

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 1

SEKOLAH KEBANGSAAN

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 1 SK



RM6.50
ISBN 978-983-49-1146-1

9 789834 911461
BT121061





RUKUN NEGARA

Bahawasanya Negara Kita Malaysia

mendukung cita-cita hendak:

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

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

Menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan 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)



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 1

Penulis

Azhar bin Ariffin
Low Shiek Li
Salleh bin Mohamed Sheh

Editor

Shah Rizal Azwan bin Ghazali

Pereka Bentuk

Shuhada binti Md Taha

Ilustrator

Syahrul Faiz bin Zainuddin



DBP
Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2016



**KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA**

No. Siri Buku: 0128

KK 613-221-0102011-49-1146-20101
ISBN 978-983-49-1146-1

Cetakan Pertama 2016
© Kementerian Pendidikan Malaysia 2016

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan cara bahan elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Diterbitkan untuk
Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:
Dewan Bahasa dan Pustaka,
Jalan Dewan Bahasa,
50460 Kuala Lumpur.
No. Telefon: 03-21479000 (8 talian)
No. Faksimile: 03-21479643
Laman Web: <http://www.dbp.gov.my>

Reka Letak dan Atur Huruf:
Edusystem Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Atlanta
Saiz Muka Taip Teks: 18 poin

Dicetak oleh:
AG Grafik Sdn. Bhd.,
No. 35, Jalan Apollo U5/198,
Bandar Pinggiran Subang,
40150 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan.

PENGHARGAAN

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

- Jawatankuasa Penambahbaikan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Prof Muka Surat (PMS), Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera (NSK), Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Jawatankuasa Pembaca Luar, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- IPG Kampus Tengku Ampuan Afzan, Kuala Lipis, Pahang.
- IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor Bahru, Johor.
- IPG Kampus Ilmu Khas, Bandar Tun Razak, Kuala Lumpur
- SMK USJ 8, Subang Jaya, Selangor.
- SMK Puchong Permai, Puchong, Selangor.
- SS Tunku Mahkota Ismail, Bandar Penawar, Johor.
- SK Seri Setia, Jalan Kuchai Lama, Kuala Lumpur.
- SK Tanjung Sepat, Tanjung Sepat, Selangor.

KANDUNGAN

	PENDAHULUAN	iv
	UNIT 1 GERAK CERIA	1
	UNIT 2 GERAK GEMBIRA	9
	UNIT 3 TARIAN PAHLAWAN	23
	UNIT 4 TUNAS GIMNAS	27
	UNIT 5 MARI BERENANG	37
	UNIT 6 MARI BERSANTAI	41
	UNIT 7 BADAN CERGAS OTAK CERDAS	45
	UNIT 8 CERGAS DAN MANTAP	49
	UNIT 9 BERSIH DAN SELAMAT	63
	UNIT 10 BERKHASIAMAT DAN SELAMAT	91
	UNIT 11 BANTUAN KECEMASAN	95

PENDAHULUAN

Kandungan buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 1* ini ditulis berdasarkan Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun Satu (Semakan). Dokumen ini disusun secara modular mengikut bidang-bidang yang terdiri daripada kandungan kurikulum yang dikelompokkan mengikut kemahiran, pengetahuan dan nilai yang hendak dicapai.

Kurikulum Standard Semakan Pendidikan Jasmani Tahun Satu ini terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan.

Bidang Kemahiran terdiri daripada konsep pergerakan, pergerakan asas, pergerakan berirama, gimnastik asas, akuatik asas dan rekreasi dan kesenggangan.

Bidang Kecergasan pula terdiri daripada konsep kecergasan dan komponen kecergasan berdasarkan kesihatan.

Kandungan bagi setiap bidang disusun mengikut domain psikomotor, kognitif, dan afektif yang diwakili oleh lima aspek, iaitu:

Aspek 1: Kemahiran Pergerakan (Domain Psikomotor)

Aspek 2: Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan (Domain Kognitif)

Aspek 3: Kecergasan Meningkatkan Kesihatan (Domain Psikomotor)

Aspek 4: Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan
(Domain Kognitif)

Aspek 5: Kesukanan (Domain Afektif)

Bagi pengajaran bidang kemahiran, gabungan aspek 1, 2 dan 5 digunakan manakala bagi bidang kecergasan gabungan aspek 3, 4 dan 5 digunakan. Pendekatan ini bertujuan untuk mencapai hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan, iaitu membentuk murid agar menjadi individu yang sihat, cergas, berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai-nilai murni melalui aktiviti fizikal bagi mencapai kesejahteraan hidup. Semua hasrat ini dijelmakan dalam Unit 1 hingga Unit 8 dengan menggunakan pendekatan *Teaching Games for Understanding (TGfU)*.

Kurikulum Standard Semakan Pendidikan Kesihatan Tahun Satu terdiri daripada bidang-bidang Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan

Sosial (PEERS), pemakanan dan pertolongan cemas. Kandungan bagi setiap bidang disusun mengikut Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran. Fokus Pendidikan Kesihatan adalah terhadap gaya hidup sihat yang bersesuaian dengan ciri dan keperluan murid untuk mengamalkan kesihatan diri, keluarga, masyarakat dan persekitaran menerusi pengetahuan, kemahiran, amalan gaya hidup sihat dan sikap yang positif. Kesemua ciri tersebut dimuatkan dalam Unit 9 hingga Unit 11.

Buku teks ini berkonsepkan maklumat dan penceritaan yang dipersembahkan dalam bentuk teks, gambar foto dan ilustrasi. Persembahan begini adalah untuk mempersembahkan perlakuan sebenar sesuatu kemahiran serta memerihalkan fakta-fakta yang tepat. Kaedah ini akan membantu dan menarik minat murid menggunakan buku teks ini bagi mempelajari sesuatu kemahiran dan memperoleh pengetahuan untuk diaplikasikan dalam kehidupan seharian. Soalan-soalan pengukuhan dan latihan-latihan yang menjanakan pemikiran kreatif disediakan bagi meningkatkan aspek pemahaman, penaakulan dan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT).

Guru boleh menggunakan buku ini sebagai bahan pengajaran dan pembelajaran melalui kaedah akses sendiri. Nota guru turut disediakan bagi membantu guru dalam melaksanakan proses pengajaran. Buku teks ini menjadi lebih menarik dan mudah untuk difahami dan digunakan dengan adanya ikon khas. Ikon tersebut ialah:



Ikon Unit Pendidikan Jasmani



Ikon Subunit Pendidikan Jasmani



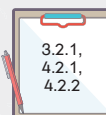
Ikon Unit Pendidikan Kesihatan



Ikon Subunit Pendidikan Kesihatan



Ikon Informasi




Ikon Standard Pembelajaran



Ikon Nota Guru



Ikon Kemahiran Berfikir Aras Tinggi



Buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan Tahun 1* ini akan membantu murid menguasai kemahiran dan pengetahuan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan seperti dalam Dokumen KSSR jika dimanfaatkan secara optimum.

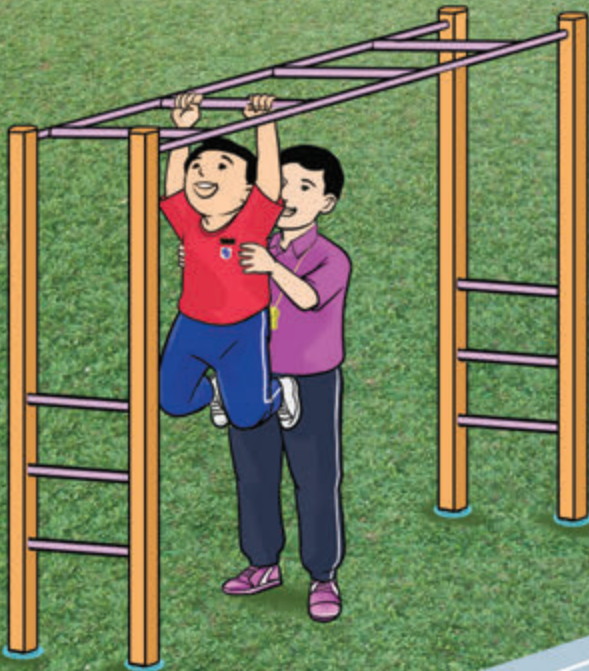
Azhar bin Ariffin
Low Shiek Li
Salleh bin Mohamed Sheh

UNIT 1



GERAK CERIA

Mari bergerak sambil bermain.





Gerak Cabaran

Tunjukkan kebolehan kamu.



Saya melakukan layangan.

Stesen A
Bentuk Badan

Stesen D
Layangan
(melompat tali di atas lantai)

Kamu dapat membentuk huruf dengan tubuh badan kamu.

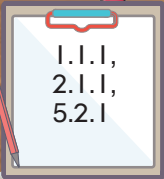


Stesen B
Imbangan

Stesen C
Pemindahan Berat Badan
(bergerak seperti ulat bulu)

NOTA GURU

1. Galakkan murid mencuba pergerakan mengikut kreativiti mereka.
2. Bimbing murid untuk melakukan pergerakan yang sesuai di setiap stesen.
3. Tetapkan masa bagi setiap stesen.





Gerak Ruang

Mari bermain permainan pulang ke rumah.

Aras tinggi

Gunakan ruang sepenuhnya.



Aras rendah

Aras sederhana

Aras tinggi

Berhati-hati ketika melakukan aktiviti.

NOTA GURU

Cara bermain:

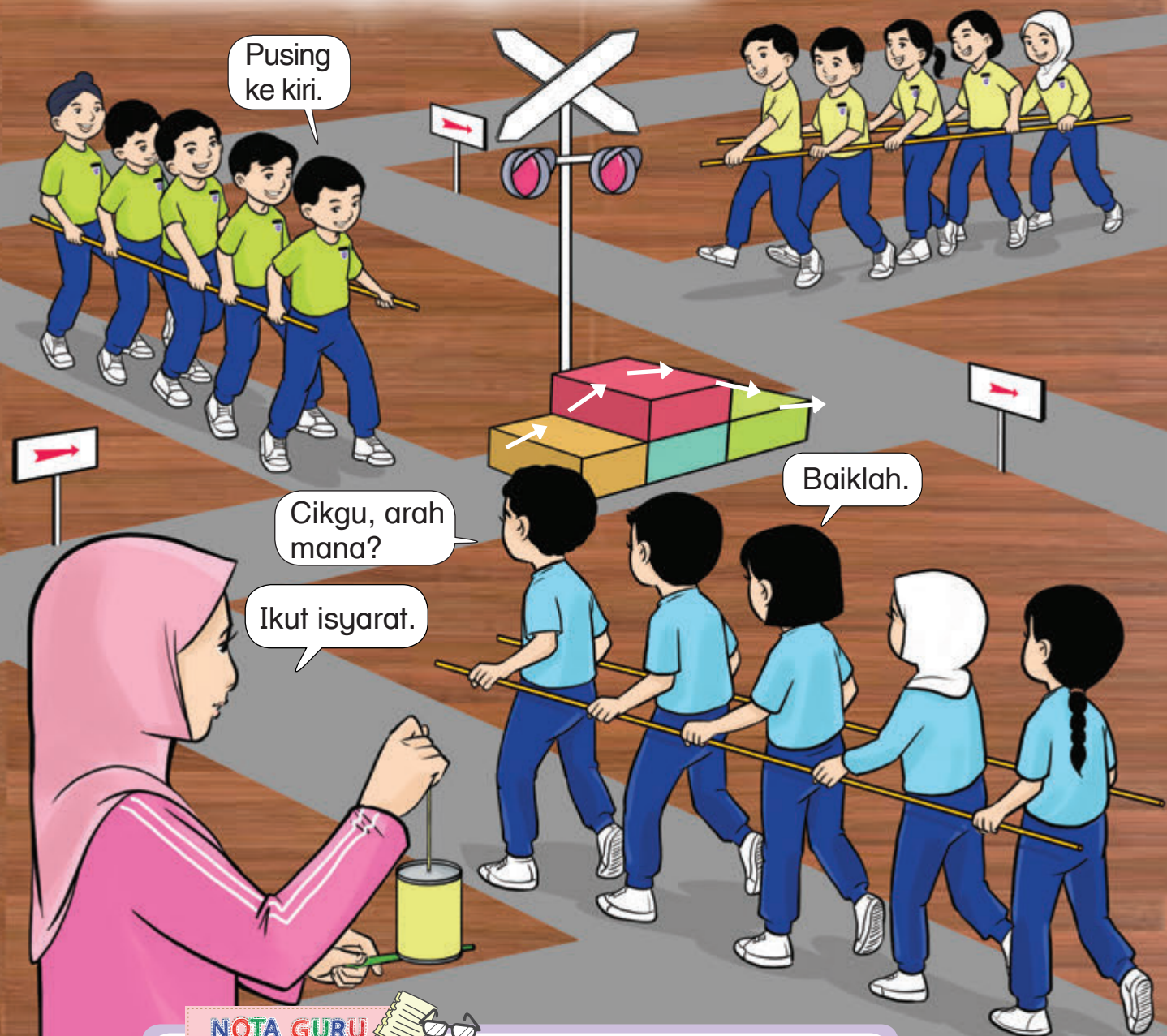
- Guru menyebut aras pergerakan seperti rendah, sederhana dan tinggi.
- Murid bergerak bebas ke pelbagai arah pada aras yang disebut oleh guru.
- Apabila guru meniup wisel, murid dikehendaki masuk ke dalam gelung mengikut bilangan yang diminta oleh guru.
- Ubah aras pergerakan dan bilangan murid di dalam gelung.

1.1.2,
2.1.2,
2.1.3,
5.4.2



Gerak Isyarat

Pandu kereta api mengikut arahan.



NOTA GURU

1. Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
2. Galakkan murid melakukan pergerakan mengikut arahan dan isyarat serta tempo dengan gaya mereka.
3. Boleh gantikan alat perkusi dengan alat yang lain seperti baldi, tin atau botol air untuk memberikan isyarat atau tempo.
4. Buat persembahan kumpulan mengikut pergerakan, isyarat, tempo dan irama mengikut kreativiti masing-masing.



Saya Hebat

Bolehkah kamu bergerak seperti mereka?

Ikut tempo untuk kawal kelajuan.

Mula

Lurus

Berlengkok

Seronoknya aktiviti ini.

Tamat

Zig-zag

Spiral

NOTA GURU

1. Pastikan murid melakukan pergerakan yang ditetapkan.
2. Galakkan murid melakukan pergerakan yang berbeza dengan berlari pada pelbagai aras dan arah serta laluan.
3. Gunakan isyarat dan pelbagai tempo muzik untuk mengawal kelajuan.

1.1.5,
1.1.6,
2.1.5,
2.1.6,
5.2.1



Sukan Rakyat

Jom kita cuba sukan rakyat.

Beratnya.

Ringannya kalau
buat serentak.



Kenal pasti aktiviti yang ringan dan berat.

1.1.7,
2.1.7,
5.2.1

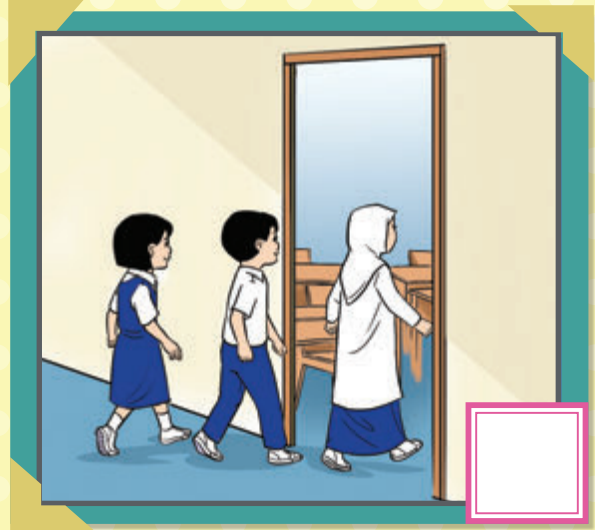
NOTA GURU

1. Bimbing murid melakukan pergerakan yang berbeza penggunaan daya, iaitu ringan dan berat.
2. Utamakan keselamatan murid semasa melakukan aktiviti.



Uji Saya

1. Di ruang manakah kamu senang bergerak?
Mengapa?



2. Padankan pergerakan.

(a)

LURUS

(b)

SPIRAL

(c)

ZIG-ZAG

(d)

BERLENGKOK





Mari bergerak.





Gerak Cabaran

Sebut dan lakukan pergerakan di bawah.



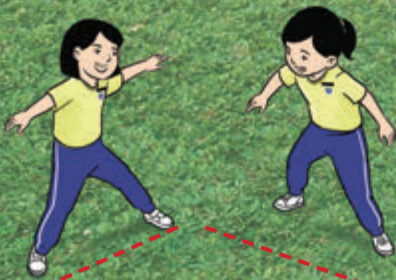
Melonjak



Berskip



Berjalan



Menggelongsor



Berlari



Mencongklang



Melompat sebelah kaki





Gerak Ruang

Mari bermain.

Mula

Stesen 1

Stesen 2

Kenal pasti kedudukan anggota badan ketika kita melakukan pergerakan.

Hore, kita menang!

Tamat

NOTA GURU



Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
- Murid melompat menggunakan sebelah kaki dan dua belah kaki serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
- Seterusnya, murid perlu menarik bola secara berlekok menggunakan gelung.
- Kumpulan yang paling pantas menghabiskan aktiviti dikira sebagai pemenang.

1.2.2,
1.2.3,
2.2.2,
5.2.2





Ayun dan Lompat

Mari melompat tali yang diayun oleh rakan sambil bernyanyi. Ikut irama “Gelang Si Paku Gelang”.



Lompat mari melompat
Lompat ayunan tali
Lompat selagi sempit
Selagi mampu berulang kali

Lompat mari melompat
Lompat sambil bernyanyi
Awat tika melompat
Supaya tidak tercedera nanti



INFORMASI



Melompat merupakan pergerakan lokomotor.

NOTA GURU



Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
- Murid bergilir-gilir melompat tali yang diayun tanpa henti dalam masa yang ditetapkan.
- Kumpulan yang paling banyak kiraan lompatannya melepasi ayunan tali dikira sebagai pemenang.
- Guru boleh mengubah suai peraturan permainan dengan menggunakan muzik untuk menambahkan keseronokan.

1.2.4,
2.2.1,
5.1.2



Pelbagai Gerak

Sebutkan pergerakan dan kedudukan anggota badan dalam aktiviti di bawah.



Membongkok



Mengayun



Memusing

Pergerakan bukan lokomotor ialah pergerakan tanpa berpindah tapak.



Mengimbang

Kilas badan tanpa berpindah tapak.



Mengilas



Menarik



Menolak



Meregang

1.3.1,
1.3.2,
2.2.1,
2.2.2,
5.4.2

NOTA GURU



- Galakkan murid melakukan aktiviti bukan lokomotor dengan kreativiti mereka.
- Pastikan murid melakukan aktiviti dengan selamat.



Ikut Irama



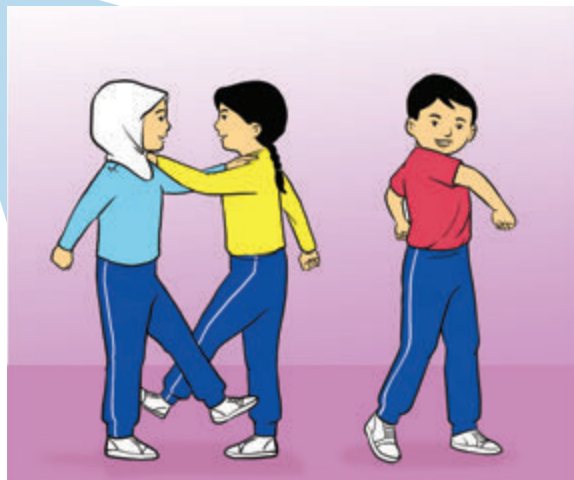
Lakukan pergerakan ini mengikut irama lagu "Ikan Kekek".



Sentuhlah kaki kiri dan kanan.
Ayunkan tangan atas dan bawah.



Mari melompat sebelah kaki.
Apabila mendarat fleksikan lutut.



Kilas badan kiri dan kanan.
Ayun kaki bersama kawan.



Mari merangkak bagai harimau.
Mari mencongklang bagai kuda.

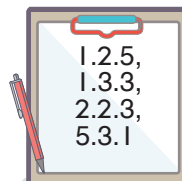


Mulakan pergerakan dengan tempo lagu yang perlahan, sederhana dan laju.

NOTA GURU



1. Bimbing murid melakukan pergerakan.
2. Ubah pergerakan mengikut kreativiti murid.
3. Gunakan alat perkusi yang sesuai dengan irama.
4. Gunakan irama dan tempo yang berbeza semasa melakukan pergerakan.





Baling dan Tangkap

Mari bermain permainan baling dan tangkap.

Bagaimanakah corak pergerakan tangan dan kedudukan badan ketika kamu membaling?

Sedia, saya nak baling.



NOTA GURU

Cara bermain:

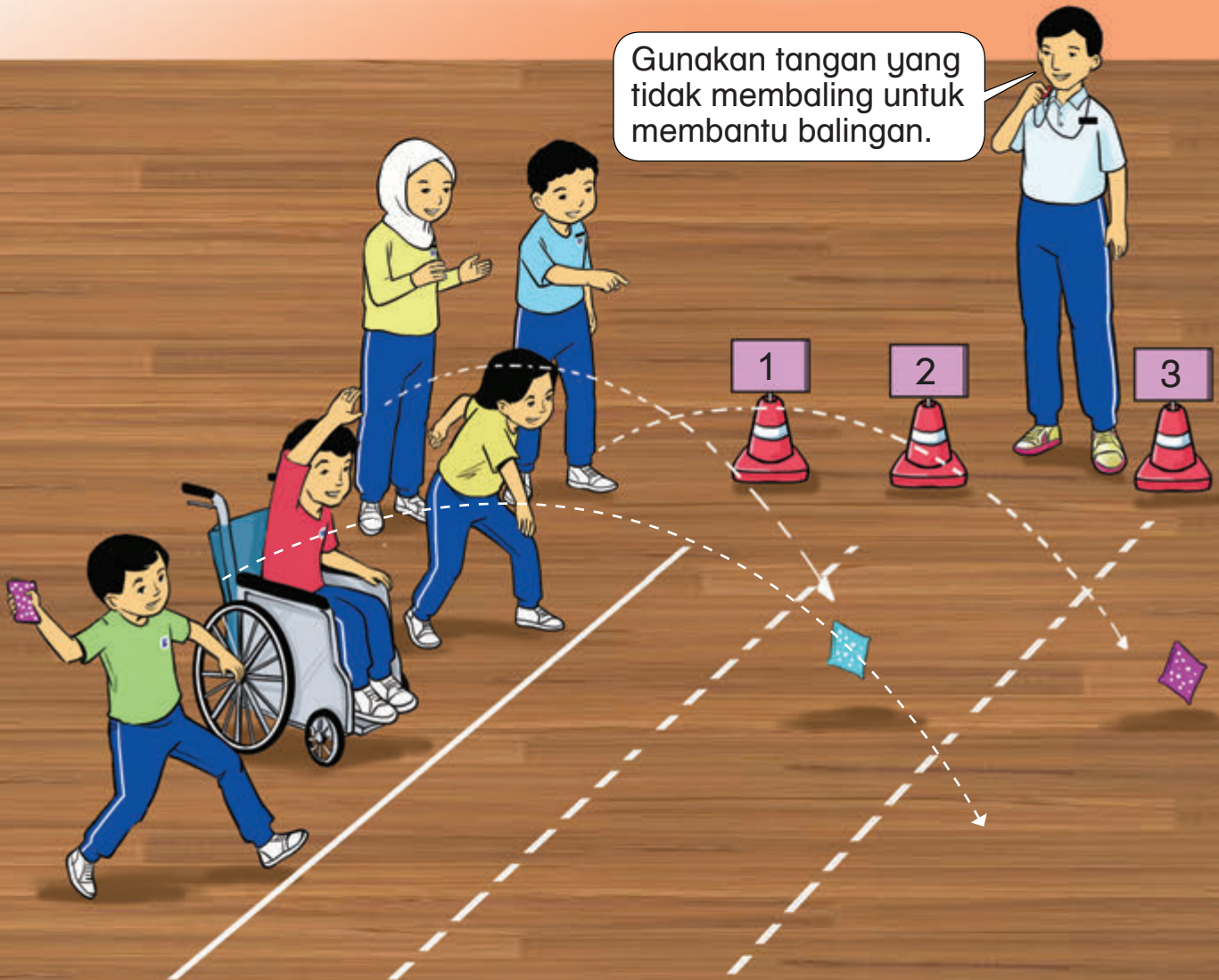
- Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
- Setiap kumpulan diberikan 10 pundi kacang.
- Murid melakukan balingan bawah tangan dan balingan atas kepala sesama ahli kumpulan secara zig-zag.
- Ahli kumpulan yang terakhir akan melakukan balingan bawah tangan ke arah gelung.
- Kumpulan yang paling banyak mengumpulkan pundi kacang di dalam gelung ialah pemenang.
- Guru boleh mengubah suai permainan mengikut kesesuaian.

1.4.1,
1.4.3,
2.3.1,
2.3.2,
5.1.2



Siapa Kuat

Lakukan kemahiran balingan atas kepala.



NOTA GURU



Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
- Murid dikehendaki melakukan balingan atas kepala sejauh yang dapat secara bergilir-gilir untuk mendapatkan mata.
- Kumpulan yang paling banyak mengumpul mata dikira sebagai pemenang.
- Guru boleh mengubah suai permainan ini mengikut kesesuaian.

1.4.2,
2.3.1,
2.3.3,
5.2.2



Lambung dan Tangkap

Cuba lambung dan tangkap bola.



Pastikan kedudukan jari dan tangan kamu semasa menangkap bola.



Tangkap

Lambung



Lambung

Mula



Tangkap



1.4.4,
2.3.4,
5.1.3

NOTA GURU

1. Gunakan bola pelbagai saiz.
2. Pastikan murid melakukan aktiviti dengan selamat.
3. Pastikan murid menangkap bola dengan kedudukan jari yang betul.



Tendang Bola

Mari tendang bola bersama-sama.

Selepas tendang bola, lari ke hadapan bantu rakan.

Mula

Tamat

Kaki sokong berada di sebelah bola.

NOTA GURU

Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada dua kumpulan kecil.
- Murid kumpulan A akan menggolekkan bola kepada murid kumpulan B.
- Murid kumpulan B akan menendang bola tersebut dan terus berlari ke hadapan.
- Tukar peranan.
- Kumpulan yang paling banyak menjatuhkan skital dikira sebagai pemenang.

1.4.5,
1.4.6,
2.3.5,
5.4.2



Pukul Belon

Mari bermain pukul belon.



Titik
Kontak

Dahaganya ...

Boleh pukul dengan anggota badan yang lain.

Pukul dengan siku.



Selain tangan, anggota badan yang manakah digunakan untuk memukul belon ke atas?

NOTA GURU



1. Pastikan murid melakukan aktiviti dengan selamat.
2. Gunakan alatan yang diubah suai sebagai pemukul.
3. Cara bermain:
 - Bahagikan murid kepada dua pasukan.
 - Murid akan memukul belon melepasi tali ke kawasan pihak lawan.
 - Jika pihak lawan tidak dapat membalas pukulan, 1 mata akan diberikan.
 - Kumpulan yang mendapat sepuluh mata dikira sebagai pemenang.

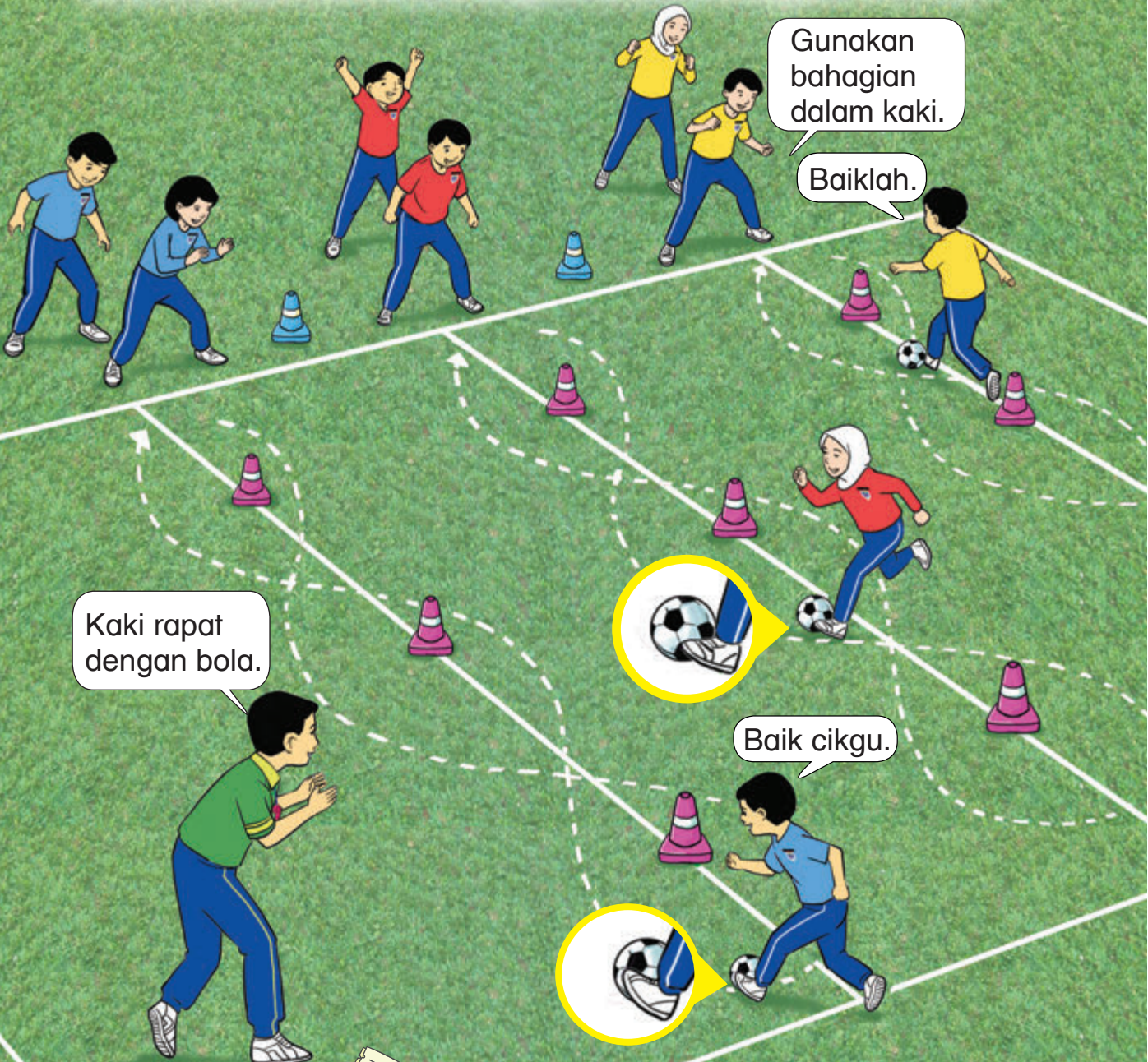
1.4.7,
1.4.8,
2.3.8,
5.1.4





Kelecek Bola

Cuba kelecek bola dalam permainan 'Lengkok Skital'.



Gunakan bahagian dalam kaki.

Baiklah.

Kaki rapat dengan bola.

Baik cikgu.

NOTA GURU

Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
- Setiap ahli kumpulan dikehendaki mengelecek bola dengan kaki menerusi skital secara berselang-seli.
- Kumpulan yang menghabiskan aktiviti paling cepat dikira sebagai pemenang.
- Tambah bilangan skital untuk menambah cabaran.



Kelecek Tangan

Cuba kelecek bola dalam permainan 'Bola Emas'.

Saya pasti boleh.

Saya akan cuba sehingga berjaya.



NOTA GURU



Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
- Murid dikehendaki mengelecek bola menggunakan tangan.
- Murid tidak dibenarkan keluar dari gelung untuk menghalang.
- Murid yang dicuit oleh pihak lawan terkeluar daripada permainan.
- Tukar peranan apabila ahli kumpulan telah habis mengelecek.
- Kecilkan kawasan permainan untuk menambah cabaran.
- Ahli kumpulan yang paling ramai sampai ke kawasan selamat dikira sebagai pemenang.

1.4.10,
2.3.6,
5.2.2



Uji Saya

Nyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor berdasarkan gambar di bawah.



Melompat



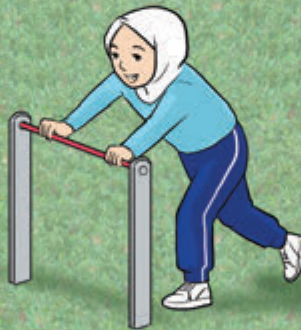
Menggelongsor



Berlari



Membongkok



Menolak besi



Mengilas

Pergerakan
Lokomotor

Pergerakan
Bukan Lokomotor





TARIAN PAHLAWAN

Ceritakan tentang gambar di bawah.









Pelakon Cilik



Lakonkan pergerakan watak di bawah mengikut irama muzik.



Bunga Berkembang





1  

2  

3  

4  

5  



Si Rama-rama

1  

2  

3  

4  

5  



Puteri Bersiram



1



2



3



Saya cuba cikgu.

4



5



Cuba ingat dan sebut pergerakan yang kamu lakukan.

Saya seronok melakukan aktiviti baharu.



NOTA GURU



1. Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil dan lakukan aktiviti mengikut kreativiti mereka.
2. Sediakan pelbagai jenis irama lagu dengan tempo perlahan, sederhana dan laju untuk mengiringi persembahan murid.
3. Secara berkumpulan, murid memilih watak lain dan mereka cipta pergerakan yang bersesuaian.

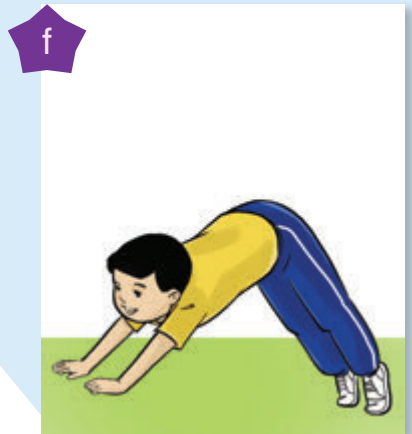
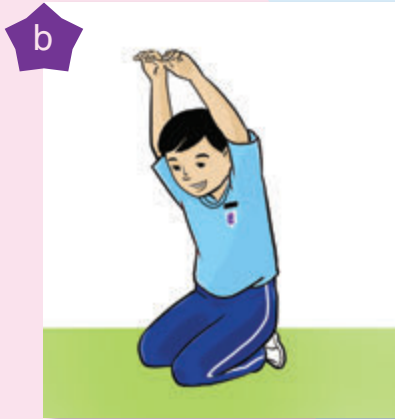
1.5.1,
2.4.1,
5.2.1



Uji Saya

Pilih aksi yang sesuai dengan watak.

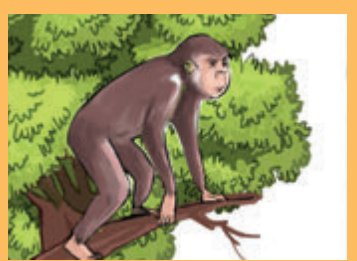
1. Aksi



2. Watak



Huruf aksi



Huruf aksi



Huruf aksi





Saksikan gimnas ini sedang berlatih. Adakah kamu teruja untuk mencuba aksi mereka?





Lihat dan Tiru

Tiru pergerakan haiwan di pelbagai laluan.



Selepas ini giliran saya.



Berjalan gajah

Saya seekor gajah, di hutan sunyi, mencari kawan-kawan, sama menari.

Berjalan tikus



Congklang kuda



Merangkak buaya



lenggang lenggang lenggang ke kanan

lenggang lenggang lenggang ke kiri

lenggang lenggang lenggang ke kanan

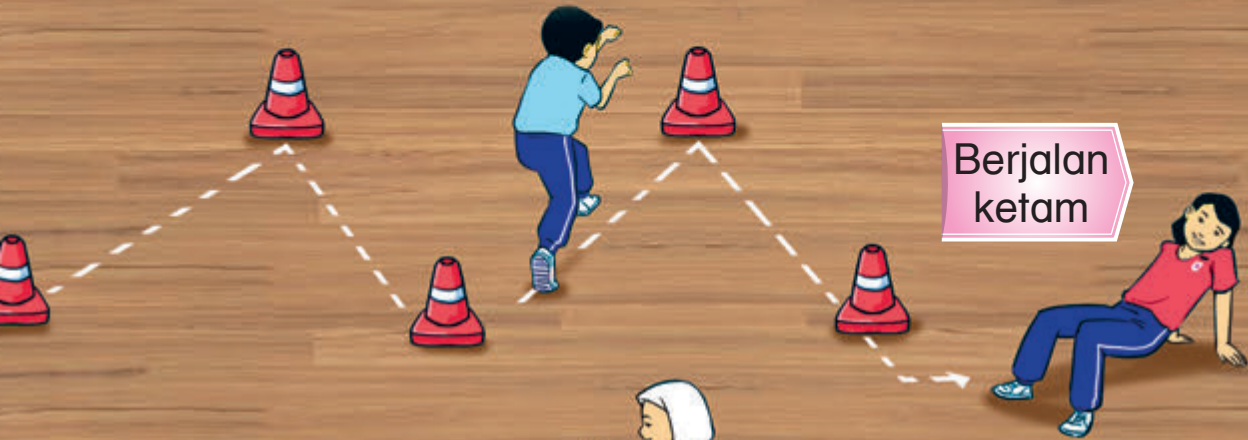
lenggang lenggang ke kiri

Dum ..., Dum ..., Dum ..., Dum



Tamat

Melompat arnab



Berjalan ketam



Melompat kijang



Cuba kenal pasti pergerakan haiwan yang diteroka.



Pindah berat badan ke hadapan.

Melompat katak



Berjalan beruang



- 1.6.1,
- 1.6.2,
- 2.5.1,
- 2.5.2,
- 5.1.2

NOTA GURU

1. Guru perlu melayari Internet untuk mendapatkan lagu "Gajah Menari".
2. Guru mengetuai nyanyian lagu haiwan menari.
3. Guru membantu murid dengan seni kata lagu untuk haiwan lain.



Imbangan Stabil

Cuba lakukan imbangan sebelah kaki. Siapakah yang dapat mengimbangi lebih lama?



Imbang sebelah kaki di sisi

Di manakah kedudukan tangan dan kaki kamu yang membantu kestabilan?





Saya boleh mengimbang dengan stabil dan lama.



Imbang sebelah kaki di hadapan



Imbang sebelah kaki di belakang

1.7.1,
2.6.1,
5.2.2

NOTA GURU

1. Lakukan aktiviti secara ansur maju mengikut kemampuan murid.
2. Lakukan bergilir-gilir dengan kedua-dua belah kaki.
3. Libatkan anggota tangan untuk menstabilkan dan mengimbang badan.



Sokongan Teguh

Cuba lakukan imbangan seperti dalam gambar di bawah.

Satu tapak sokongan



Dua tapak sokongan



INFORMASI



Sesuatu objek menjadi lebih stabil jika mempunyai:

- Tapak yang luas.
- Pusat graviti yang rendah.





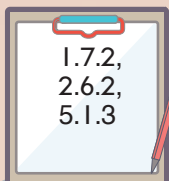
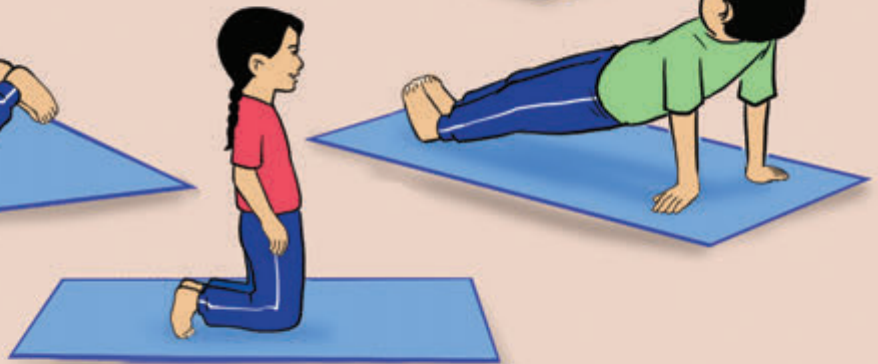
Tiga tapak sokongan



Tapak sokongan manakah lebih stabil. Mengapa?



Empat tapak sokongan



NOTA GURU



1. Lakukan mengikut kemampuan individu.
2. Galakkan murid membentuk imbangan mengikut kreativiti diri.
3. Pastikan murid mempunyai ruang diri yang mencukupi.



Ligat Berputar

Mari lakukan aktiviti putaran.



Putaran menegak separa

Putaran menegak penuh

Badan perlu lurus mendatar di atas tilam.



Guling balak

INFORMASI



Guna hujung kaki yang dijengket sebagai paksi putaran.

Bulatkan badan supaya mudah berguling.

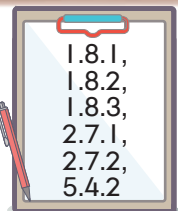


Guling sisi

NOTA GURU



Bahagikan murid mengikut kumpulan dan lakukan aktiviti yang ditetapkan mengikut sesen.





Guling Tenggiling

Cuba kamu berguling seperti tenggiling.



Posisi *tuck*



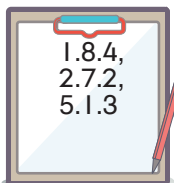
Mengayun badan



Guling hadapan di permukaan cerun



Guling hadapan di permukaan rata



1.8.4,
2.7.2,
5.1.3

NOTA GURU

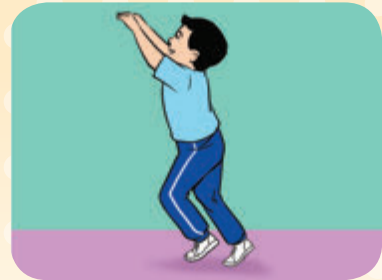
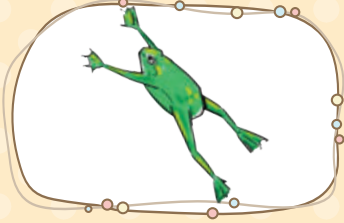


1. Lakukan secara ansur maju dengan pengawasan dan bantuan guru.
2. Gunakan tilam yang sesuai sebagai langkah keselamatan.
3. Sebarang permukaan cerun bertilam dan rata boleh digunakan.



Uji Saya

1. Padankan pergerakan haiwan dengan aksi yang sesuai.



2. Tulis bilangan tapak sokongan bagi aksiimbangan di bawah.



Tapak sokongan



Tapak sokongan



Tapak sokongan



Tapak sokongan



UNIT 5



MARI BERENANG

Ceritakan aktiviti mereka.





Awas

Peraturan di kolam renang.



Nampaknya kita telah memakai pakaian yang sesuai.





Mari Lakukan

Lakukan aktiviti seperti mereka.



Patuhi arahan guru.

Cikgu, beginikah cara masuk ke kolam?



Baiklah.

Ya, betul.

Berdiri

Berjalan

INFORMASI



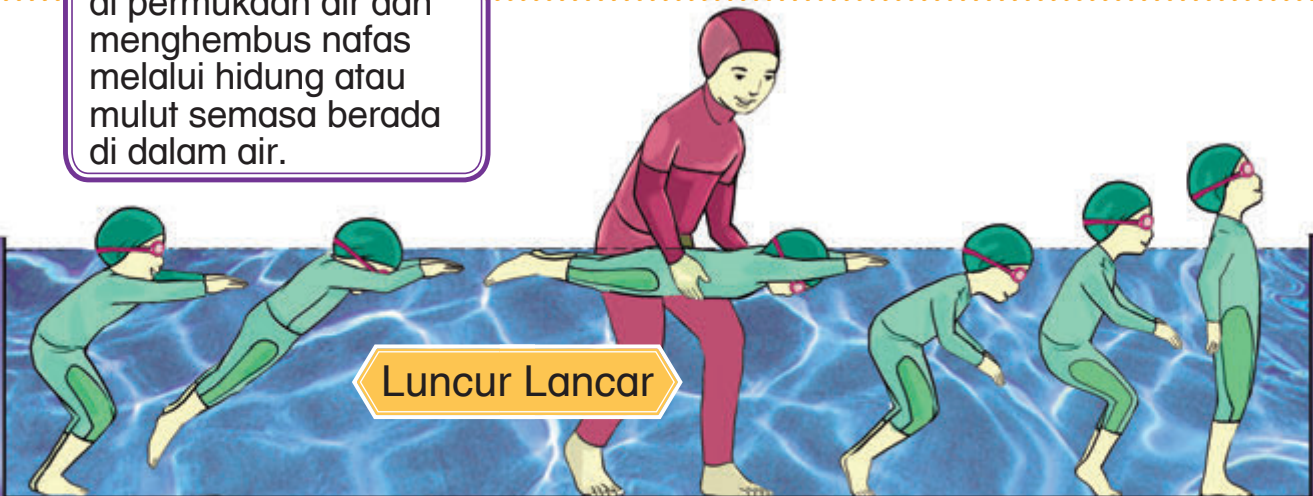
Bobbing ialah lakuan tenggelam timbul di permukaan air sambil menarik nafas semasa kepala berada di permukaan air dan menghembus nafas melalui hidung atau mulut semasa berada di dalam air.

Bobbing

Apung Tiarap



Luncur Lancar



1.9.2,
2.8.2,
2.8.3,
2.8.4,
5.1.3

NOTA GURU

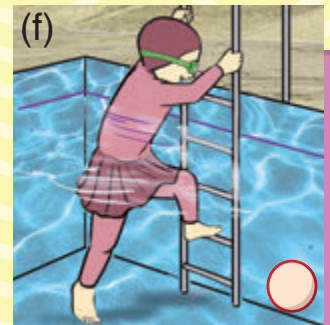
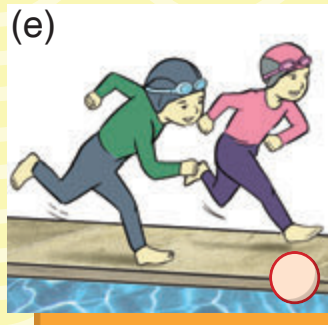
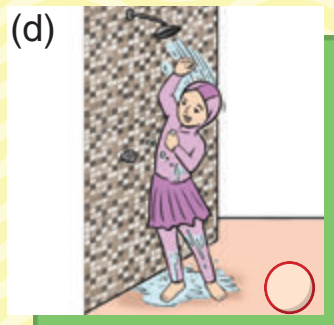
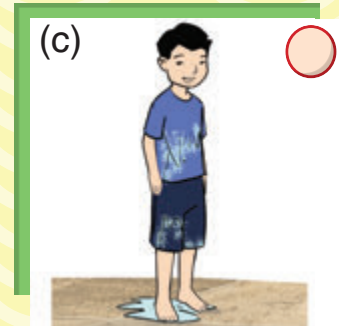
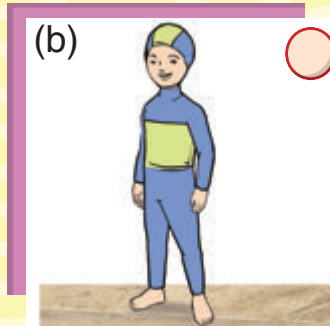
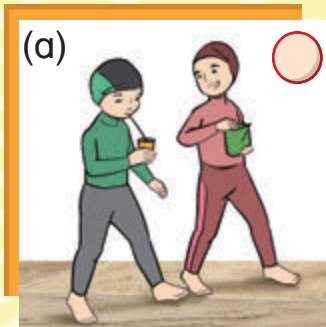


1. Pastikan murid mengikut arahan guru.
2. Berhati-hati ketika melakukan aktiviti.



Uji Saya

1. Tandakan (✓) dan (x) semasa berada di kolam renang.



2. Padankan gambar yang berikut:



Luncur

Bobbing

Apung Tiarap





Mari bersantai bersama-sama keluarga dan rakan.





Santai Petang

Mari bermain permainan datuk harimau dan congkak.

Pukul berapa datuk harimau?

Seronok bermain permainan ini.



Permainan Datuk Harimau

Begini rupanya cara bermain congkak.



Permainan Congkak

NOTA GURU

1. Bimbing murid bermain permainan datuk harimau dan congkak.
2. Bimbing murid untuk mencari maklumat peraturan permainan congkak dan datuk harimau untuk dimasukkan ke dalam folio.

1.10.1,
2.9.1,
5.4.1,
5.4.2



Saya Kreatif

Mari bina istana pasir yang cantik dan menarik.

Mengapakah bumbung istana begini?

... supaya air hujan mudah mengalir.



Saya cipta rumah yang menarik.

1.10.2,
2.9.2,
5.2.1

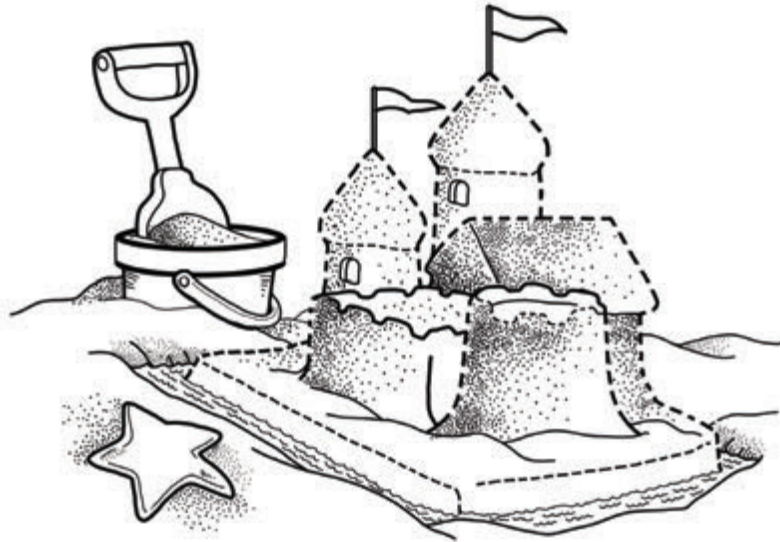
NOTA GURU

Bimbing murid membina istana pasir dan objek mengikut kreativiti mereka.

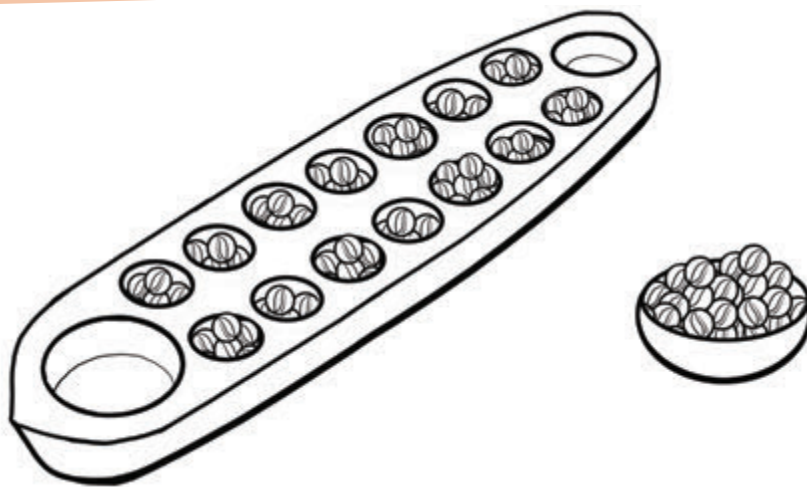


Uji Saya

1. Sambung titik untuk menjadi istana pasir.



2. Warnakan papan congkak di bawah dengan menarik dan ceritakan cara bermain permainan congkak.





BADAN CERGAS OTAK CERDAS

Mari bersenam untuk meningkatkan kecergasan.





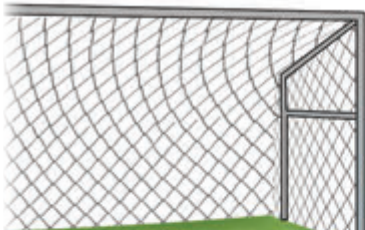
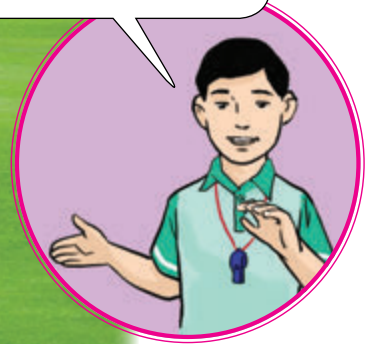
Otot Lentur, Pergerakan Teratur

Mari panaskan badan sebelum beraktiviti.

Meregang otot
mengurangkan
risiko kecederaan.

Seronoknya!

Regangan statik dan
dinamik sesuai untuk
aktiviti memanaskan
badan.



Pernafasan
saya makin
laju.

Minum air sebelum
melakukan aktiviti
fizikal.

Denyutan
nadi saya
meningkat.



Suhu badan
saya meningkat.



Saya bergerak lancar setelah memanaskan badan.

Minum air semasa melakukan aktiviti fizikal.



INFORMASI



Kekurangan air dapat menjejaskan lakuan aktiviti fizikal dan menjejaskan kesihatan.

Minum air selepas melakukan aktiviti fizikal.



Kita mesti melakukan aktiviti menjejukkan badan selepas aktiviti fizikal yang lasak.

- 3.1.1,
- 3.1.2,
- 4.1.1,
- 4.1.2,
- 4.1.3,
- 5.1.1,
- 5.2.1

NOTA GURU



1. Guru perlu menggalakkan murid membawa air dan minum air sewaktu kelas Pendidikan Jasmani.
2. Guru perlu membantu murid mengenal pasti denyutan nadi.



Uji Saya

1. Tanda (↑) meningkat, dan (↓) mengurang bagi aktiviti-aktiviti di bawah.

Perkara	Memanaskan badan	Melakukan aktiviti fizikal	Menyejukkan badan
Suhu badan			
Kadar nadi			
Kadar pernafasan			
Air dalam badan			

2. Tandakan (✓) bagi aktiviti-aktiviti memanaskan badan yang sesuai.

(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)





CERGAS DAN MANTAP

Apakah aktiviti yang sedang dilakukan oleh mereka di taman rekreasi di bawah?





Jantung Kuat, Badan Sehat

Mari berusaha menjaga kecergasan jantung dan kesehatan paru-paru.



Berlari



Turun naik bangku



Skip

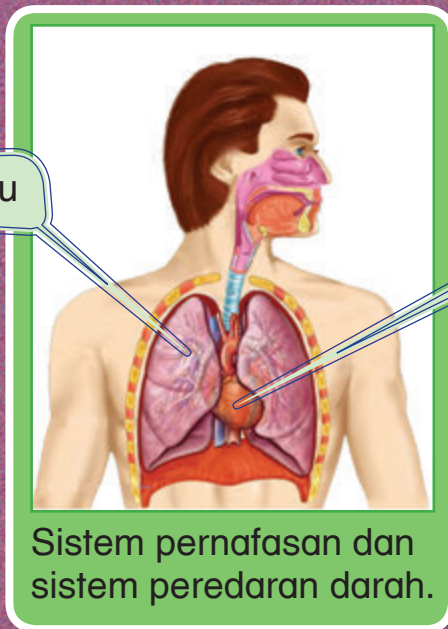


Papan roda

Paru-paru membekalkan oksigen ke dalam darah. Jantung mengepam darah ke seluruh badan.



Tarian aerobik dengan jurulatih



Paru-paru

Jantung

Sistem pernafasan dan sistem peredaran darah.

INFORMASI

Oksigen penting untuk pernafasan.

3.2.1,
4.2.1,
4.2.2,
4.2.3,
5.4.2

NOTA GURU

Pilih aktiviti untuk dilakukan oleh murid-murid secara berkumpulan yang sesuai dengan kemudahan sekolah.



Siap Siaga

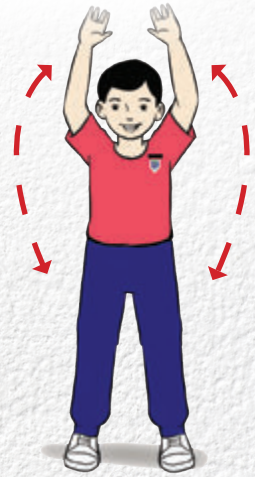
Mulakan kehidupan harian kamu dengan senaman regangan dinamik.



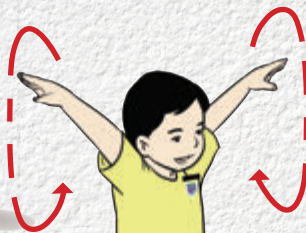
Rotasi separa leher



Mengangkat dan menurunkan tangan ke sisi badan



Mendepa dan merapatkan tangan



Rotasi bahu



Fleksi dan ekstensi lutut sambil berdiri



Mengayun kaki



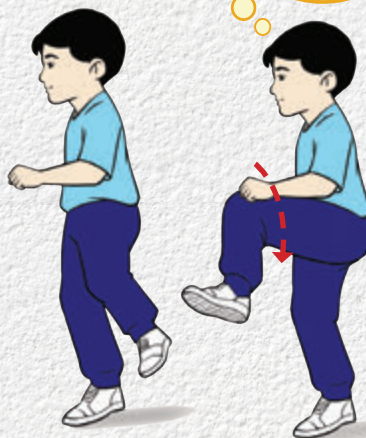
Separa cangkung dan berdiri

Otot yang diregang mengurangkan risiko kecederaan.

Aktiviti regangan melancarkan pergerakan di bahagian sendi.



Mengilas badan



Rotasi pinggul



Membongkok dan berdiri

KESELAMATAN

Regangan dinamik perlu dilakukan secara beransur-ansur daripada perlahan kepada laju.

INFORMASI

Regangan dinamik ialah aktiviti regangan yang dilakukan dengan pergerakan yang terkawal dan perlahan.

3.3.1,
4.3.1,
4.3.2,
4.3.3,
5.2.1

NOTA GURU

1. Guru boleh menggunakan muzik yang sesuai semasa mengiringi murid melakukan regangan dinamik.
2. Galakkan murid melakukan aktiviti ini di rumah pada setiap hari.



Tenang-tenang

Mari lakukan regangan statik selepas aktiviti fizikal.

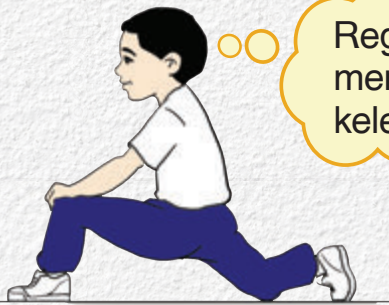


Regangan statik mempercepat pemulihan selepas beraktiviti.

Otot betis



Otot hadapan paha



Regangan statik meningkatkan kelenturan otot.

Otot pinggul



Otot dalam paha



Otot belakang paha



Otot pinggul



Otot atas belakang badan



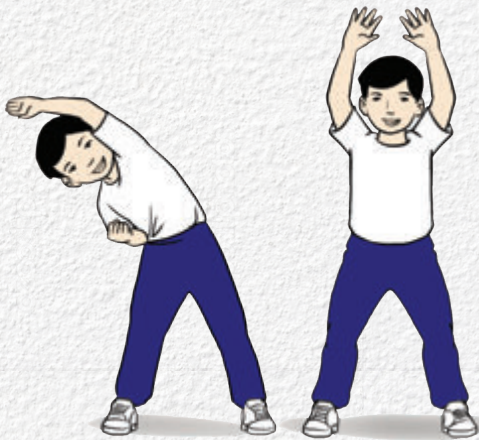
Mengenal pasti cara regangan yang betul.

Otot abdomen

Aktiviti regangan menghilangkan atau mengurangkan kesakitan otot selepas beraktiviti.



Otot belakang lengan atas



Otot sisi badan



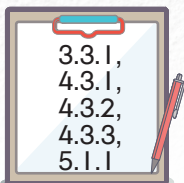
Regangan otot membantu mengembalikan darah ke jantung.

Otot sisi leher

Otot tengkuk

KESELAMATAN

Elakkan perlakuan menghenjut ketika meregang otot.



NOTA GURU

Pastikan murid melakukan regangan pada kedua-dua bahagian anggota badan, kiri dan kanan.

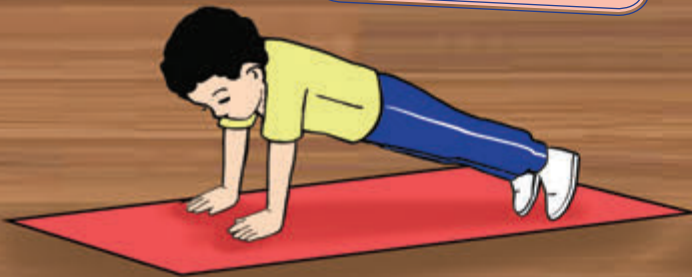


Siapa Kuat?

Lakukan aktiviti di bawah untuk menguatkan otot kamu.

1 Mengekalkan posisi tekan tubi

Kekalkan selama 10 - 15 saat



2 Mengekalkan posisi cangkung separa

Kekalkan selama 10 - 15 saat



Otot yang kuat mampu mengangkat beban yang lebih berat.



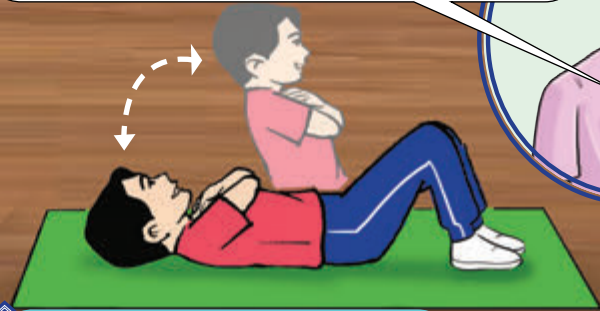
Apakah kelebihan mempunyai otot yang dapat bekerja berulang-ulang dalam satu jangka masa?



3 Duduk dan berdiri tanpa sokongan

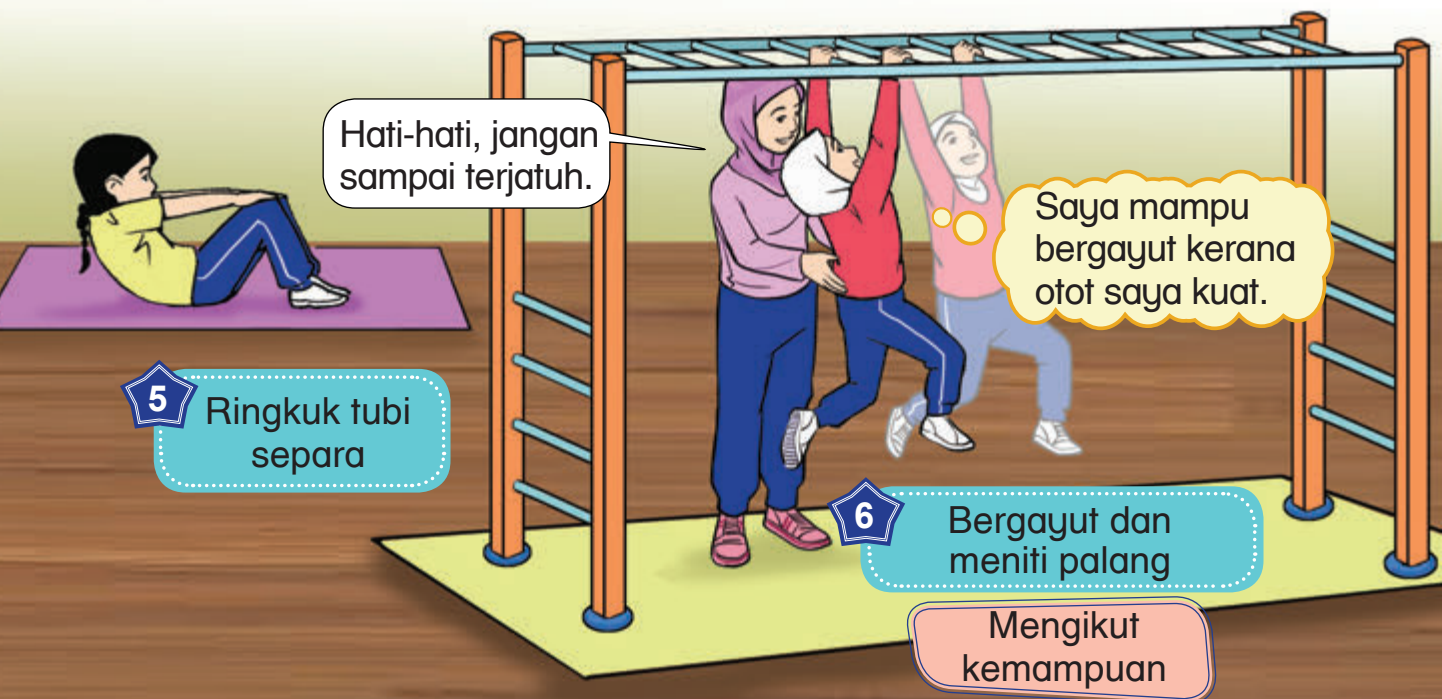
Mengikut kemampuan

4 Daripada posisi baring kepada posisi duduk



INFORMASI 

Bernafas seperti biasa ketika melakukan aktiviti daya tahan otot.

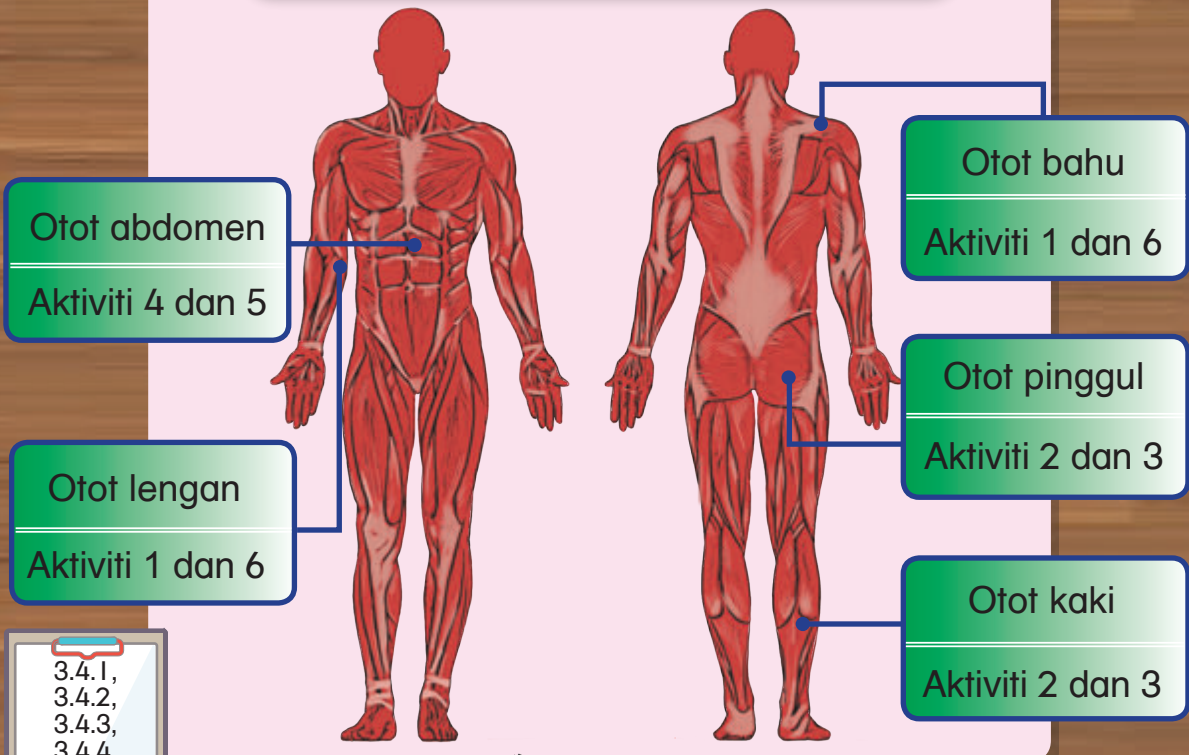


5 Ringkuk tubi separa

6 Bergayut dan meniti palang

Mengikut kemampuan

Otot yang terlibat semasa aktiviti



- 3.4.1,
- 3.4.2,
- 3.4.3,
- 3.4.4,
- 3.4.5,
- 3.4.6,
- 4.4.1,
- 4.4.2,
- 4.4.3,
- 5.1.4

NOTA GURU

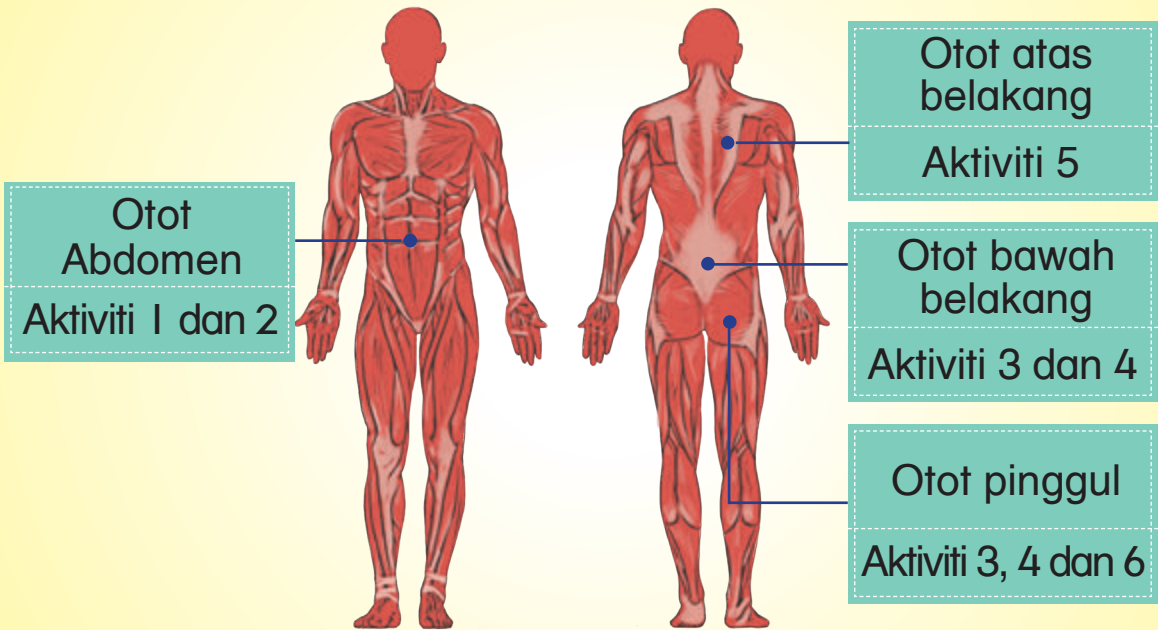
1. Guru memastikan murid melakukan aktiviti dengan betul.
2. Tempoh lakukan antara 10 -15 saat.



Stabil dan Seimbang

Mari bersenam untuk menguatkan otot teras.

Otot teras



1 Mengempis abdomen



Lakukan ikut kemampuan kamu.



2 Angkat badan sisi lutut fleksi



3

Mengangkat tangan dan kaki secara bersilang



4

Baring dan mengangkat pinggul



5

Dalam posisi tiarap, depa tangan dan dongak



6

Mengekal posisi tekan tubi bersiku

3.4.7,
4.4.3,
5.1.3

NOTA GURU

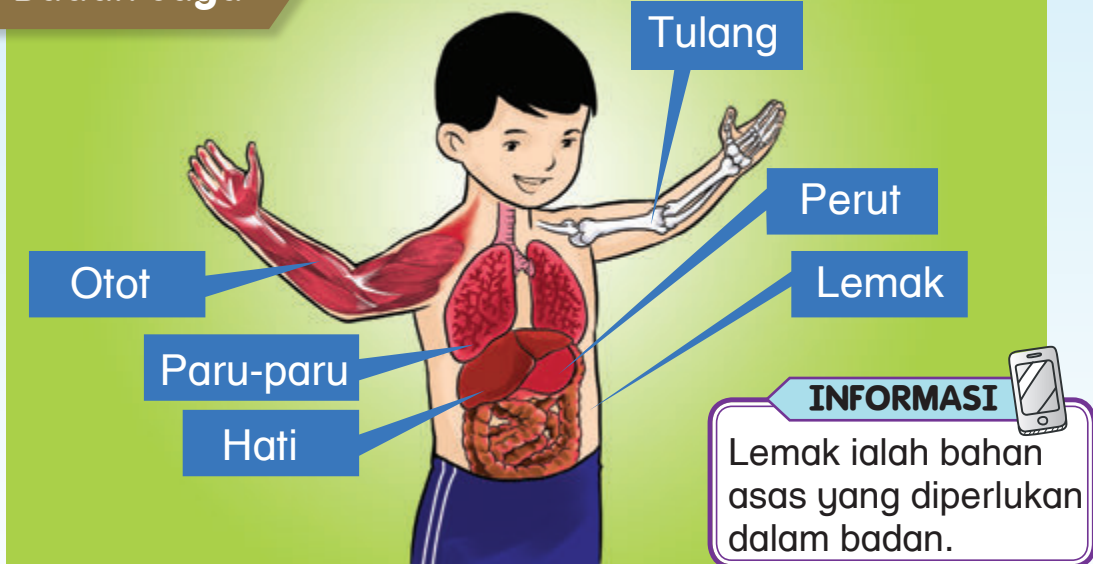
Guru memastikan murid melakukan senaman mengikut teknik yang betul.



Badan Idaman

Mari timbang berat dan ukur tinggi kamu.

Badan saya







Mengukur tinggi



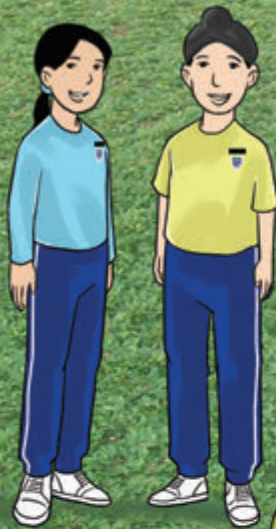
Menimbang berat



Jadual rekod tinggi dan berat

Nama	Tinggi (m)	Berat (kg)	Bentuk Badan
Syamimi binti Salleh	1.13	20	Sederhana
			

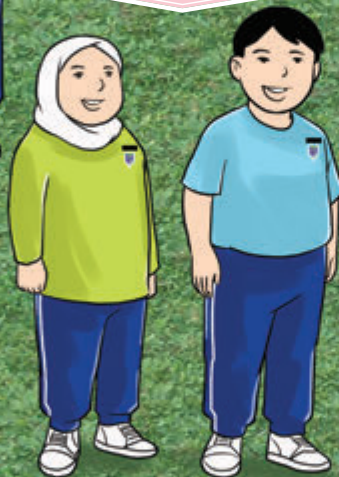
Sederhana



Kurus



Berlebihan berat badan



Adakah bentuk badan kamu kurus, sederhana atau berlebihan berat badan?

NOTA GURU

1. Guru membantu murid mengukur tinggi dan menimbang berat badan.
2. Guru membantu murid menilai bentuk badan mereka mengikut kategori.
3. Guru boleh merujuk buku rekod kesihatan murid.
4. Guru membantu murid membandingkan tinggi dengan berat lazim mengikut jadual.
5. Guru menamakan dan menerangkan fungsi setiap organ dalam gambar.

3.5.1,
4.5.1,
4.5.2,
5.1.2



Uji Saya

Tandakan (✓) pada jawapan yang betul.

1. Aktiviti yang sesuai untuk meningkatkan kelancaran peredaran darah dalam badan.

Berjoging
30 minit

Mengangkat
beban

2. Organ yang mengepam darah dalam badan.

Paru-paru

Jantung

3. Organ yang membekal oksigen kepada darah.

Paru-paru

Jantung

4. Otot yang diregang melancarkan pergerakan.

Betul

Salah

5. Regangan dapat mengurangkan kesakitan otot selepas beraktiviti.

Betul

Salah

6. Bahagian otot manakah yang menjadi kuat melalui senaman ini?



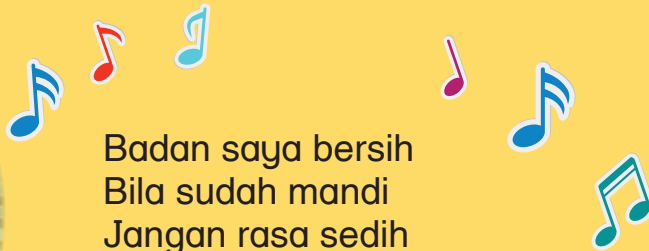
NOTA GURU



Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Nyanyi dan bergerak mengikut lagu “Tepuk Amai-amai”.



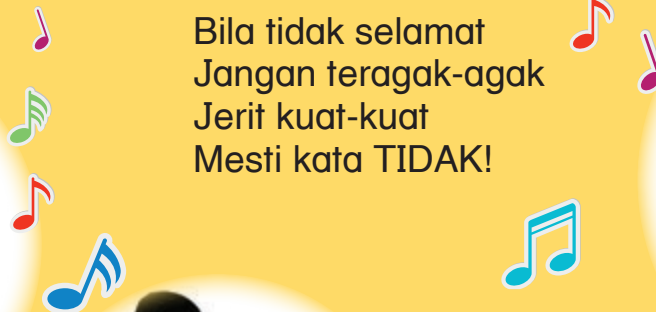
Badan saya bersih
Bila sudah mandi
Jangan rasa sedih
Luahkan emosi



Ubat dimakan
Patuhilah arahan
Bersihkan badan
Cegah jangkitan kuman



Keluarga saya sihat
Semua saya sayang
Jalin hubungan sihat
Dengan semua orang



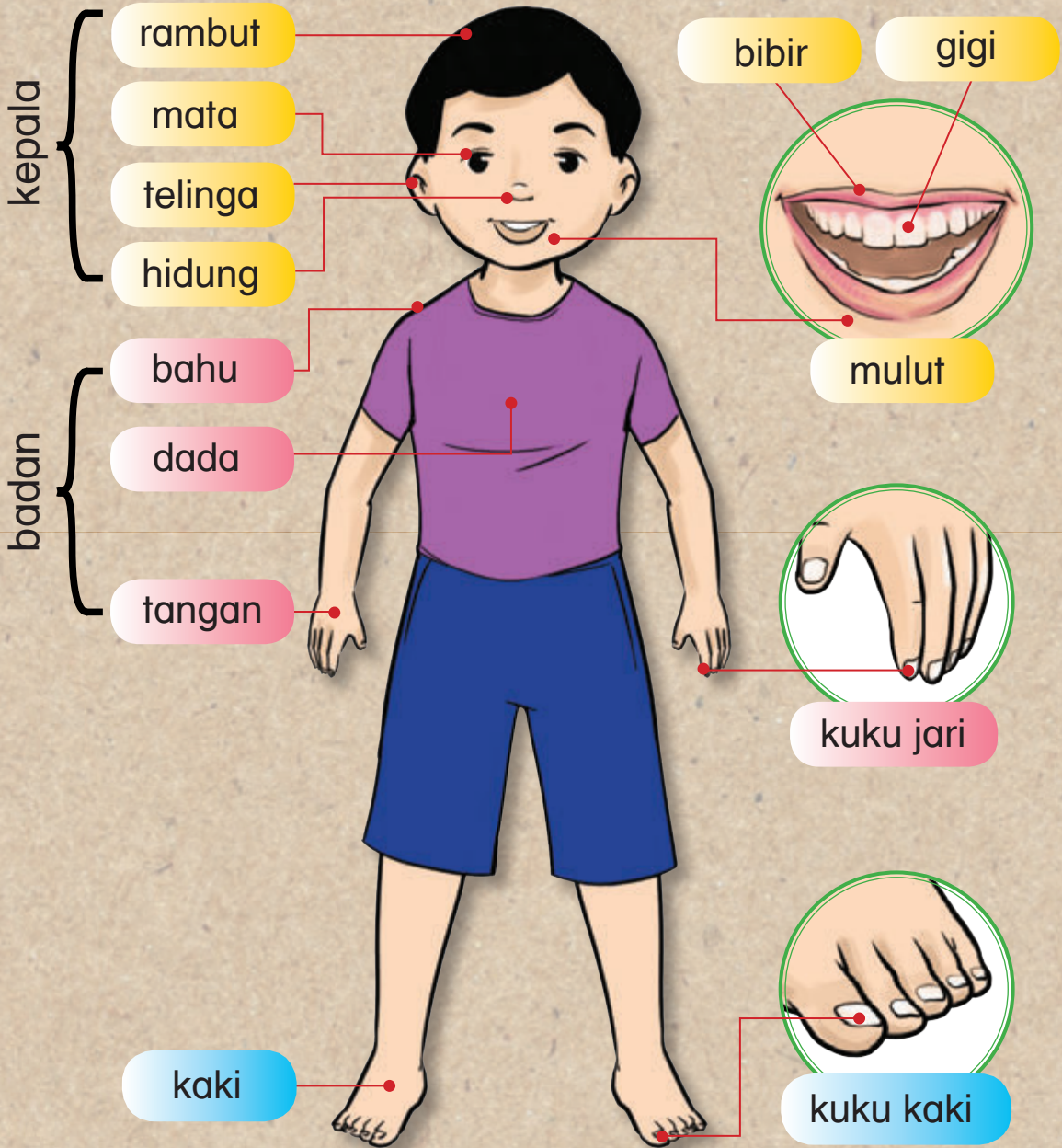
Bila tidak selamat
Jangan teragak-agak
Jerit kuat-kuat
Mesti kata TIDAK!





Oh, Tubuhku!

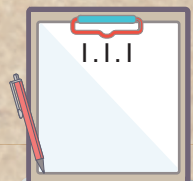
Mari belajar tentang anggota tubuh.



NOTA GURU



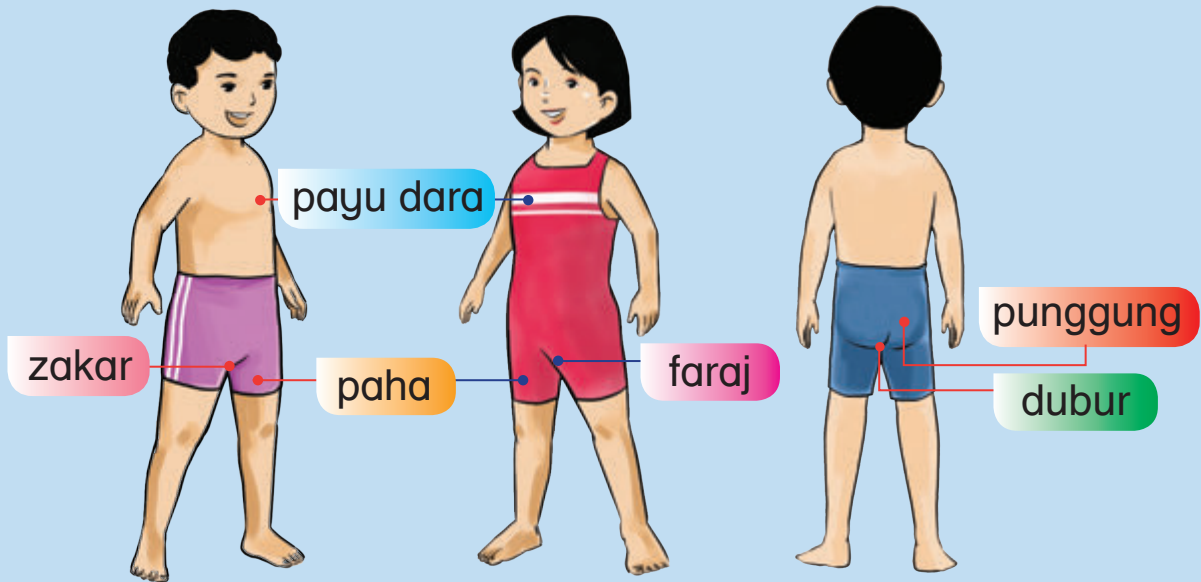
1. Murid menyatakan anggota tubuh yang tidak boleh disentuh oleh orang lain.
2. Terangkan bahawa anggota tubuh badan adalah sama antara lelaki dengan perempuan.



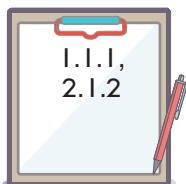


Jangan Sentuh

Yang berikut ialah bahagian anggota tubuh dan organ genital yang tidak boleh disentuh oleh orang lain.



Siapakah yang boleh menyentuh anggota tubuh ini?



NOTA GURU

Terangkan bahawa anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan.



Saya Bersih

Mari jaga diri.



Mandi untuk
bersihkan badan.



Cuci organ genital
dan tangan selepas
ke tandas.



Lap badan dengan
tuala yang bersih.



Pakai pakaian
yang bersih.

Mengapakah kita
perlu menjaga
kebersihan fizikal?



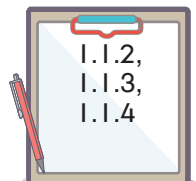
Potong kuku tangan
dan kuku kaki
supaya pendek.

Apakah kesan jika
kita tidak menjaga
kebersihan fizikal
dan berkongsi alatan
keperluan diri?

NOTA GURU



1. Terangkan kepentingan menjaga kebersihan fizikal.
2. Berikan cara lain untuk menjaga kebersihan fizikal, pakaian dan alatan keperluan diri.
3. Minta murid jelaskan alatan keperluan diri yang tidak boleh dikongsi.
4. Layari Internet untuk maklumat tambahan tentang penjagaan kebersihan.





Selamat atau Tidak?

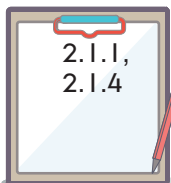
Situasi yang manakah memerlukan kamu berkata TIDAK? Mengapa?



- sentuhan selamat
- sentuhan tidak selesa
- sentuhan tidak selamat



NOTA GURU



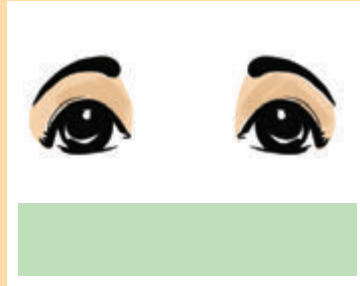
2.1.1,
2.1.4

1. Terangkan tentang perbezaan sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.
2. Minta murid nyatakan contoh sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa yang lain.
3. Minta murid terangkan situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.

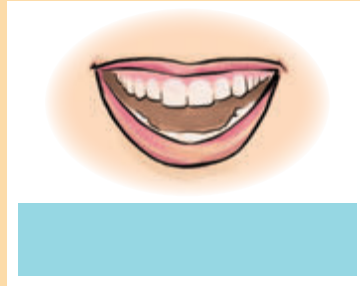
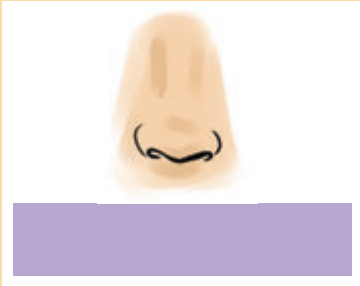


Uji Saya

1. Lukis wajah orang yang kamu sayang.
2. Namakan anggota yang sesuai untuk deria di bawah.
(a) Mendengar muzik (b) Membaca buku



- (c) Menghidu makanan (d) Mengunyah makanan



3. Tulis alatan keperluan diri yang tidak boleh dikongsi.

- (a)
- (b)
- (c)
- (d)





Ketahui Ubat

Hisham pergi ke farmasi untuk membeli ubat.



Ini ubat demam selesema. Ambil tiga kali sehari selepas makan.

Pastikan kamu mengambil ubat yang betul dan mengikut preskripsi doktor.



Azizah demam selesema. Abang memberi adik ubatnya.



Kamu tidak boleh mengambil ubat orang lain. Mengapa?

Mengapakah kamu tidak boleh mengambil ubat selepas tarikh luput?

NOTA GURU

1. Soal murid tentang jenis-jenis ubat dan kegunaannya.
2. Terangkan kepentingan pengambilan ubat yang betul dan mengikut preskripsi doktor atau ahli farmasi.
3. Jelaskan bahaya pengambilan ubat selepas tarikh luput.
4. Jelaskan risiko menggunakan ubat orang lain.

Oh, ubat!

Ubat perlu disimpan di tempat yang betul dan selamat.

1.



2.



3.



4.



Yang manakah tempat penyimpanan ubat yang betul dan selamat?

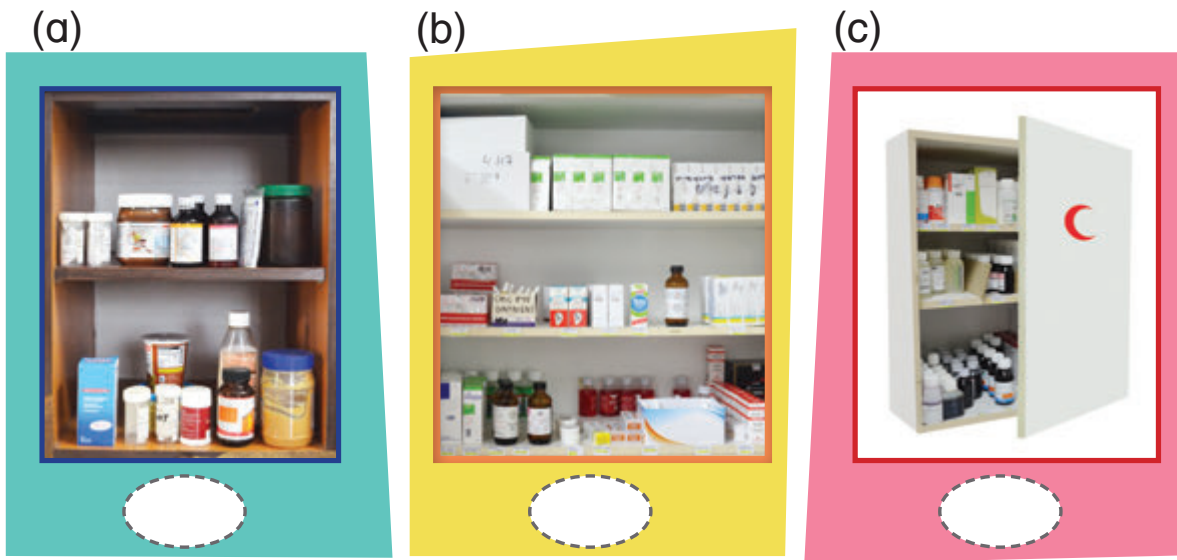
3.1.5

NOTA GURU

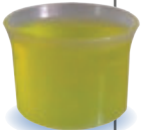
Soal murid tentang kepentingan menyimpan ubat di tempat yang betul dan selamat.

Uji Saya

1. Tandakan (✓) pada tempat penyimpanan ubat yang betul dan selamat.



2. Jawab soalan di bawah.

Nama: ...DAMIA.....		Tarikh: ...2/3/2016...				
Ubat: ...BATUK.....						
	Makan	<input type="text" value="5"/>	Biji Pil/ Kapsul <input type="text" value="ml"/>	<input type="text" value="3"/>	Kali Sehari	<input checked="" type="checkbox"/> Sebelum/ <u>Selepas makan</u>
						<input type="checkbox"/> Pagi/ Sebelum tidur <input type="checkbox"/> Bila Perlu

(a) Ini ialah ubat _____.

(b) Berapakah sukatan yang perlu diambil? _____.

(c) Damia perlu minum ubat _____ kali sehari.

NOTA GURU





Emosi Saya

Nyatakan emosi yang kamu dapat lihat semasa hari pertama persekolahan.



Ceritakan emosi kamu pada hari itu.

4.1.1

NOTA GURU

Minta murid memberikan contoh emosi yang lain.



Perlu atau Tidak?

Ibu bapa membawa Normala membeli-belah kerana sekolah akan dibuka tidak lama lagi.



Yang manakah keperluan dan kehendak? Jelaskan.

INFORMASI



Keperluan

Sesuatu yang diperlukan.

Kehendak

Sesuatu yang ingin dimiliki.

NOTA GURU



Jaga Emosi

Ceritakan situasi ini.



Bandingkan dua situasi di bawah. Berikan pendapat kamu.

Situasi A

Redzuan hendak juga alat permainan itu.

Sabar, nak.



Situasi B

Bolehkah ayah membeli alat permainan untuk hari lahir Redzuan?

Kalau ada duit lebih, akan ayah belikan.

Terima kasih, ayah.



Kamu perlu meluahkan dan mengurus emosi dengan baik. Mengapa?

4.1.2,
4.1.4

NOTA GURU

1. Terangkan kepentingan meluahkan emosi yang sesuai mengikut situasi.
2. Bimbing murid cara menguruskan emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak dalam kehidupan.



Uji Saya

Cuba jawab teka-teki emosi di bawah.

Sedih

Marah

Gembira

Takut

Malu



Dikejar anjing di hujung lorong,
Lari bertemparan meminta tolong.

Saya



Luas terbentang padang sekolah,
Jatuh tersungkur tersalah langkah.

Saya



Tiga hari cari merata-rata,
Kucing hilang tak jumpa-jumpa.

Saya



Saban hari di rumah pengasuh,
Salah faham sampai bergaduh.

Saya



Hari lahir ternanti-nanti,
Dapat hadiah senang hati.

Saya



NOTA GURU





Keluarga Saya

Ini keluarga Alicia.

Adik dan datuk minat berkebun.

Hobi ibu dan nenek menjahit.

Ayah bermain gitar.

Alicia suka bernyanyi.

Abang boleh bermain keyboard.

Maria pembantu rumah yang pandai memasak.

Ceritakan keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga kamu.

5.1.2



Keluarga Angkat

Ibu bapa Justina dan Joshua bekerja di luar negara. Mereka tinggal bersama-sama pak cik dan mak cik di kampung.

Tolong pak cik ikat tali ini.

Marilah makan. Rehat sekejap.

Saya bantu pak cik halau burung.

Biar saya tolong pak cik.

Apakah pendapat kamu tentang keluarga ini?

NOTA GURU



78

Minta murid bercerita tentang peranan mereka di rumah penjaga.

5.1.1





Bantu-membantu

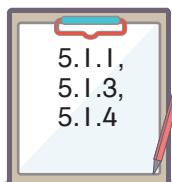


Ceritakan adab kamu berkomunikasi di rumah.

Selepas makan, mereka membuat kerja rumah.



Ceritakan peranan kamu di rumah.



NOTA GURU



1. Minta murid lakonkan cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.
2. Minta murid simulasikan cara mereka berkomunikasi dengan ahli keluarga dan penjaga.



Hormat-menghormati

Alson berhubung secara sihat dengan mereka.



ibu bapa



penjaga



anggota keluarga



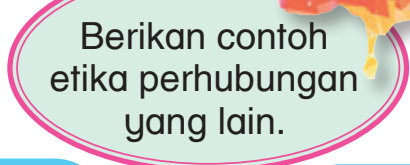
rakan sebaya



Mengapakah hubungan ini penting?



jiran



Berikan contoh etika perhubungan yang lain.

Apa khabar?



Khabar baik.

Sila ambil tempat duduk saya.

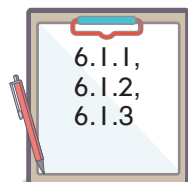


Terima kasih.

NOTA GURU



1. Minta murid ceritakan hubungan mereka dengan ibu bapa, penjaga, anggota keluarga, rakan sebaya dan orang lain.
2. Terangkan etika perhubungan antara ibu bapa, penjaga, anggota keluarga, rakan sebaya dan orang lain.



6.1.1,
6.1.2,
6.1.3



Awasi Diri

Kamu berasa tidak selamat atau tidak selesa apabila disentuh oleh orang lain. Tindakan kamu ialah:



berkata, "Jangan sentuh saya!"



berlari ke tempat yang selamat.



menjerit dan minta pertolongan.

Yang manakah situasi yang perlu kamu berkata "TIDAK" ? Mengapa?

A



B



C



D



NOTA GURU



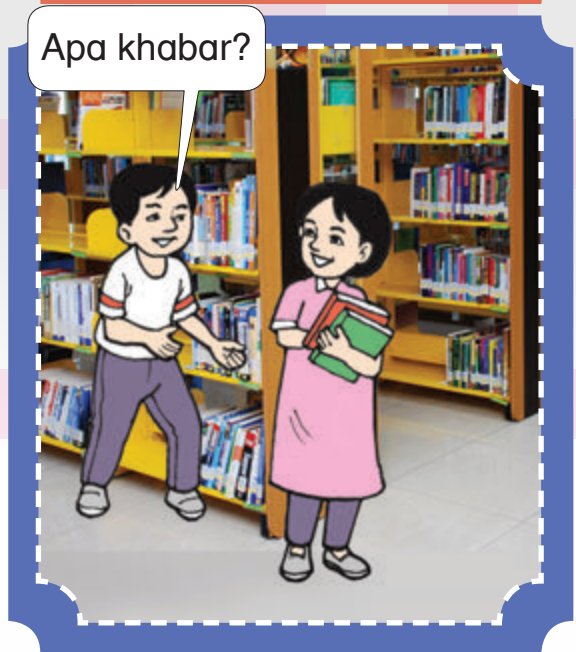
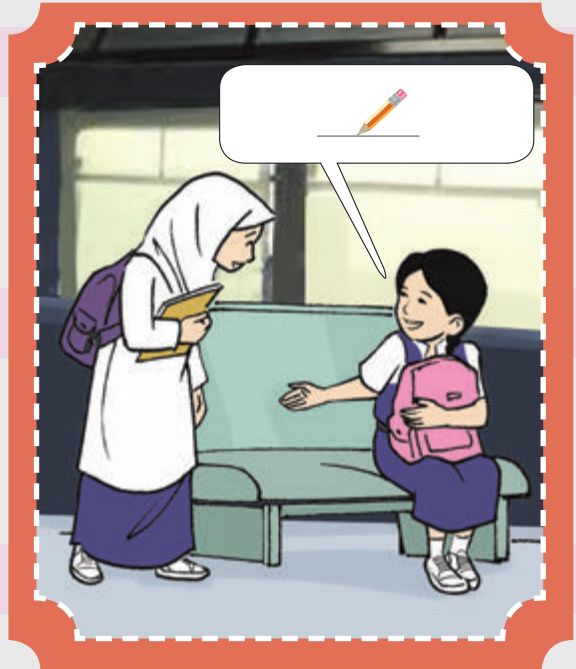
2.1.3,
6.1.4

1. Minta murid nyatakan kemahiran lain untuk berkata **TIDAK** kepada sentuhan tidak selamat atau sentuhan tidak selesa.
2. Minta murid memberi situasi lain yang memerlukan kemahiran berkata **TIDAK** kepada sentuhan tidak selamat atau sentuhan tidak selesa.
3. Guru membimbing murid melayari Internet dengan menggunakan kata kunci "Culik Versi 1".



Uji Saya

Tulis dialog tentang etika perhubungan berdasarkan gambar di bawah.



NOTA GURU



1. Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.
2. Guru membimbing murid melaksanakan aktiviti.



Kuman, Oh, Kuman!

Hayati perbualan di bawah.



NOTA GURU



1. Minta murid lakonkan dialog di atas.
2. Soal murid tentang cara lain kuman dapat merebak.



Jejak Kuman

Mari teka penyakit yang disebabkan oleh kuman.



Siang malam tersedak-sedak,
Selalu rasa gatal tekak,
Kadangkala banyak kahak,
Jarang-jarang sekali yang tidak.



Apakah itu? **Batuk**



Hachooo, hachooo bersin sentiasa!
Hidung berair itu tanda mula,
Sapu tangan guna sentiasa,
Halang kuman merebak ke udara.

Apakah itu?



Garu sini, garu sana,
Gatal badan amat terasa,
Kebersihan diri penting dijaga,
Agar badan bersih sentiasa.

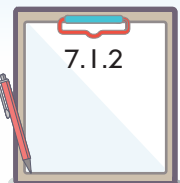
Apakah itu?



NOTA GURU



1. Minta murid cadangkan penyakit lain bawaan kuman.
2. Guru menyediakan bahan daripada media cetak untuk murid membuat poster tentang cara kuman merebak.





Elak Penyakit

Hanis dimasukkan ke wad hospital.



Untuk menjaga kebersihan diri, kamu perlu:



cuci tangan sebelum dan selepas makan.

tutup mulut apabila batuk.



mandi setiap hari.

gunakan sapu tangan apabila bersin.



Mengapakah kebersihan diri penting untuk mencegah penyakit?

7.1.3,
7.1.4,
7.1.5

NOTA GURU

Minta murid lakonkan cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.

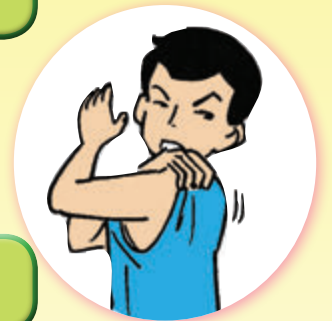
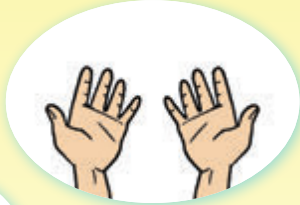
Uji Saya

Lengkapkan silang kata di bawah.

1. Kuman merebak melalui _____.
2. Penyakit kulit menyebabkan badan rasa _____.
3. Tutup _____ apabila bersin.
4. Cuci _____ sebelum makan.
5. Tutup mulut apabila _____.



1.			4.				
						5.	
			2.				
3.							





Boleh Bertindak

Ceritakan situasi di bawah. Apakah tindakan kamu?

Ada pencuri di dalam rumah saya.

A



Saya akan telefon polis.

Mari saya hantar kamu balik.

B



Saya akan lari masuk ke sekolah dan memberitahu guru.

Adik, mari ikut saya.

C



Eh, ada orang ikut saya!

D



NOTA GURU



8.1.1,
8.1.2

1. Soal murid tentang situasi lain yang tidak selamat di rumah, di sekolah, di taman permainan, dan di tempat awam.
2. Minta murid nyatakan kepentingan bertindak dengan bijak semasa berhadapan dengan situasi tidak selamat.



Jangan Buli, Elak Buli

Perbuatan buli memberikan kesan kepada pembuli dan mangsa buli.

Kesan kepada pembuli



rasa sombong



suka mendera



boleh dikenakan tindakan disiplin

Kesan kepada mangsa buli



suka bersendirian



rasa rendah diri



sentiasa ketakutan

INFORMASI



Buli - menyakitkan hati seseorang dengan perbuatan dan perkataan.

Pembuli - orang yang membuli orang lain.

Mangsa buli - orang yang dibuli oleh pembuli.

Jika kamu diajak membuli atau dibuli, kamu perlu:



berkata, "Jangan ganggu saya!"



maklumi guru

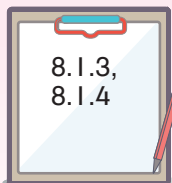


beredar daripada situasi buli



beritahu ibu bapa

Nyatakan cara lain untuk mengelakkan diri daripada membuli dan dibuli.



8.1.3,
8.1.4

NOTA GURU

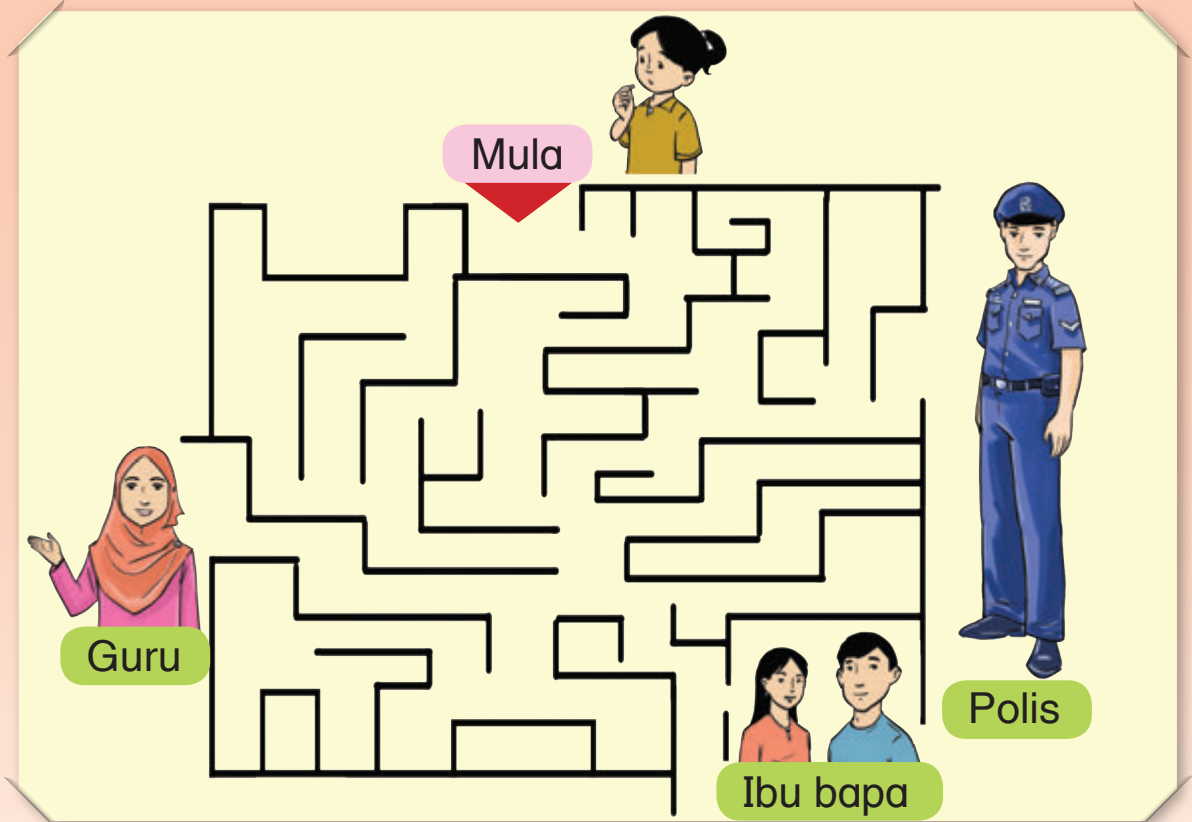


Minta murid nyatakan kesan lain akibat perbuatan buli.



Uji Saya

1. Siapakah yang kamu perlu beritahu jika berlaku situasi tidak selamat dan dibuli?



2. Buat satu kad cara menjaga keselamatan diri menggunakan aplikasi di komputer. Cetak dan edarkan kepada rakan-rakan.

KESELAMATAN DI RUMAH

Contoh:



Jangan cucuk palam dengan tangan yang basah.



Jangan buka pintu untuk orang yang tidak dikenali.



Jangan bermain api.

NOTA GURU



UNIT 10



BERKHASIAMAT DAN SELAMAT

Mari bermain.



Cara bermain:

1. Minimum dua orang pemain.
2. Lontarkan dadu untuk bergerak.
3. Pemain yang pertama sampai ke petak terakhir dikira sebagai pemenang.

Ceritakan tentang makanan berkhasiat dan makanan yang tidak berkhasiat.



Makanan Berkhasiat

Nazriyah dan ibu bapanya ke pasar untuk membeli makanan.



jagung



ayam



tomato



ikan

**Jenis makanan
berkhasiat**



telur

Nyatakan kepentingan mengambil makanan yang berkhasiat.



Makan Secara Sihat

Yang berikut ialah contoh menu makanan berkhasiat.



sarapan



makan tengah hari



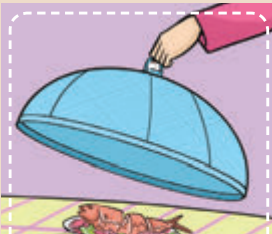
makan malam

Apakah kepentingan pengambilan makanan berkhasiat mengikut waktu makan?

Makanan dan minuman perlu disimpan dengan baik, iaitu:



di dalam peti sejuk.



ditutup.



di dalam almari makanan.

Nyatakan kepentingan menyimpan makanan dan minuman dengan baik.



Di manakah kamu menyimpan makanan yang tidak dapat dihabiskan?

9.1.3,
9.1.4

NOTA GURU

Minta murid ceritakan cara lain menyimpan makanan dan minuman supaya bersih dan selamat.



Uji Saya

1. Sediakan satu contoh sarapan berkhasiat. Hiaskan secara kreatif.



2. Bulatkan makanan berkhasiat.



NOTA GURU



1. Minta murid senaraikan jenis makanan berkhasiat yang lain.
2. Guru menyediakan bahan-bahan sebagai persediaan untuk aktiviti sarapan berkhasiat.

UNIT 11



BANTUAN KECEMASAN

Ceritakan gambar di bawah.



Siapakah yang patut
kamu hubungi jika berlaku
kecemasan?





Minta Bantuan

Pada suatu hari, semasa Sarjit berjalan ke sekolah, dia ditimpa kemalangan.



Apakah tindakan kamu dalam situasi kecemasan ini?



Seng Chong dan Adilah segera mendapatkan bantuan.

Cikgu, Sarjit kemalangan di hadapan sekolah. Dia cedera.

Mari kita ke sana, sekarang.

Cikgu, Sarjit cedera.

Cikgu akan menghubungi talian kecemasan untuk mendapatkan ambulans.

Apakah yang perlu kamu lakukan sementara menunggu bantuan tiba?

NOTA GURU

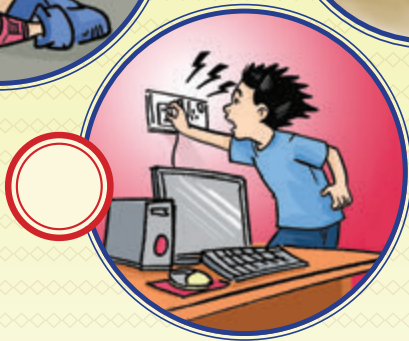
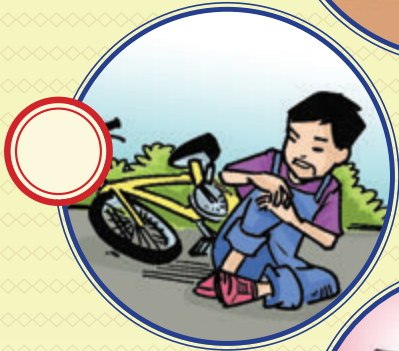
10.1.1,
10.1.2,
10.1.3

1. Soal murid tentang risiko jika tidak minta bantuan kecemasan.
2. Minta murid berikan contoh situasi kecemasan yang lain.
3. Terangkan akibat penyalahgunaan nombor panggilan kecemasan.



Uji Saya

1. Tandakan (✓) pada situasi kecemasan.



2. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

polis

menjerit

menelefon

(a) Saya akan _____ untuk minta pertolongan.

(b) Saya akan _____ untuk dapatkan bantuan.

(c) Saya akan minta bantuan daripada _____.

NOTA GURU



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 Penerima	Tarikh Terima

Nombor Perolehan: _____

Tarikh Penerimaan: _____

BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL