



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

Kurikulum Standard Sekolah Rendah



MODUL

PENGAJARAN & PEMBELAJARAN

PENDIDIKAN KESIHATAN



TAHUN

4



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

MODUL PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN EMPAT

Terbitan

Kementerian Pelajaran Malaysia

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Cetakan Pertama 2013

© Kementerian Pelajaran Malaysia

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 kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia, Aras 4-8, Blok E9, Parcel E, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Putrajaya.

KANDUNGAN

Muka Surat

Rukun Negara	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan	vi
Pendahuluan	vii

MODUL 1 :

KESIHATAN FIZIKAL

UNIT 1	1
UNIT 2	2
UNIT 3	5
UNIT 4	7
UNIT 5	9
UNIT 6	11
UNIT 7	13
UNIT 8	15
UNIT 9	17
UNIT 10	18
UNIT 11	20
UNIT 12	22
UNIT 13	24
UNIT 14	26
UNIT 15	27
UNIT 16	29

KANDUNGAN

Muka Surat

MODUL 2 :

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

UNIT 17	34
UNIT 18	39
UNIT 19	41
UNIT 20	44
UNIT 21	47
UNIT 22	50

MODUL 3 :

KESIHATAN PERSEKITARAN

UNIT 23	53
UNIT 24	55
UNIT 25	58
UNIT 26	59
UNIT 27	61



RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA negara kita Malaysia mendukung cita-cita untuk mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya; memelihara satu cara hidup demokratik; mencipta masyarakat yang adil bagi kemakmuran negara yang 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 atas prinsip-prinsip yang berikut:

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

Falsafah Pendidikan Kebangsaan

Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberikan sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.

PENDAHULUAN

Pendidikan Kesihatan ialah disiplin ilmu yang membolehkan murid mendapat pengalaman pembelajaran secara berterusan untuk membuat keputusan, meningkatkan literasi kesihatan dan mengamalkan gaya hidup sihat. Murid dididik supaya sentiasa menyesuaikan diri dalam aspek fizikal, mental, emosi, social dan rohani. Pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Kesihatan yang terancang dapat meningkatkan potensi individu ke tahap kesihatan optimum.

Modul Pengajaran dan Pembelajaran Pendidikan Kesihatan Tahun Empat ini dibina untuk membantu guru menterjemah kandungan Dokumen Standard Kurikulum Pendidikan Kesihatan Tahun Empat serta melaksanakan proses pengajaran dan pembelajaran dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR). Sebanyak 27 contoh pengajaran disediakan untuk dimanfaatkan oleh guru dan murid. Guru digalakkan menggunakan kreativiti dan inovatif dalam mengubah suai serta menambah baik aktiviti yang disediakan.

Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK), Kementerian Pelajaran Malaysia merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi sumbangan idea, kepakaran, masa serta tenaga dalam penghasilan modul pengajaran dan pembelajaran ini.



MODUL 1

KESIHATAN FIZIKAL

UNIT 1

Standard Kandungan : 1.1

Standard Pembelajaran : 1.1.1 , 1.1.2

BBB:

Aktiviti : Perbincangan

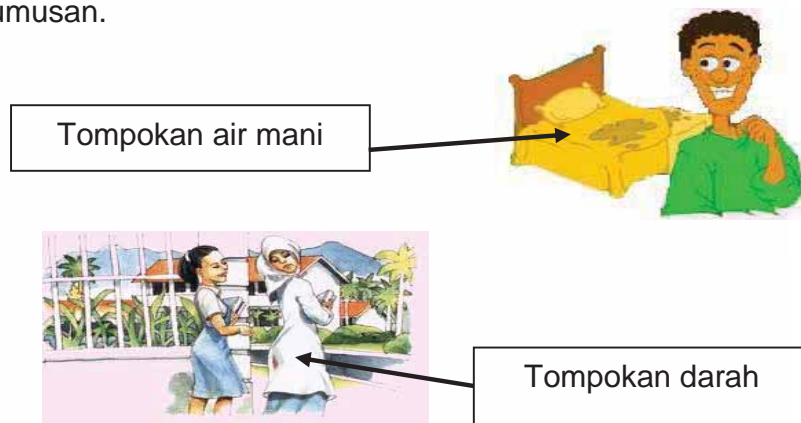
Langkah Pengajaran :

1. Murid diperkenalkan dengan perkataan 'akil baligh'.
2. Murid menyatakan maksud akil baligh.
3. Perbincangan tentang tanda-tanda akil baligh bagi lelaki dan perempuan.

Murid perempuan baligh – kedatangan haid

Murid lelaki – mengalami ihtilam (mimpi basah)

4. Perbincangan dan rumusan.



Nota:

Definisi Akil Baligh / Ihtilam

Ihtilam terjadi apabila seorang kanak-kanak lelaki bermimpi sesuatu yang merangsangkan nafsu. Zakar akan menegang dan akhirnya mengeluarkan air mani tanpa disedari semasa tidur.

Sila rujuk <http://infonasihat.gov.my/penyakit/Remaja/AKILBALIGH>

<http://ubykotex.co.nz/menstruation/first-period/>



UNIT 2

Standard Kandungan : 1.1

Standard Pembelajaran : 1.1.3

BBB: <http://kidshealth.org/kid/grow/index.html#cat20449>
<http://ubykotex.co.nz/menstruation/first-period/>

Aktiviti : Akses Kendiri dan Perbincangan

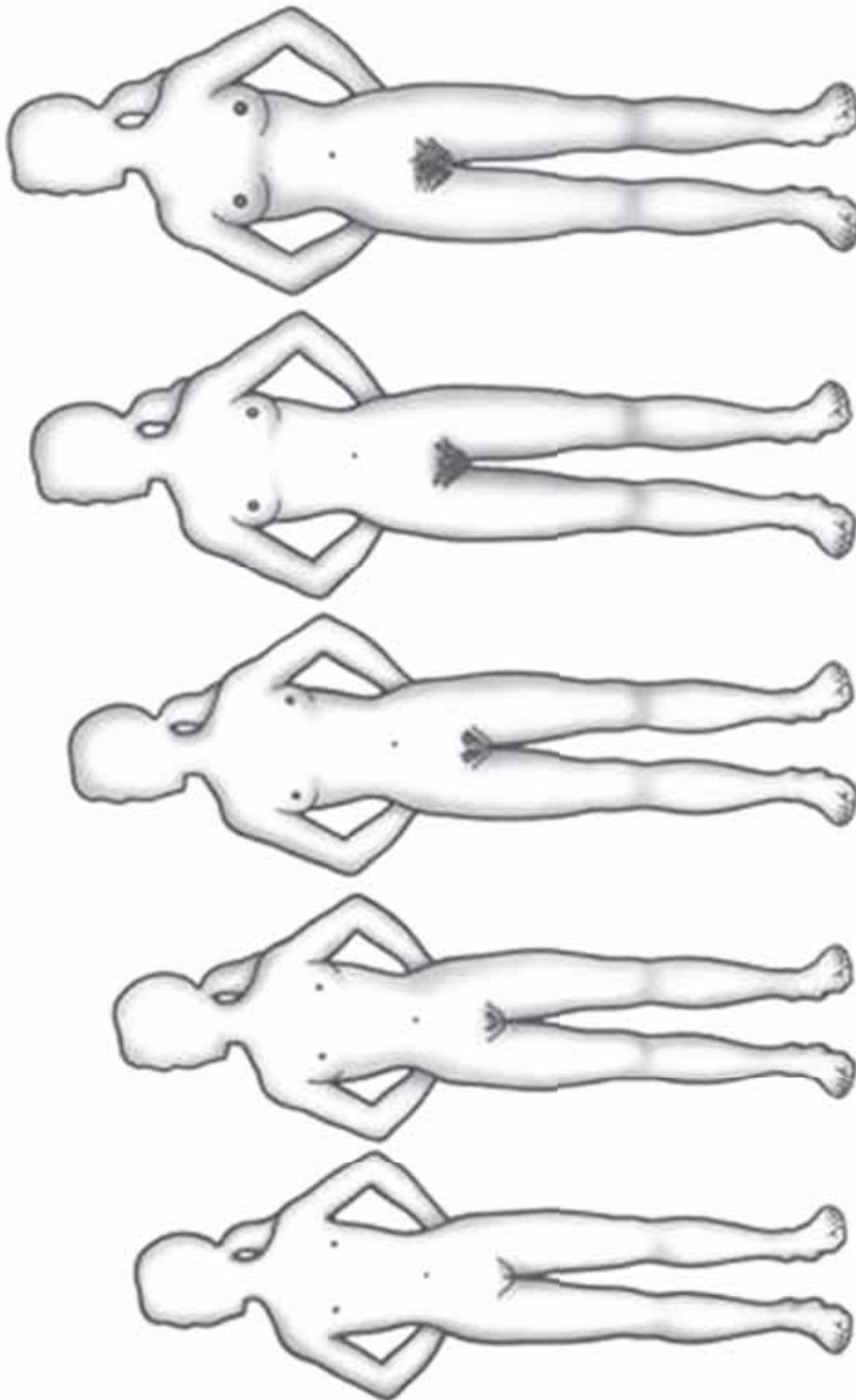
Langkah Pengajaran :

1. Gambar perubahan fizikal dipapar untuk menerangkan perubahan bentuk fizikal kanak-kanak ke arah akil baligh.
2. Murid menyatakan tanda-tanda akil baligh terhadap perempuan dan lelaki berdasarkan kepada perubahan fizikal yang dipaparkan seperti gambar tersebut.
 - Perubahan ketinggian
 - Susuk tubuh (saiz payu dara dan dada menjadi bidang)
 - Pinggul, suara, pertumbuhan bulu pubik dan bulu ketiak
 - Haid dan ihtilam
3. Perbincangan dan rumusan.



MODUL 1
KESIHATAN FIZIKAL

LAMPIRAN 1



Sumber :

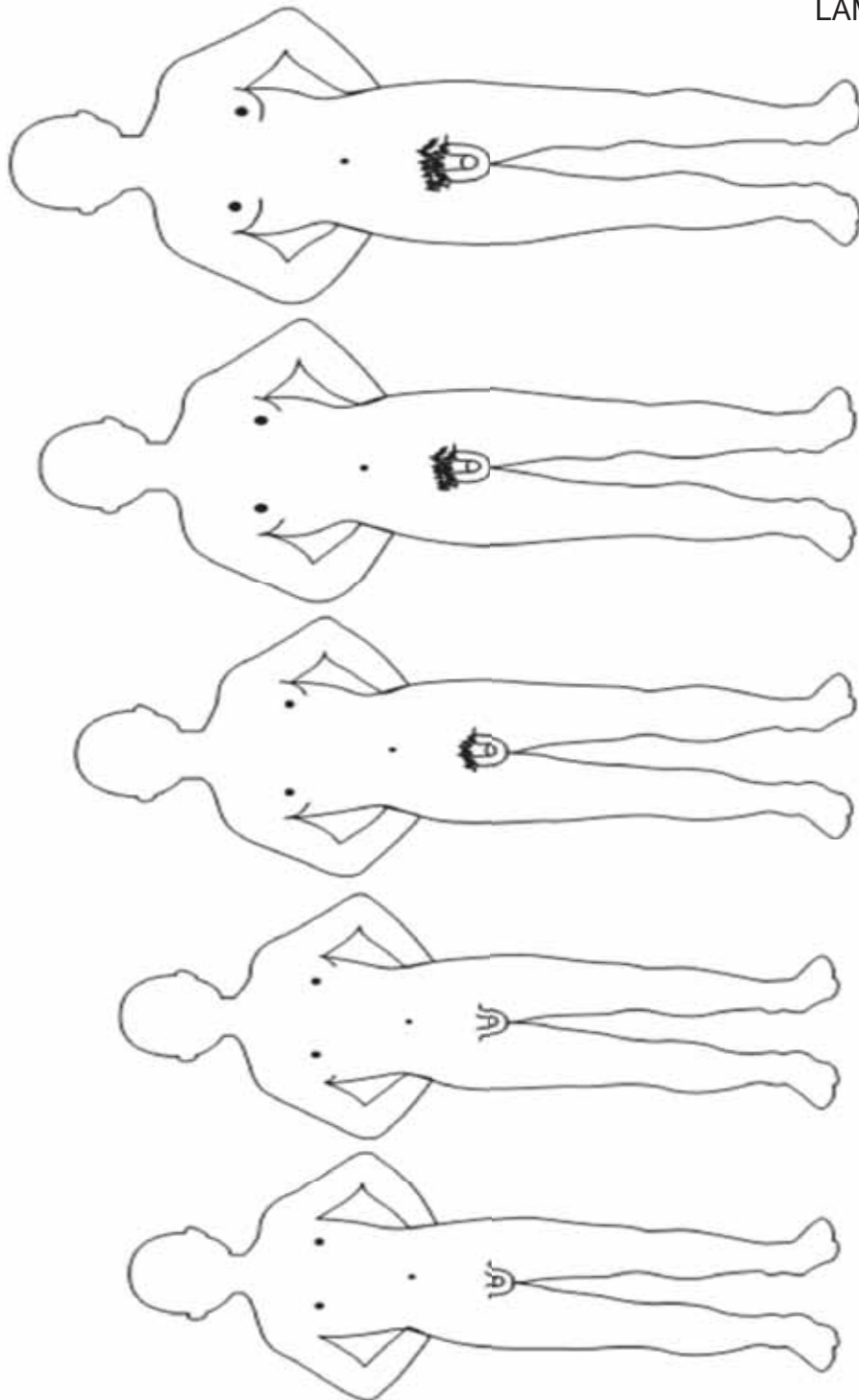
Always Changing 5th Grade Puberty Education Program – Australia (2011)



MODUL 1

KESIHATAN FIZIKAL

LAMPIRAN 2



Sumber :

Always Changing 5th Grade Puberty Education Program – Australia (2011)



UNIT 3

Standard Kandungan : 1.1

Standard Pembelajaran : 1.1.1, .1.1.2, 1.1.3

BBB: Teks: Mereka Beritahu, Saya Sudah Akil Baligh

Aktiviti : Bercerita

Langkah Pengajaran :

1. Mempamerkan perkataan 'akil baligh' dan bersoal jawab.

i) Apakah maksud 'akil baligh'?

- Cukup umur atau dewasa
- Sudah cukup besar atau remaja dan sudah matang sifat-sifat kekelakiannya atau kewanitaannya
- Akil baligh berlaku pada semua orang
- Perubahan bentuk badan
- Perubahan minda dan perhubungan semasa proses akil baligh

ii) Adakah kanak-kanak lelaki dan perempuan akan mengalami perubahan yang sama dan juga pada umur yang sama?

- Biasanya perempuan akan mengalami akil baligh lebih awal daripada lelaki.
- Akil baligh setiap orang adalah berbeza-beza. Ia berlaku secara semula jadi.

2. Memperdengarkan cerita "Mereka Beritahu, Saya Sudah Akil Baligh".

3. Menyenaraikan perubahan yang berlaku.

4. Membandingkan perubahan fizikal lelaki dan perempuan.

5. Perbincangan dan rumusan.



“Mereka Beritahu, Saya Sudah Akil Baligh”

Hai, saya akan menceritakan apa yang sedang berlaku pada diri saya. Setiap hari berlaku perubahan. Ianya seperti mendapat tubuh badan yang baharu. Mereka memberitahu, saya sudah akil baligh. Hmm...

Perkara pertama yang berlaku ialah rambut dan bulu tumbuh di tempat yang tidak pernah tumbuh sebelum ini, misalnya pada ketiak. Saya tahu ianya normal, tetapi saya masih dalam proses penerimaan. Saya tidak takut dengan perubahan yang dialami. Ada beberapa perkara yang saya suka. Kini, saya sudah tinggi, lebih tinggi daripada tahun lepas. Saya tahu saya semakin pintar kerana saya boleh berfikir dan menulis perubahan yang berlaku pada diri saya.

Namun begitu, ada perubahan yang tidak menyenangkan seperti bau badan akibat daripada peluh yang berlebihan. Pada mulanya saya ingat saya mengalami sakit atau gangguan hormon tetapi tidak seperti yang saya sangkakan. Sekarang, saya sedar tiada masalah yang tidak boleh diselesaikan. Menggosok dan membersihkan ketiak dengan sabun semasa mandi serta memakai deodoran akan menyelesaikan masalah bau badan .

Jerawat...mmm! Saya teringat akan jerawat sewaktu bersiap untuk mengikuti aktiviti perkhemahan sekolah. Semasa mencuci muka, saya terasa ada satu benjolan kecil di dahi. Apabila saya memandang cermin di bilik air, benjolan kecil seperti buah ceri merah sedang merenung saya. Itu jerawat, kata emak saya. Saya meletakkan tuala panas di atas jerawat untuk beberapa minit sehingga jerawat itu mengecil namun tidak hilang. Saya pergi juga ke tempat perkhemahan tersebut. Saya melihat ramai rakan di tapak perkhemahan juga mempunyai jerawat. Saya dapati itu satu fenomena yang normal.

Semasa di tapak perkhemahan, saya berkawan dengan seseorang yang saya suka. Satu perasaan baharu muncul. Pelik, tetapi saya menyukainya. Mereka memberitahu, saya sudah akil baligh. Ini bermaksud saya akan ke sekolah dengan jerawat di muka, bau badan serta semakin tinggi dan pintar. Saya juga rasa saya mampu menghadapi cabaran hidup ini.

Pada pendapat kamu siapakah saya? Adakah saya budak lelaki atau budak perempuan, atau anda tidak pasti ? Adakah perubahan yang berlaku ini hanya berlaku pada lelaki atau pun perempuan sahaja?



UNIT 4

Standard Kandungan : 1.1

Standard Pembelajaran : 1.1.4

BBB: Kalendar Kitaran Haid

Aktiviti : Mengurus Kalendar Kitaran Haid

Langkah Pengajaran :

1. Penerangan tentang kitaran haid kepada murid perempuan dan lelaki.
2. Menunjukkan kalendar kitaran haid untuk menjelaskan tempoh haid dan kitaran haid.
3. Memaklumkan kepada murid perempuan untuk menggunakan kalendar haid sebagai panduan perancangan awal kitaran haid pada bulan berikutnya seperti bila perlu membawa tuala wanita ke sekolah.
4. Menghasilkan satu kalendar kitaran haid.
5. Perbincangan dan rumusan.



KALENDAR KITARAN HAID

Tarikh	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jan					X	X	X	X	X	X	X																				
Feb		X	X	X	X	X	X	X																							
Mac		X	X	X	X	X	X	X																							
Apr	X	X	X	X	X	X																									X
Mei	X	X	X	X																								X	X	X	
Jun																															
Jul																															
Ogos																															
Sept																															
Okt																															
Nov																															
Dis																															

Bilangan x menunjukkan bilangan hari haid dalam sebulan. Contoh, 7 hari dalam bulan Januari.



UNIT 5

Standard Kandungan : 1.1

Standard Pembelajaran : 1.1.5

BBB: Radio dan CD Muzik

Aktiviti : Aktif Semasa Haid

Langkah Pengajaran :

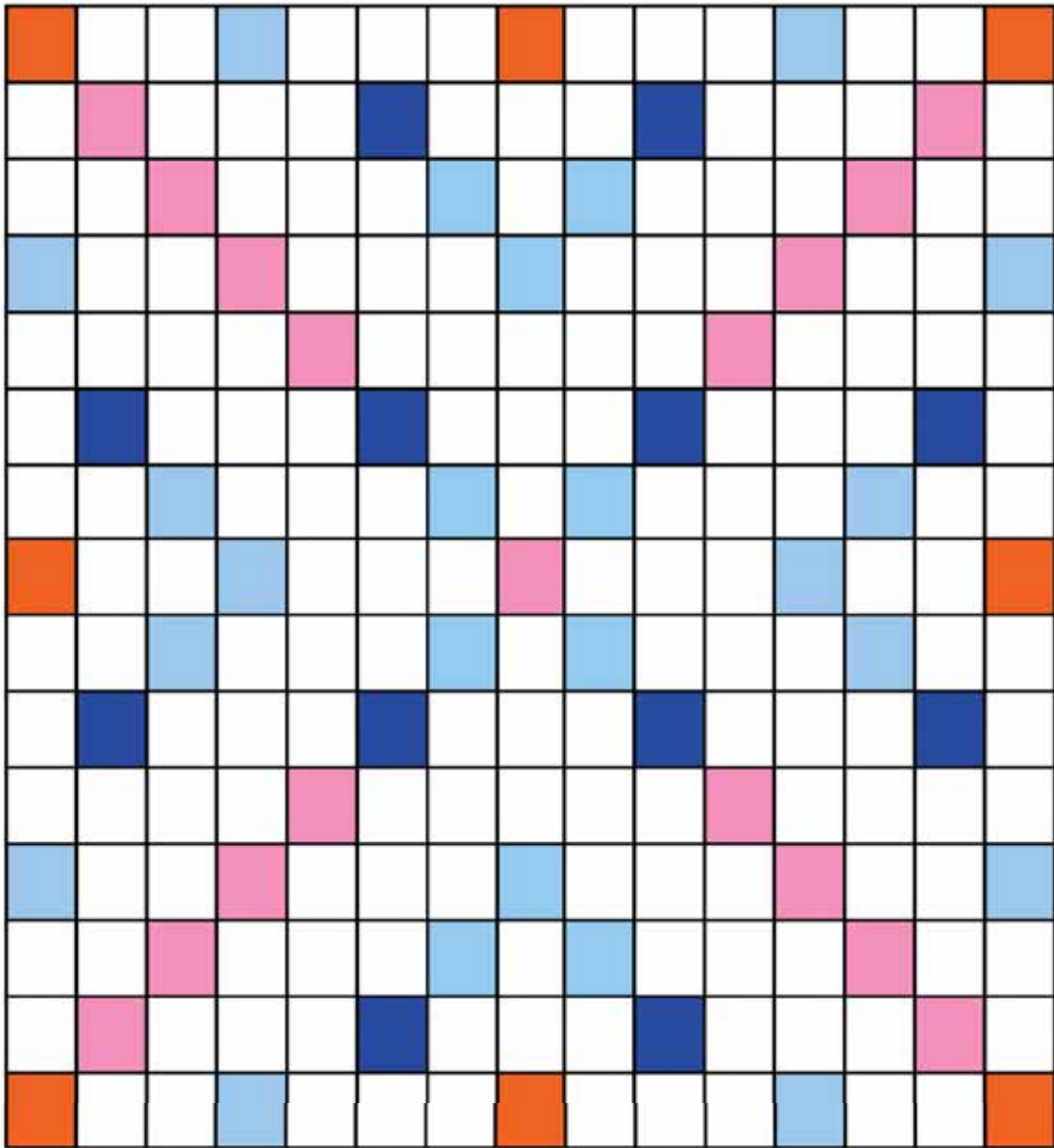
1. Permainan kecil seperti rebut kerusi, musang dan ayam serta *ice and water*.
2. Perbincangan - Bolehkah kamu bermain sewaktu haid? Kenapa?
3. Murid menulis aktiviti harian yang aktif dalam lembaran kerja.
4. Perbincangan dan rumusan.



MODUL 1

KESIHATAN FIZIKAL





LEMBARAN KERJA 1



Nilai huruf yang digunakan.

- 1 markah: E , A , I , O , N , R , T , L , S , U
- 2 markah: D , G
- 3 markah: B , C , M , P
- 4 markah: F , H , V , W , Y
- 5 markah: K
- 8 markah: J , X

PETUNJUK

-  DUA MATA x HURUF
-  TIGA MATA x HURUF
-  DUA MATA x PERKATAAN
-  TIGA MATA x PERKATAAN



UNIT 6

Standard Kandungan : 1.1

Standard Pembelajaran : 1.1.6

BBB: Soalan Kuiz

Aktiviti : Pengurusan Diri dan Emosi

Langkah Pengajaran :

1. Murid diberi kuiz 'Betul' atau 'Salah' mengenai haid dan ihtilam.
2. Murid memberi pendapat berkenaan perkara asas pengurusan diri dan pengurusan emosi semasa haid dan selepas ihtilam. Antaranya:
 - Mandi 3 kali sehari (minimum)
 - Sentiasa menukar tuala wanita (4-6 jam sekali)
 - Makan makanan yang berkhasiat
 - Dapatkan rehat secukupnya
 - Melakukan senaman seperti biasa
 - Meluahkan perasaan dengan cara positif
3. Perbincangan dan rumusan.



Kuiz - Betul/Salah

Tahun 4

Pendidikan Kesihatan

Pengurusan Diri dan Emosi

Bulatkan jawapan yang betul.

Soalan	Betul	Salah
1 Semua kanak-kanak perempuan akan mengalami haid pertama pada umur 13 tahun.	Betul	Salah
2 Payu dara sesetengah kanak-kanak perempuan akan membesar lebih cepat dari kanak-kanak perempuan yang lain.	Betul	Salah
3 Dalam proses akil baligh, bentuk tubuh kanak-kanak lelaki dan perempuan akan mengalami perubahan.	Betul	Salah
4 Setelah akil baligh, selera makan seseorang bertambah dan muka akan ditumbuhi jerawat.	Betul	Salah
5 Semasa proses akil baligh, kanak-kanak lelaki akan ditumbuhi bulu di beberapa tempat di tubuh berbanding dengan kanak-kanak perempuan .	Betul	Salah
6 Kanak-kanak lelaki akan mengalami perubahan suara iaitu suara menjadi garau.	Betul	Salah
7 Penjagaan kebersihan amat penting sewaktu ihtilam dan haid.	Betul	Salah
8 Kanak-kanak lelaki dan perempuan lebih bertenaga selepas ihtilam dan haid.	Betul	Salah
9 Semasa haid, kanak-kanak perempuan perlu mandi sekurang-kurangnya 3 kali sehari.	Betul	Salah
10 Kanak-kanak perempuan tidak boleh melakukan sebarang aktiviti fizikal semasa haid.	Betul	Salah



UNIT 7

Standard Kandungan : 1.1

Standard Pembelajaran : 1.1.7

BBB: E-mel

Aktiviti : Membaca E-mel

Langkah Pengajaran :

1. Murid membaca e-mel daripada rakan di luar negara.
2. Murid berbincang mengenai kandungan e-mel.
3. Murid menyenarai perubahan kanak-kanak semasa haid.
4. Perbincangan dan rumusan.





The screenshot shows a Yahoo! Mail interface. At the top, there are buttons for 'Check Mail', 'New', a search bar, and 'Mail Search'. A blue banner on the right says 'Get the newest Yahoo! Mail'. Below the search bar, there are links for 'Previous', 'Next', and 'Back to Messages', along with 'Mark as Unread' and a 'Print' icon. A toolbar contains buttons for 'Delete', 'Reply', 'Forward', 'Spam', and 'Move...'. On the left side, there is a 'Folders' list with 'Inbox (10)', 'Drafts', 'Sent', 'Spam (514)', and 'Trash'. Below that are 'My Photos' and 'My Attachments'. Further down is a 'Chat & Mobile Text' section with 'I am Invisible' and '0 Online Contacts'. The main content area shows an email from 'Tin Tin' to 'Mui Mui' with the following text:

Menemui sahabatku Mui Mui yang kini berada di Johor. Semoga berada dalam keadaan sihat sejahtera.

Sahabatku,

Tujuan saya menulis surat ini adalah untuk menjawab pertanyaan awak mengenai perubahan-perubahan yang saya alami semasa haid.

Sewaktu hari pertama saya datangi haid, saya telah mengalami senggugut. Senggugut menyebabkan saya berasa lenguh dan sakit di bahagian bawah perut dan belakang. Saya juga mengalami rasa loya dan ingin muntah.

Semasa datang haid, saya berasa letih, muram dan cepat marah. Muka saya juga ditumbuhi jerawat. Walaubagaimanapun jerawat tersebut akan beransur hilang di penghujung haid.

Setakat ini sahajalah yang dapat saya ceritakan.

Ucapkanlah salam mesra dan salam kasih kepada ahli keluarga kamu daripada saya.

Sahabatmu,
Tin Tin



UNIT 8

Standard Kandungan : 1.1

Standard Pembelajaran : 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.16, 1.1.7

BBB: Teka Silang Kata

Aktiviti : Pengukuhan

Langkah Pengajaran :

1. Murid dibahagi kepada beberapa kumpulan.
2. Murid diberi lembaran teka silang kata.
3. Murid mewarnakan 10 perkataan yang berkaitan dengan akil baligh.
4. Perbincangan mengenai istilah dalam teka silang kata.



Cari 10 perkataan yang berkaitan dengan akil baligh

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

IHTILAM

Haid

TUALA WANITA

BULU KETIAK

AIR MANI

PAYUDARA

BULU PUBIK

GARAU

JERAWAT

TINGGI



UNIT 9

Standard Kandungan : 1.2

Standard Pembelajaran : 1.2.1, 1.2.2

BBB: Kad Situasi

Aktiviti : Perbincangan

Langkah Pengajaran :

1. Murid dibahagi kepada beberapa kumpulan.
2. Setiap kumpulan diberi 1 kad situasi.
3. Berdasarkan kad situasi, setiap ahli kumpulan memberi jawapan.
4. Perbincangan dan pembentangan.

Contoh:

Kad situasi	Jawapan situasi
1. Ketiak berpeluh dan berbau	<ul style="list-style-type: none">• Menggunakan deodoran• Mandi bersabun• Rawatan tradisional• Memakai pakaian bersih
2. Muka berjerawat	<ul style="list-style-type: none">• Menjaga kebersihan muka• Menggurangkan makan makanan berminyak banyak• Menggurangkan makan makanan kacang• Berjumpa doktor
3. Payu dara membesar	<ul style="list-style-type: none">• Memakai pakaian yang sesuai• Melakukan aktiviti sukan• Mengurangkan makanan yang banyak lemak• Berjumpa doktor



UNIT 10

Standard Kandungan : 1.2

Standard Pembelajaran : 1.2.3

BBB: Kad Situasi

Aktiviti : Perbincangan

Langkah Pengajaran :

1. Menjelaskan cara menangani pelbagai situasi negatif terhadap perubahan fizikal murid setelah akil baligh.

Contoh situasi :

Murid berasa malu akibat diejek oleh rakan-rakannya kerana perubahan fizikal yang berlaku ke atas murid tersebut seperti yang dinyatakan di atas.

2. Murid menceritakan pelbagai situasi negatif yang dialami semasa proses akil baligh berlaku seperti
 - Ejekan rakan
 - Dipulaukan oleh rakan sebaya
 - Hilang keyakinan diri
3. Kad situasi dan murid memilih jawapan situasi yang sesuai.
4. Perbincangan dan rumusan.



Contoh Kad Situasi:

Kakak saya tersinggung disebabkan sering diusik oleh rakan-rakannya kerana berbadan besar.

Apakah tindakan kamu? Mengapa?

Saya dipulaukan oleh kawan-kawan kerana badan saya berbau.

Apakah tindakan kamu? Mengapa?

Kawan saya hilang keyakinan diri kerana memiliki muka yang berjerawat. Dia sering diejek oleh rakan-rakan yang lain.

Apakah tindakan kamu? Mengapa?



UNIT 11

Standard Kandungan : 1.2

Standard Pembelajaran : 1.2.4

BBB: Kad gambar
Kad perkataan (zon)

- OK (√)
- Tak OK (X)

Aktiviti : OK! Tak Ok!

Langkah Pengajaran :

1. Tunjukkan gambar sentuhan kepada murid-murid.
2. Berpandukan gambar, murid menilai sentuhan sama ada
 - Sentuhan selamat
 - Sentuhan tidak selamat
3. Murid-murid akan bergerak ke zon “OK” dan zon “Tak OK” berdasarkan penilaian masing-masing.
4. Murid-murid dikehendaki menyatakan pendapat berdasarkan pilihan mereka.
5. Perbincangan dan rumusan.



Contoh Gambar



Nota Guru :

Guru boleh menerangkan kepada murid tentang perasaan yang wujud melalui naluri rasa tidak selamat dan tidak selesa. Galakkan murid memberi pendapat mereka.



UNIT 12

Standard Kandungan : 1.3
Standard Pembelajaran : 1.3.1, 1.3.2, 1.3.3
BBB: Risalah iklan pasar raya
Piramid Makanan Malaysia
Gunting
Gam

Aktiviti : Piramid Makanan Saya

Langkah Pengajaran :







1. Murid melakarkan dan melabelkan Piramid Makanan Malaysia.
2. Murid menggunting dan melekatkan gambar makanan pada piramid makanan.
3. Perbincangan dan rumusan.
4. Aktiviti pengukuhan.



Piramid Makanan Saya

LEMBARAN KERJA 1

Tulis apa yang anda makan semalam dan apa yang hendak dimakan esok.

Apa yang dimakan semalam	Makanan dan aktiviti	Tip	Senaraikan makanan yang akan dimakan esok	Catatan Guru
Sarapan:		Pilih lebih serat dalam makanan. Boleh diambil dalam jumlah yang banyak iaitu antara 8 hingga 12 hidangan		
Minum pagi:		Pilih daging yang kurang lemak. Pelbagaikan pilihan. Lebihkan ikan, bijirin dan kekacang.		
Makan tengahari:		Warnakan pinggan anda dengan pelbagai jenis sayur yang sedap.		
Minum petang:		Banyakkan makan buah-buahan, bukannya jus.		
Makan malam:		Pilih rendah lemak atau tiada lemak .		
Aktiviti fizikal:		Bersenam setiap hari sekurang-kurangnya 30 minit sehari.		

Adakah saya mengamalkan pemakanan yang betul? Baik Sederhana Kurang memuaskan

Saya berjanji bahawa saya akan makan makanan yang _____

Saya berjanji bahawa saya akan melakukan aktiviti fizikal seperti _____



UNIT 13

Standard Kandungan : 1.3

Standard Pembelajaran : 1.3.3

BBB: **Gambar Pelbagai Makanan**

Aktiviti : **Cabutan Bertuah**

Langkah Pengajaran :

1. Murid dibahagi kepada beberapa kumpulan.
2. Wakil kumpulan membuat cabutan gambar pelbagai makanan.
3. Tampil makanan mengikut kategori yang sesuai.
4. Perbincangan dan rumusan.



Cabutan Bertuah

Jadual Kepentingan Pengambilan Pelbagai Jenis Makanan

Memberi Tenaga	Membantu Tumbesaran	Mencegah Penyakit



UNIT 14

Standard Kandungan : 1.3

Standard Pembelajaran : 1.3.4

BBB: Roti
Telur
Timun
Mentega

Aktiviti : Simulasi

Langkah Pengajaran :

1. Mencuci tangan sebelum menyediakan sarapan.
2. Setiap pinggan dibekalkan dengan roti yang dipotong dua, telur rebus, hirisan timun, mentega, sudu dan pinggan.
3. Menyedia dan menikmati sarapan sendiri berdasarkan bahan yang telah diberi.
4. Menyatakan kepentingan pengambilan sarapan yang sihat.
5. Perbincangan dan rumusan.



UNIT 15

Standard Kandungan : 1.3

Standard Pembelajaran : 1.3.5

BBB: Beg

Label makanan atau pembungkus makanan


Aktiviti : Mencipta Label Makanan

Langkah Pengajaran :

1. Setiap kumpulan diberi satu beg yang berisi beberapa label makanan sihat dan makanan rapu.
2. Bersoal jawab dan perbincangan berkaitan dengan label makanan seperti kualiti, tarikh luput, logo 'Halal' dan kandungan bahan.
3. Mencari maklumat dalam label makanan dan senaraikan. Bersoal jawab mengenai kepentingannya seperti:
 - Apakah maklumat yang kita perolehi daripada label makanan?
 - Adakah makanan tersebut berkhasiat? Kenapa berkhasiat atau tidak berkhasiat?
 - Apakah isi kandungan yang terdapat dalam makanan atau minuman tersebut?
 - Adakah tarikh luput penting untuk diketahui?
4. Menghasilkan satu label makanan berkhasiat.
5. Rumusan.



CONTOH LABEL MAKANAN




Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 33 g


Purata komposisi	Setiap 100 g	Setiap Sajian 33g
Tenaga	367kcal	121kcal
Lemak	7.9 g	2.6 g
Protien	9.4 g	3.1 g
Karbohidrat	62.5 g	20.6 g
Gula	45.1 g	14.9 g
Kalsium	430mg	142mg
Fosforus	400mg	152mg
magnesium	140mg	46mg
Vitamin C	58.0mg	19.1 mg
Vitamin B1*	0.7mg	0.2mg
Vitamin B2*	0.8mg	0.2mg
Vitamin B6*	1.3mg	0.4mg
Zat Besi	9.4 mg	3.1mg

RAMUAN: Malt (mengandungi Barli), Gula, Susu tepung Skim(Susu Lembu), Koko, Maltodekstrin, Minyak Kelapa Sawit, Mineral, Vitamin. Mengandungi perisa (Vanilla) yang dibenarkan. Adatif makanan adalah daripada sumber tumbuhan atau sintetik.



BUATAN MALAYSIA

GUNA SEBELUM/USE BY



11/07/2015
21021136DB

DIKILANGKAN OLEH:
GnG FAMILY FOOD SDN. BHD.
Jalan TP 7, Taman Perindustrian,
ZShah Alam, Selangor.

RAMUAN: Oat, Tepung Gandum, Gula, Minyak Kelapa Sawit, Kismis, Telur, Inulin, Bran Gandum, Susu Skim, Lestin Soya, Serbuk Dadih, Garam, Perisa Semulajadi

GUNA SEBELUM/USE BY
11/07/2013



Biskut Oat dengan Kismis

DIKILANGKAN OLEH:
ENAO FOOD SDN. BHD. Jalan Bawal 10/7, Taman Perindustrian, Makmandin, Pulau Pinang.




BUATAN MALAYSIA

Diperbuat daripada Bijian Penuh Oat
0% Lemak Trans
Sumber Serat
Tiada Perisa Tiruan



RAMUAN MI: Tepung Gandum, Minyak kelapa Sawit, Gluten Gandum, Mineral, Penstabil, Adatif makanan sintetik.

RAMUAN SUP: Garam, Lemak Kelapa Sawit, Kanji Ubi Kayu, Sos Soya, Tepung Gandum, Cili, Gula, Bawang Putih, Ketumbar, Rempah, Bawang, Monosodium Glutamat, Ekstrak Yis, Natrium Inosinat dan Natrium Guanilat sebagai perisa. Mengasndungi pengawal asid sebagai kondisioner Makanan Yang dibenarkan. Mengandungi pewarna dan perisa yang dibenarkan.

DIKILANGKAN OLEH:
Mmm...Mee SDN. BHD. Jalan Surian, Mutiara Damansara, Selangor.

GUNA SEBELUM/USE BY
01/12/2015



BUATAN MALAYSIA



UNIT 16

Standard Kandungan : 1.4
Standard Pembelajaran : 1.4.2, 1.4.3
BBB: **Gambar**
Lembaran Kerja
Aktiviti : **Perbincangan**

Langkah Pengajaran :

1. Edarkan gambar tubuh manusia dan lembaran kerja.
2. Beri penerangan bagaimana alkohol masuk ke dalam sistem tubuh manusia.
3. Bersoal jawab mengenai kesan alkohol terhadap organ manusia.
4. Bincangkan 'Pemabuk' yang ditunjukkan dalam gambar.
 - Apakah yang anda lihat? Apakah yang anda ketahui?
 - Apakah kesan terhadap diri, keluarga dan masyarakat?
 - Apakah kesan jangka pendek? Apakah kesan jangka panjang?
5. Edarkan lembaran kerja.
6. Rumusan.

Nota:

http://www.prn.usm.my/old_website/mainsite/bulletin/2003/penawar49.html

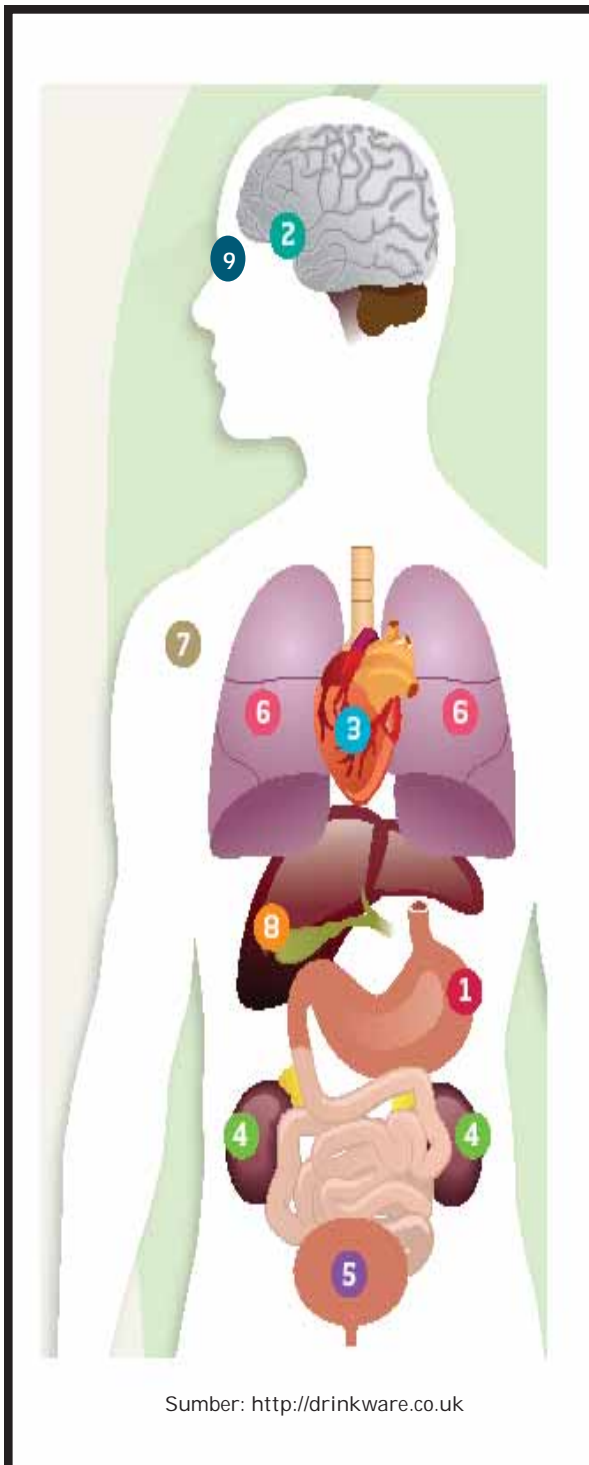


MODUL 1

KESIHATAN FIZIKAL

LEMBARAN KERJA 1

Nyatakan kesan alkohol terhadap organ manusia dalam jangka masa pendek dan jangka masa panjang.



1 Dari perut dan usus kecil ke saluran darah.

2 Otak.

3 Jantung.

4 Buah pinggang.

5 Pundi kencing.

6 Paru-paru.

7 Kulit.

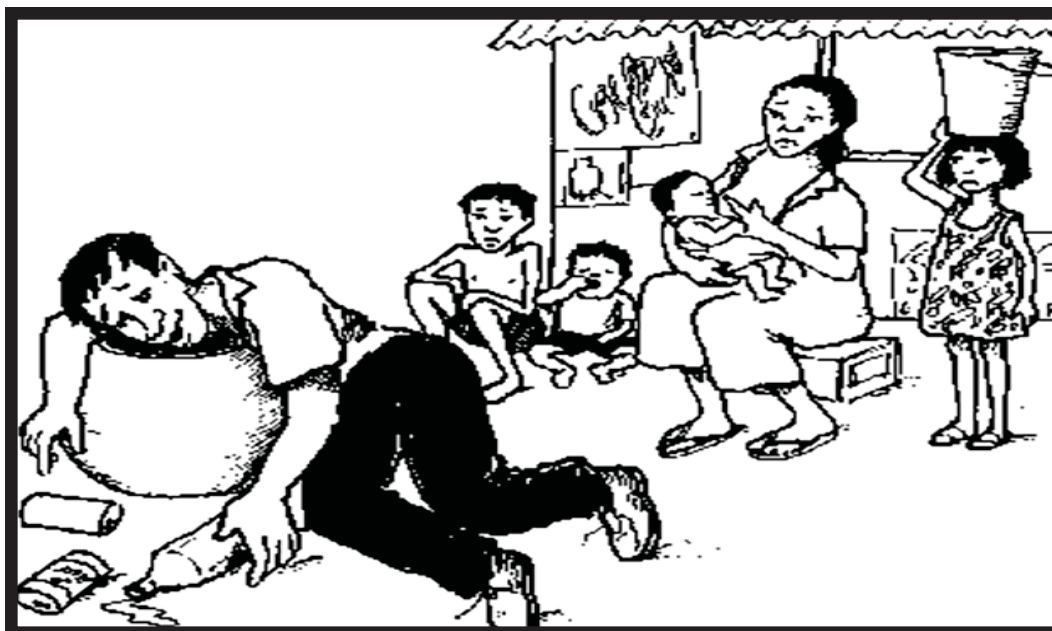
8 Hati.

9 Mata.



MODUL 1
KESIHATAN FIZIKAL

LAMPIRAN 1



Lengkapkan ayat di bawah.

1) Sekiranya saya tahu orang yang saya sayangi adalah seorang pemabuk, saya
berasa_____

kerana_____

2) Berada dalam kalangan pemabuk membuat saya berasa_____

kerana_____

3) Sekiranya seseorang menawarkan minuman beralkohol, saya akan berkata
_____ kerana

4) Sekiranya seseorang menyuruh saya membeli makanan dan minuman
beralkohol, saya akan berkata_____

_____ sebab





MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

UNIT 17

Standard Kandungan : 2.1

Standard Pembelajaran : 2.1.1

BBB: **Gambar**

Kad Situasi

Aktiviti : **Konflik dan Stres**

Langkah Pengajaran :

1. Bersoal jawab berdasarkan gambar yang dipaparkan.
2. Murid berbincang dan bersoal jawab mengenai kad situasi berkaitan dengan situasi konflik dan stres.
3. Melekatkan kad situasi.
4. Setiap kumpulan akan diberi kad bergambar iaitu situasi tanda-tanda konflik dan stres.
5. Pembentangan dan perbincangan.
6. Rumusan

Nota :

Konflik - perselisihan atau pertentangan antara individu, idea, kepentingan dan lain-lain.

Stres - keadaan resah, cemas, tegang akibat tekanan mental atau fizikal.

(Sumber: Kamus Dewan Edisi Keempat)



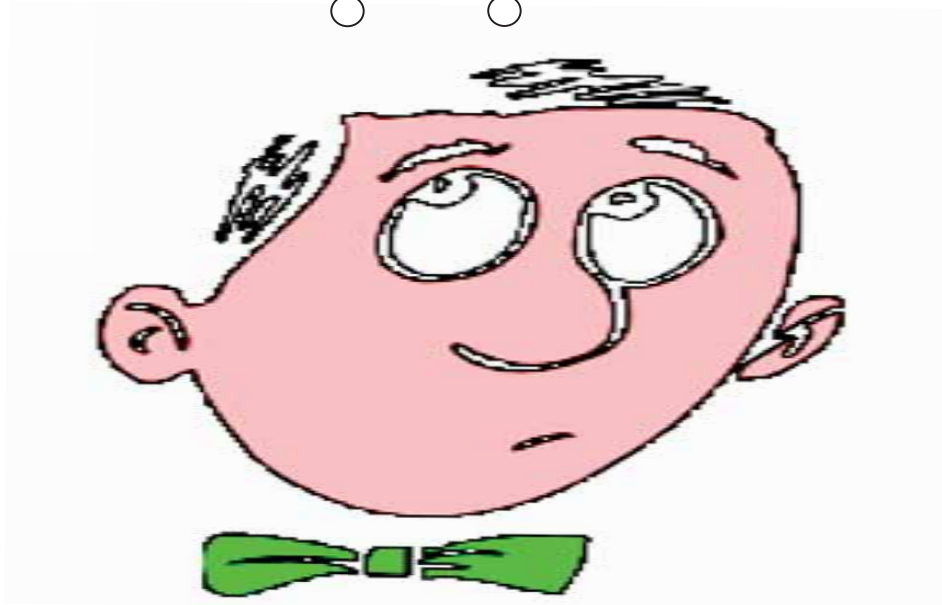
MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

LAMPIRAN 1

Nak tinggal
di asrama?

Nak tinggal
di rumah?

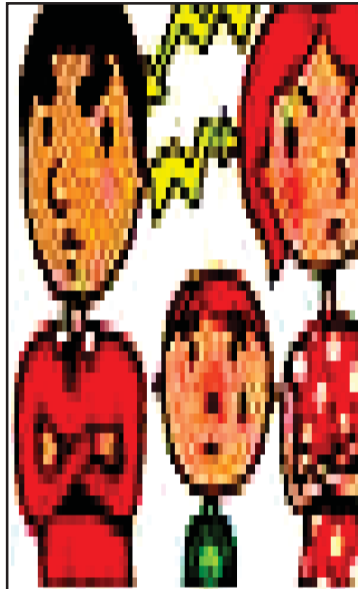
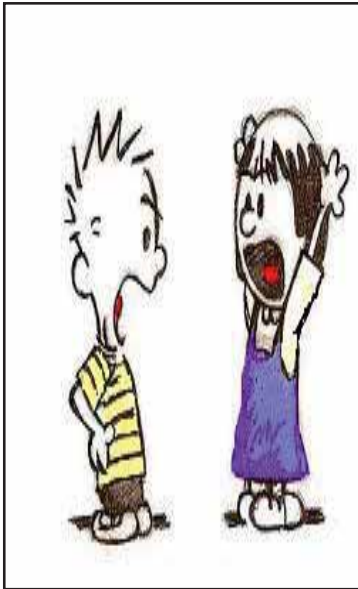


MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

LAMPIRAN 2

Kad Bergambar: Situasi Konflik



MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

Kad Bergambar: Situasi Stres

LAMPIRAN 3



MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

LAMPIRAN 4

Contoh Kad Situasi Konflik dan Stres

perceraian ibu bapa

markah rendah dalam ujian

tertinggal duit belanja

menjaga adik pada waktu cuti sekolah

tawaran ke sekolah berasrama penuh

kerja rumah tidak siap

adik-beradik bergaduh

murung

cepat marah

hilang minat belajar

tidak gembira

hilang selera makan



MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

UNIT 18

Standard Kandungan : 2.1

Standard Pembelajaran : 2.1.3, 2.1.4

BBB: Petikan

Aktiviti : Perbincangan

Langkah Pengajaran :

1. Bincangkan konflik dan stres yang sering dihadapi oleh murid.
2. Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
3. Edarkan petikan.
4. Perbincangan dalam kumpulan berkaitan konflik dan stres yang dialami oleh Azman.
5. Senaraikan punca serta kesan konflik dan stres yang dihadapi oleh Azman.
6. Perbincangan dan rumusan.



MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

LEMBARAN KERJA 1

Baca dan fahamkan petikan.

Azman dan adiknya menjadi yatim piatu kerana mereka kehilangan ibu dan ayah dalam kemalangan jalan raya. Mereka terpaksa tinggal di rumah nenek. Azman telah ditawarkan untuk belajar di sekolah berasrama penuh. Azman serba salah untuk menerima tawaran itu kerana dia berasa berat hati untuk berpisah dengan adik dan neneknya.

Akibat terlalu memikirkan masalah tersebut, Azman menjadi murung. Tumpuannya dalam pelajaran merosot dan dia hilang selera makan menyebabkan kesihatannya terjejas. Azman sering mengalami sakit kepala dan menyebabkannya sukar tidur.

Senaraikan punca dan kesan konflik dan stres

Konflik	Stres



MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

UNIT 19

Standard Kandungan : 2.1

Standard Pembelajaran : 2.1.5

BBB: *Puzzle*

Aktiviti : **Perbincangan**

Langkah Pengajaran :

1. Setiap kumpulan akan mendapat ceraiian gambar.
2. Setiap kumpulan dikehendaki mencantumkan ceraiian gambar dengan lengkap dan menyatakan situasi gambar tersebut.
3. Murid mengenal pasti dan menyatakan cara mengurus konflik dan stres yang betul melalui gambar yang diberikan.
4. Murid menyanyikan lagu 'Lagu Riang'.
5. Perbincangan dan rumusan.

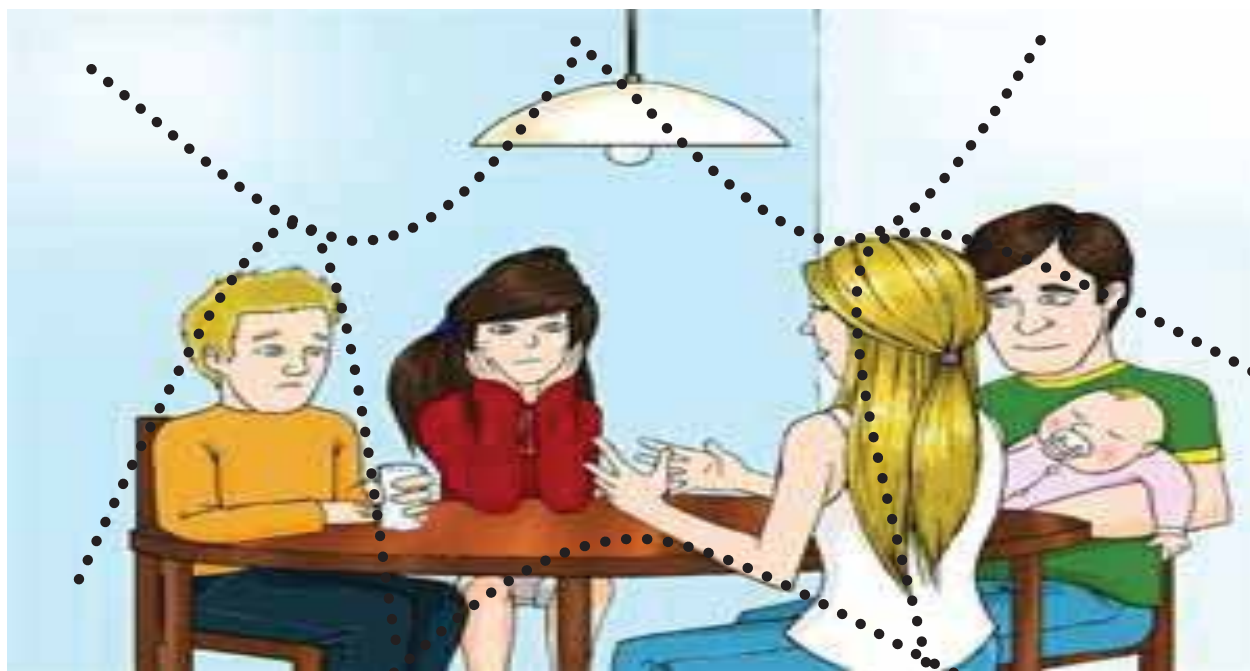
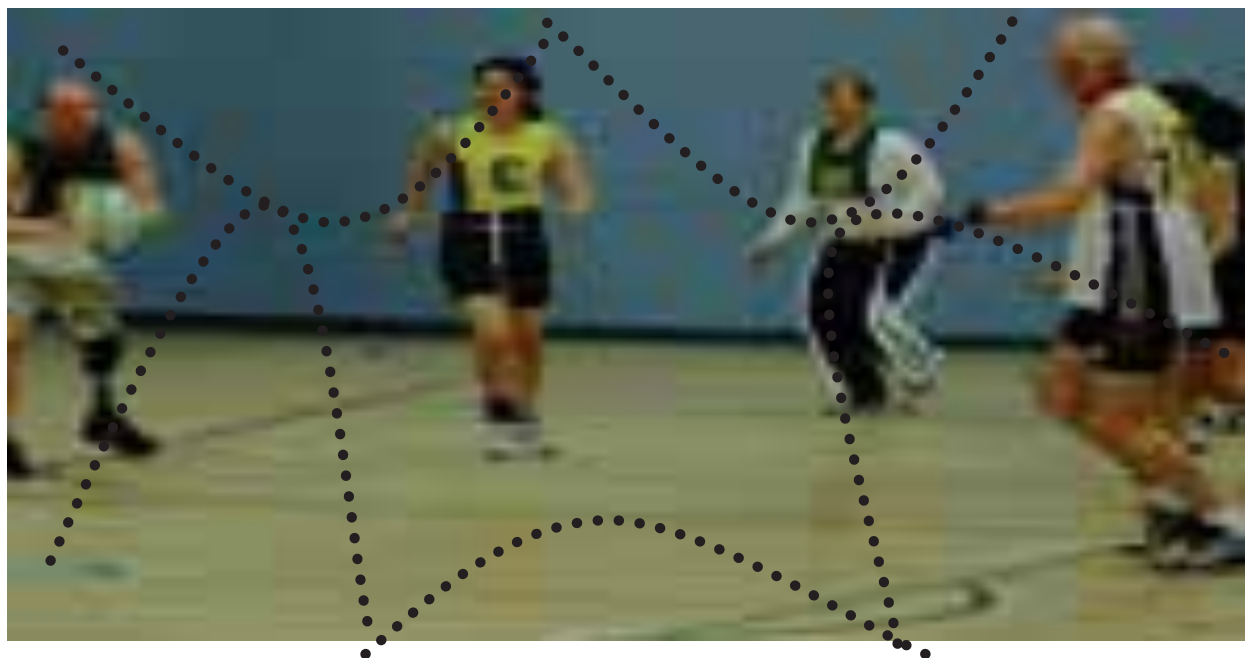


MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

Contoh *Puzzle*

LAMPIRAN 1



MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

LAMPIRAN 2

LAGU RIANG

Pergi sekolah, pergi sekolah,
Rasa gembira, rasa gembira,
Mari kita bermain, mari kita bermain,
Bersama, bersama...
Jumpa kawan, jumpa cikgu,
Di sini, di sana,
Hilang konflik dan stres, hilang konflik dan stres,
Bahagia, bahagia...
Waktu PJ, waktu PJ,
Bersenam, bersenam,
Hati jadi riang, hati jadi riang,
Hilang stres, hilang stres
Waktu PK, waktu PK,
Berbincang, bercakap,
Inilah caranya, inilah caranya,
Urus stres, urus stress...
Melodi : *Are You Sleeping*



MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

UNIT 20

Standard Kandungan : 2.2

Standard Pembelajaran : 2.2.2

BBB: Roda Keluargaku Sayang

Aktiviti : Perbincangan dan Permainan “Roda Keluargaku Sayang”

Langkah Pengajaran :

1. Bersoal jawab mengenai peranan dan tanggungjawab ahli keluarga.
2. “Roda Keluargaku Sayang” diputar dan ambil pernyataan tanggungjawab setiap ahli keluarga berdasarkan nombor.
3. Pernyataan dibaca dan teka siapakah ahli keluarga yang perlu bertanggungjawab.
4. Perbincangan dan rumusan.

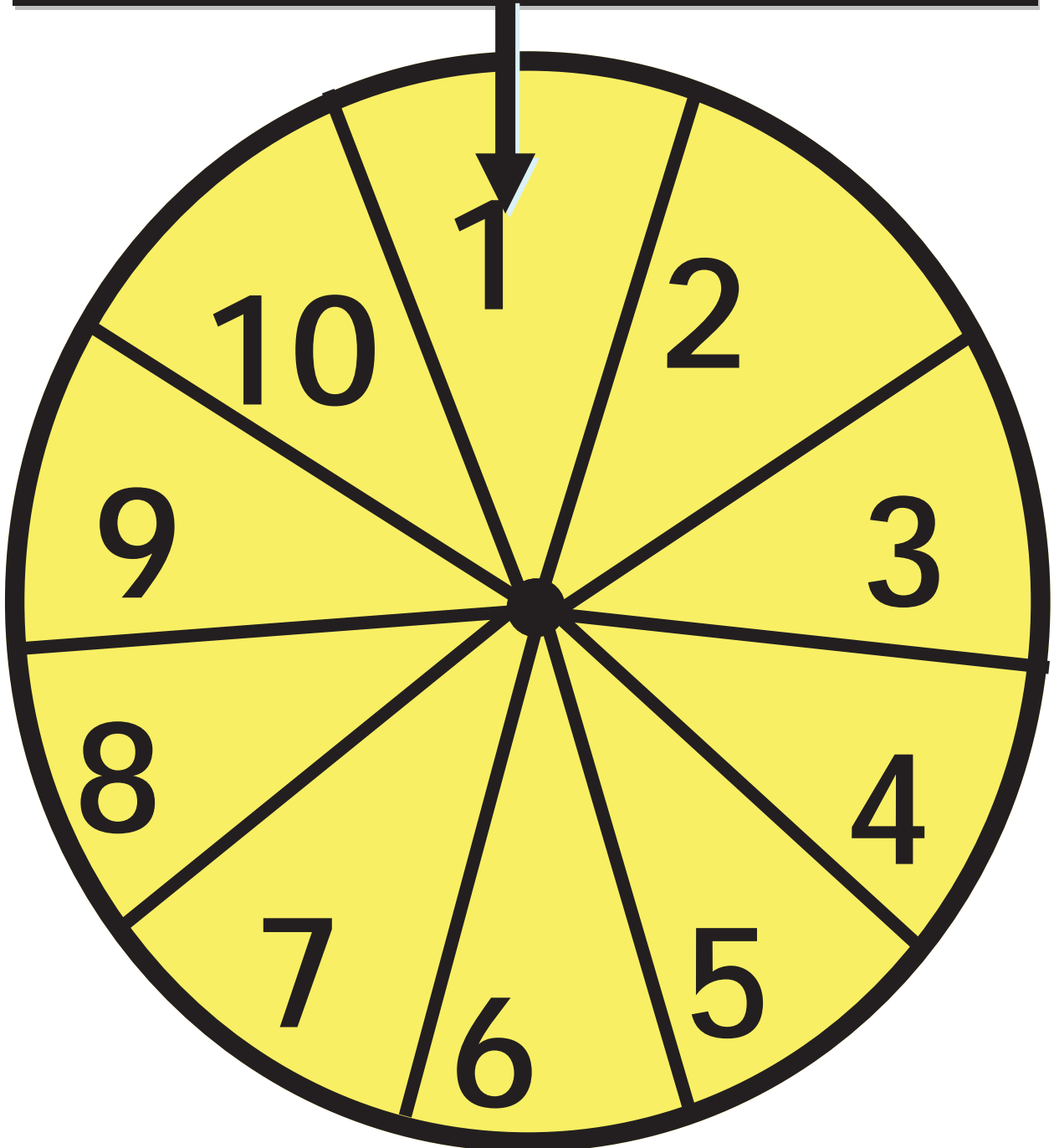


MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

LAMPIRAN 1

RODA KELUARGAKU SAYANG



MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

LAMPIRAN 2

4	Membuat keputusan dalam semua perkara.
9	Memberi kebenaran terhadap aktiviti yang akan dilakukan.
7	Mengurus makan dan minum ahli keluarga.
8	Memberi kasih sayang dan mengambil tahu aktiviti anak-anak.
1	Membantu bapa dalam memantau aktiviti ahli keluarga.
5	Diberi kepercayaan memikul pelbagai tanggungjawab.
2	Membantu ibu memasak.
10	Membantu ibu mengemas.
6	Mendengar nasihat bapa, ibu, abang dan kakak.
3	Belajar dengan bersungguh-sungguh dan menerima pendapat ahli keluarga seadanya.

BAPA	IBU	KAKAK	ABANG	SAYA
------	-----	-------	-------	------



MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

UNIT 21

Standard Kandungan : 2.2

Standard Pembelajaran : 2.2.3

BBB: Teka Silang Kata

Aktiviti : Teka Silang Kata

Langkah Pengajaran :

1. Murid menjawab teka silang kata.
2. Berbincang silang bersama guru.
 - Mengapa perlu kita melaksanakan semua perkara dalam teka silang kata?
3. Perbincangan dan rumusan.



MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

LEMBARAN KERJA 2

Soalan:

1. Saya boleh berkongsi _____ dengan keluarga pada bila-bila masa.
2. Saya rasa _____ apabila mendapat kepercayaan daripada ibu dan bapa.
3. Keluarga yang _____ mengelakkan kita terlibat dengan gejala sosial.
4. Ibu dan bapa perlu memberi _____ sepenuhnya terhadap anak-anak.
5. Keluarga menjadi tempat _____ supaya anak bebas daripada gejala sosial.
6. Kita jangan mudah _____ dengan gejala sosial.
7. Kita mestilah mempunyai sikap _____ keluarga.
8. Saya lebih _____ jika ahli keluarga memberi sokongan untuk hadapi cabaran hidup.
9. Anak yang taat kepada ibu dan bapa memupuk nilai _____ yang tinggi.
10. _____ agama yang sempurna menjamin kehidupan yang bahagia.

Jawapan:

masalah	dihargai
harmoni	perhatian
perlindungan	terpengaruh
sayangi	yakin
moral	didikan



MODUL 2

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

UNIT 22

Standard Kandungan : 2.3

Standard Pembelajaran : 2.3.1, 2.3.2, 2.3.3

BBB: Maklumat Rahsia

Aktiviti : Maklumat Rahsia

Langkah Pengajaran :

1. Mencari maklumat rahsia.
2. Menyanyi dan menjelaskan maksud maklumat rahsia.
3. Menyatakan cara meluahkan perasaan kasih sayang dalam keluarga dan senaraikan.
4. Menulis ucapan dan mewarna kad ucapan yang sesuai dengan pelbagai situasi.





MODUL 3

KESIHATAN PERSEKITARAN

MODUL 3

KESIHATAN PERSEKITARAN

UNIT 23

Standard Kandungan : 3.1

Standard Pembelajaran : 3.1.2

BBB : Kotak

Keratan bertulis simptom penyakit tidak berjangkit

Aktiviti : Carilah Saya

Langkah Pengajaran :

1. Setiap murid mengambil keratan simptom penyakit tidak berjangkit.
2. Murid membaca keratan yang diperolehi dan berkumpul mengikut kumpulan penyakit masing-masing.
3. Bersoal jawab dengan murid tentang aktiviti yang telah dijalankan.
4. Perbincangan dan rumusan.



Cadangan keratan kertas:

Penyakit Jantung

- Degupan jantung cepat atau tidak teratur
- Sukar bernafas
- Sakit dada
- Berpeluh

Penyakit Buah Pinggang

- Pembengkakan anggota badan
- Masalah tidur
- Rasa kebas pada tangan dan kaki
- Kesukaran ketika membuang air kecil

Asma

- Pernafasan yang berbunyi
- Pernafasan yang pendek
- Sukar untuk tidur
- Batuk dan desahan yang teruk
- Rasa kebas pada tangan dan kaki
- Kesukaran ketika membuang air kecil

Diabetes

- Kerap dahaga
- Penglihatan menjadi kabur
- Berat badan semakin berkurang
- Kerap membuang air kecil
- Pembengkakan anggota badan
- Masalah tidur



MODUL 3

KESIHATAN PERSEKITARAN

UNIT 24

Standard Kandungan : 3.1

Standard Pembelajaran : 3.1.4

BBB: **Maklumat Cara-cara Pencegahan Penyakit**
Nombor Giliran
Borang Aktiviti

Aktiviti : **Kembara Maklumat**

Langkah Pengajaran :

1. Sediakan maklumat berkaitan cara-cara pencegahan penyakit dan letak pada setiap stesen.
2. Murid dibahagi kepada beberapa kumpulan.
3. Setiap kumpulan dikehendaki mencabut nombor giliran untuk memulakan permainan.
4. Murid bergerak mengikut stesen yang ditetapkan.
5. Murid dikehendaki mencari maklumat dan menjawab soalan dalam borang aktiviti yang disediakan pada setiap stesen.
6. Kumpulan yang dapat melengkapkan tugas dahulu dikira sebagai pemenang.



MODUL 3

KESIHATAN PERSEKITARAN

LAMPIRAN 1

Stesen A	Stesen B
Lakukan aktiviti senaman berselang hari sebanyak 3 kali seminggu. Kita perlu lakukan aktiviti ini sekurang-kurangnya 20 hingga 30 minit setiap sesi. Amalan ini dapat meningkatkan tahap kecergasan tubuh dan menguatkan otot jantung kita.	Pelbagaikan pilihan makanan. Ini dapat membekalkan semua nutrien yang diperlukan oleh tubuh kita.
Stesen C	Stesen D
Pemakanan sihat bermaksud sajian makanan yang kita ambil mengandungi semua nutrien yang diperlukan oleh tubuh. Makanan boleh dikelompokkan mengikut kumpulan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.	Berjumpa doktor setiap enam bulan atau setahun sekali untuk memeriksa kesihatan kita. Melalui pemeriksaan ini, kita akan mengetahui tahap kesihatan kita.
Stesen E	Stesen F
Asma tidak boleh disembuhkan, tetapi simptom-simptomnya boleh dikawal. Untuk mengelakkan daripada diserang asma, penggunaan penghawa dingin hendaklah dikurangkan. Oleh itu, kita hendaklah memastikan persekitaran sekeliling yang biasa kita gunakan adalah bersih. Contoh, kita hendaklah selalu membersihkan perhiasan yang terdapat di dalam rumah daripada habuk dan debu yang boleh menyebabkan asma. Elakkan membela binatang peliharaan berbulu seperti kucing jika anda mempunyai alahan kepada bulu.	Selain menghindari makanan berlemak, elakkan juga makanan yang mengandungi kandungan gula yang tinggi seperti minuman ringan. Jangan terlalu banyak mengambil makanan berkarbohidrat tinggi kerana karbohidrat akan dipecah menjadi lemak dalam tubuh. Makan oat atau gandum yang dapat membantu jantung kekal sihat.
Stesen G	Stesen H
Kurangkan pengambilan daging. Diet yang mengandungi kandungan protein haiwan yang tinggi akan mempengaruhi pembentukan batu kalsium. Daging menghasilkan asid urik selepas diproses dalam tubuh. Asid urik merupakan masalah asas dalam pembentukan batu asid urik dan juga penyakit gout.	Jantung anda mampu berdenyut sehingga 3.5 billion kali sepanjang hayat anda. Jantung yang sihat membolehkan anda hidup lebih sempurna dan lebih bahagia. Kenali jantung anda dengan lebih mendalam.
Stesen I	
Tekanan darah tinggi (hipertensi) boleh merosakkan buah pinggang. Anda boleh memeriksa tekanan darah di klinik untuk memastikan tekanan darah anda sentiasa berada pada 120 / 80. Buat pemeriksaan tekanan darah sekurang-kurangnya 4 kali dalam setahun.	



KEMBARA MAKLUMAT

KUMPULAN : _____

1. Bersenam perlu dilakukan sekurang-kurangnya _____

2. Apakah kesan senaman terhadap tubuh badan?

3. Mengapakah kita perlu pelbagaikan pilihan makanan kita?

4. Senaraikan kumpulan makanan sihat.

5. Berapa kerap kita perlu menjalankan pemeriksaan kesihatan?

6. Senaraikan tiga langkah untuk mencegah serangan asma.

7. Senaraikan dua jenis makanan yang dapat meningkatkan tahap kesihatan jantung.

8. Protein haiwan yang berlebihan mengakibatkan pembentukan

9. Jantung mampu berdenyut _____ kali sepanjang hayat.

10. Kita hendaklah membuat pemeriksaan tekanan darah sekurang-kurangnya

_____ setahun.



MODUL 3

KESIHATAN PERSEKITARAN

UNIT 25

Standard Kandungan : 3.2

Standard Pembelajaran : 3.2.2

BBB: Video Animasi 'Upin dan Ipin'
(Diri Bersih Badan Sihat Bahagian 2 Episode 28)

Aktiviti : Peranan Rakan Sebaya

Langkah Pengajaran :

1. Murid menonton video animasi 'Upin dan Ipin'.
2. Murid diminta mengenal pasti dan menyenaraikan peranan rakan sebaya berdasarkan cerita tersebut.
 - Video animasi 'Upin dan Ipin'
3. Perbincangan dan rumusan.



MODUL 3

KESIHATAN PERSEKITARAN

UNIT 26

Standard Kandungan : 3.2

Standard Pembelajaran : 3.2.5

BBB: Teka Silang Kata

Aktiviti : Teka Silang Kata

Langkah Pengajaran :

1. Edarkan lembaran kerja teka silang kata.
2. Murid diminta mencari kata kunci ciri-ciri rakan sebaya yang sesuai dijadikan suri teladan.
3. Perbincangan dan rumusan.



MODUL 3

KESIHATAN PERSEKITARAN

LEMBARAN KERJA 1

NAMA : _____

KELAS : _____ TARIKH : _____

TEKA SILANG KATA

Cari 10 ciri-ciri suri teladan.

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

Kemas Bertanggungjawab Jujur Selekeh Pembuli

Bijak Peramah Pemalas Berjaya Bongkak

Ambil berat Baik hati Sombong Kedekut Taat



MODUL 3

KESIHATAN PERSEKITARAN

UNIT 27

Standard Kandungan : 3.3

Standard Pembelajaran : 3.3.2

BBB: Joran
Kad Perkataan atau Gambar

Aktiviti : JORAN AJAIB

Langkah Pengajaran :

1. Murid memancing kad perkataan atau gambar yang disediakan dalam bekas.
2. Murid menyebut dan menampal hasil yang dipancing dalam lajur yang disediakan.
3. Perbincangan dan rumusan.



MODUL 3

KESIHATAN PERSEKITARAN

LEMBARAN KERJA 1

KUMPULAN : _____

Isi jawapan di ruangan yang betul.

KECEDERAAN RINGAN	KECEDERAAN BERAT





**KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM
ARAS 4-8, BLOK E9
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN
62604 PUTRAJAYA**

Tel: 03-8884 2000 Fax: 03-8888 9917
<http://www.moe.gov.my/bpk>