng Motor Kondominium Sungai Dalam mencabar Firdaus untuk berlumba haram pada waktu lewat malam. Dengan bijak, Firdaus menolak cabaran tersebut tanpa menimbulkan kemarahan kepada mereka. Kita ikuti kisah Firdaus dan geng motor tersebut.



AKTIVITI

Fikirkan dua alasan lain yang boleh diberikan sekiranya kamu berada dalam situasi Firdaus.

PENGUKUHAN

Sewaktu pulang daripada bermain bola sepak, kamu terlihat beberapa orang lelaki sedang menconteng dinding di belakang rumah jiran kamu. Kongsikan bersama dengan rakan-rakan, cara kamu menangani aktiviti vandalisme dalam kalangan remaja.





Nilai Diri Sejati

Pembinaan nilai dan jati diri yang baik ialah kunci kepada amalan pengukuhan pengaruh positif bagi menjamin keselamatan diri. Nyanyikan lirik “Nilai Diri Sejati” di bawah mengikut irama lagu “Warisan”.



Nilai Diri Sejati

Di sini tercipta sebuah usaha
Membina nilai diri sejati
Dan kini tersemai cita-cita
Sahsiah menjadi teladan

Mari kita eratkan kerukunan
Jauhkan segala prasangka
Teguhkan asas kejiranan
Amalkan sikap kerjasama
Dalam hidup ini

Betapa
Ancamanku berani menongkah
Kenalan bejat anasir jahat
Kuhindari

Aku
Hanyalah seorang remaja
Tabah mengharung sengsara
Tangani segala cabaran
Yakin dengan cara sendiri
Pamer jati diri

Kupasti sucikan jiwa rohani
Sepanjang keremajaan ini
Kujauhi segala kemungkaran
Demi melindungi keselamatan



AKTIVITI

Terjemahkan maksud lirik berdasarkan gambar, dalam konteks amalan mengukuhkan nilai-nilai positif.



INFORMASI

Dalam konteks tingkah laku manusia, **bejat** bermaksud budi pekerti yang rosak atau kelakuan yang tidak baik.

3.2.3

57

1. Bagi setiap insiden yang dipaparkan pada keratan akhbar di bawah, jelaskan tindakan positif kamu bagi menjamin kesejahteraan diri dan masyarakat.

INSIDEN	TINDAKAN
Pelajar belasah guru disiplin Harian Metro 14/9/2012	
Khianat punca bilik disiplin sekolah terbakar Berita Harian 5/9/2014	
2 parah dirempuh 'mat rempit' Harian Metro 3/9/2014	
18 pelajar ponteng di kafe siber Berita Harian 28/8/2014	

2. Ciptakan satu video pendek selama satu minit, yang dapat memaparkan perkara-perkara yang berikut.
- Pengaruh komuniti yang positif dan negatif terhadap kesejahteraan diri.
 - Langkah-langkah positif bagi menangani pengaruh-pengaruh tersebut.

Bahan-bahan untuk video boleh diperoleh secara:

- (a) lakonan rakan kelas, atau
 (b) situasi harian dalam komuniti.

Berikan tajuk yang menarik kepada video kamu. Bentangkan hasil karya ini di dalam kelas, dan muat naikan bahan ini ke laman blog sekolah.



UNIT 10

Bijak Memilih



Persatuan Ibu Bapa–Guru sekolah Arasi telah menganjurkan program Hari Kokurikulum. Arasi dan rakan-rakannya telah menyertai pertandingan melengkapkan peti pertolongan cemas. Pertandingan ini memerlukan peserta memilih 10 item bagi melengkapkan peti pertolongan cemas yang sesuai dengan situasi kecemasan yang boleh berlaku.

HARI KOKURIKULUM PERINGKAT SEKOLAH





Setiap Isi Ada Fungsi

Setiap rumah dan premis seperti sekolah, kilang, hotel dan kawasan rekreasi perlu mempunyai peti pertolongan cemas. Peti ini juga wajib disediakan di dalam kenderaan, terutamanya pengangkutan awam seperti bas, teksi dan kapal terbang.

Peralatan asas yang harus ada di dalam peti pertolongan cemas adalah seperti yang berikut:



AKTIVITI

Lengkapkan maklumat yang kosong dalam jadual di bawah. Kemudian salin jadual tersebut dalam buku latihan.

Nama Item	Kegunaan
1. Kain pembalut pelbagai saiz/kain anduh	• Membalut luka. • Mengelak bahagian luka daripada menjadi bengkak dan membalut sendi yang terseliuh.
2. Kain kasa pelbagai saiz	• Menutup luka. • Merawat luka, jika kain kasa disteril.
3. Kapas	
4. Plaster berubat atau pita pelekat	
5. Gunting kecil	
6. Pin penyemat	• Menyemat pembalut.
7. Termometer klinikal	
8. Sarung tangan getah	• Memastikan kebersihan tangan ketika merawat.
9. Krim antiseptik	• Membersihkan luka, calar, melecur dan kesan bisa akibat gigitan haiwan. • Membunuh kuman di bahagian luka.
10. Pengepit	
11. Buku panduan pertolongan cemas	• Rujukan untuk maklumat yang tepat mengenai aplikasi pertolongan cemas.



Nota Guru

- Banyakkan halaman ini untuk aktiviti murid.



Contoh peti pertolongan cemas adalah seperti yang berikut.



PENGUKUHAN

Apakah item tambahan yang terdapat di dalam peti pertolongan cemas bersaiz besar, tetapi tidak terdapat di dalam peti pertolongan cemas asas?



INFORMASI

Aksesori utama di dalam peti pertolongan cemas yang canggih ialah pek ais segera. Terapi ais segera berkesan sebagai alat bantu mula untuk merawat kecederaan pada otot biasa.



Nota Guru

- Minta murid memberikan pelbagai contoh situasi yang melibatkan aktiviti: (a) di kawasan hutan, (b) di tepi pantai, dan (c) di kawasan panas terik.
- Bimbing murid menyenaraikan item peti pertolongan cemas yang khusus, berserta fungsi setiap item yang diperlukan. Rujuk maklumat pada *International Federation of Red Cross*.

3.3.1





Bantu Mula Menyelamatkan Nyawa

Bantu mula ialah rawatan atau bantuan awal yang diberikan kepada mangsa di tempat kejadian sebelum menerima rawatan selanjutnya. Tujuan bantu mula sebagai ikhtiar untuk menstabilkan keadaan mangsa bagi mengurangkan kesakitan dan mengelakkan keadaan mangsa menjadi bertambah serius. Kita memerlukan latihan khusus untuk mengaplikasi kemahiran bantu mula.

Jadual yang berikut menunjukkan empat contoh keadaan kamu boleh mengaplikasi asas bantu mula menggunakan peti pertolongan cemas.

Kes	Item	Asas Bantu Mula
Rawatan luka kecil		- Cuci luka dengan air bersih. - Bersihkan luka dengan antiseptik. - Tutup luka dengan plaster berubat.
Rawatan melecur dan terbakar		- Sejukkan kawasan yang cedera serta-merta di bawah aliran air bersih. - Sapukan krim antiseptik pada bahagian yang melecur. - Jangan tutup bahagian yang melecur atau terbakar.
Rawatan terseliuh dan terkehel		- Hindari memasukkan sendi yang terkehel ke tempat asal. - Sapukan krim analgesik. - Ampu bahagian cedera untuk mengurangkan pergerakan.
Rawatan kecederaan otot		- Letakkan pek ais segera yang dialas dengan kain atau tuala nipis pada bahagian yang cedera. - Balutkan dengan kemas pada bahagian yang cedera.



AKTIVITI

Apakah kes-kes kecemasan lain yang boleh dibantu dengan menggunakan item peti pertolongan cemas asas?



Nota Guru

- Guru membantu murid melengkapkan peti pertolongan cemas asas ciptaan sendiri.

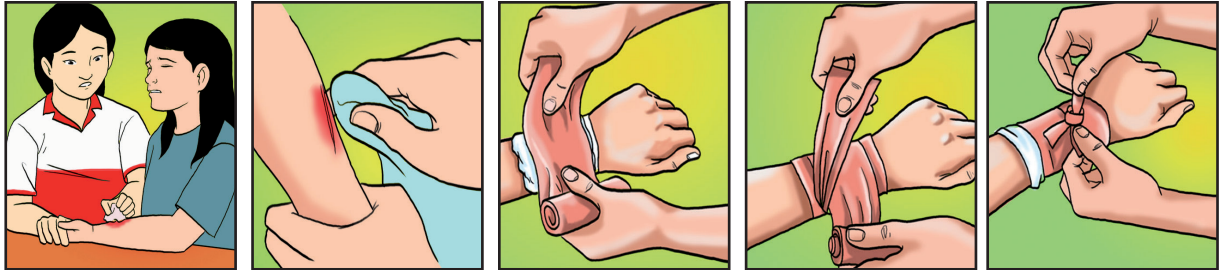




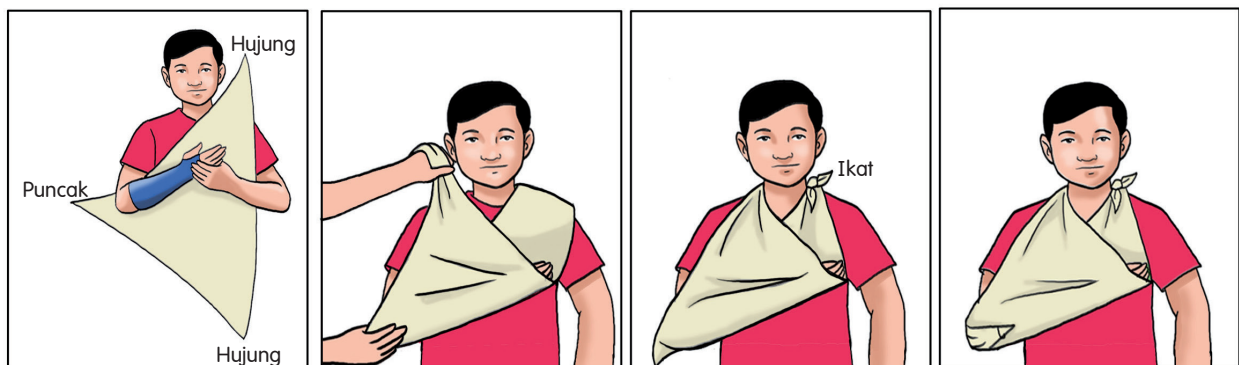
Aksi Si Penyelamat

Sekolah Arasi telah menjemput pegawai kesihatan untuk memberikan taklimat dan mengadakan demonstrasi pertolongan cemas. Mari kita ikuti demonstrasi pertolongan cemas oleh pegawai kesihatan tersebut.

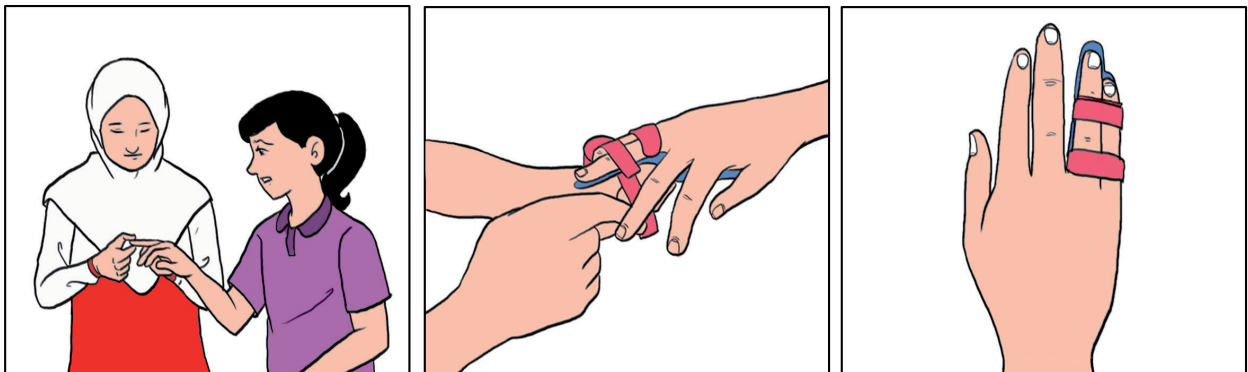
Situasi 1: Merawat luka terbuka



Situasi 2: Menggunakan kain anduh



Situasi 3: Menggunakan tuap (*splint*)



Nota Guru

- Guru membimbing murid membuat demonstrasi satu kaedah bantu mula dengan menggunakan item-item peti pertolongan cemas mengikut pilihan masing-masing dengan prosedur yang betul.

3.3.2



Tiada Rotan, Akar pun Berguna

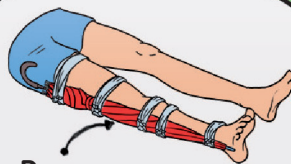
Kecemasan boleh berlaku pada bila-bila masa. Ada kemungkinan kita tidak bersedia dengan peti pertolongan cemas. Dalam situasi begini, pengetahuan untuk menggunakan bahan-bahan alternatif bagi melakukan bantu mula adalah berharga.

Karnival unit beruniform sekolah Kamala telah membuat pameran beberapa bahan alternatif bagi membantu proses bantu mula tanpa peti pertolongan cemas. Saksikan bahan-bahan dan demonstrasi tentang fungsi dan cara penggunaannya.



Rawatan terseliuh atau terkehel

Memberikan sokongan sementara kepada bahagian yang tercedera sebagai pengganti kain anduh.



Payung



Rawatan luka

Membantu menghalang jangkitan daripada luka.

AKTIVITI

Berdasarkan pengalaman sedia ada, cadangkan sekurang-kurangnya dua bahan alternatif yang sesuai digunakan untuk bantu mula. Kenal pasti situasi yang sesuai untuk menggunakan bahan alternatif berkenaan.



INFORMASI



Daun aloe vera berkesan dalam menyembuhkan luka dan beberapa penyakit kulit seperti jerawat. Penggunaan bahan-bahan alternatif semula jadi bagi tujuan rawatan dikenali sebagai *naturopathy*. Gunakan Internet dengan kata kunci "*alternative treatment for wounds*" bagi mendapatkan lebih banyak maklumat tentang bahan-bahan semula jadi yang boleh membantu proses bantu mula.



Rawatan terbakar dan melecur



Menggantikan air sejuk untuk melegakan kesan terbakar.

3.3.3



Asah Minda

1. Sediakan satu peti pertolongan cemas alternatif yang menggunakan bahan-bahan kitar semula.



2. Hasilkan satu karya tentang bahan alternatif yang boleh digunakan untuk kegunaan bantu mula dan pertolongan cemas di kawasan kamu. Pamerkan hasil karya kamu untuk tatapan umum.



- Karya murid boleh dicipta dalam pelbagai format.