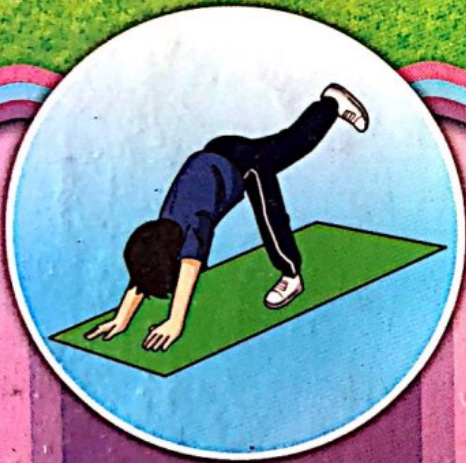




PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

SEKOLAH KEBANGSAAN

TAHUN
2



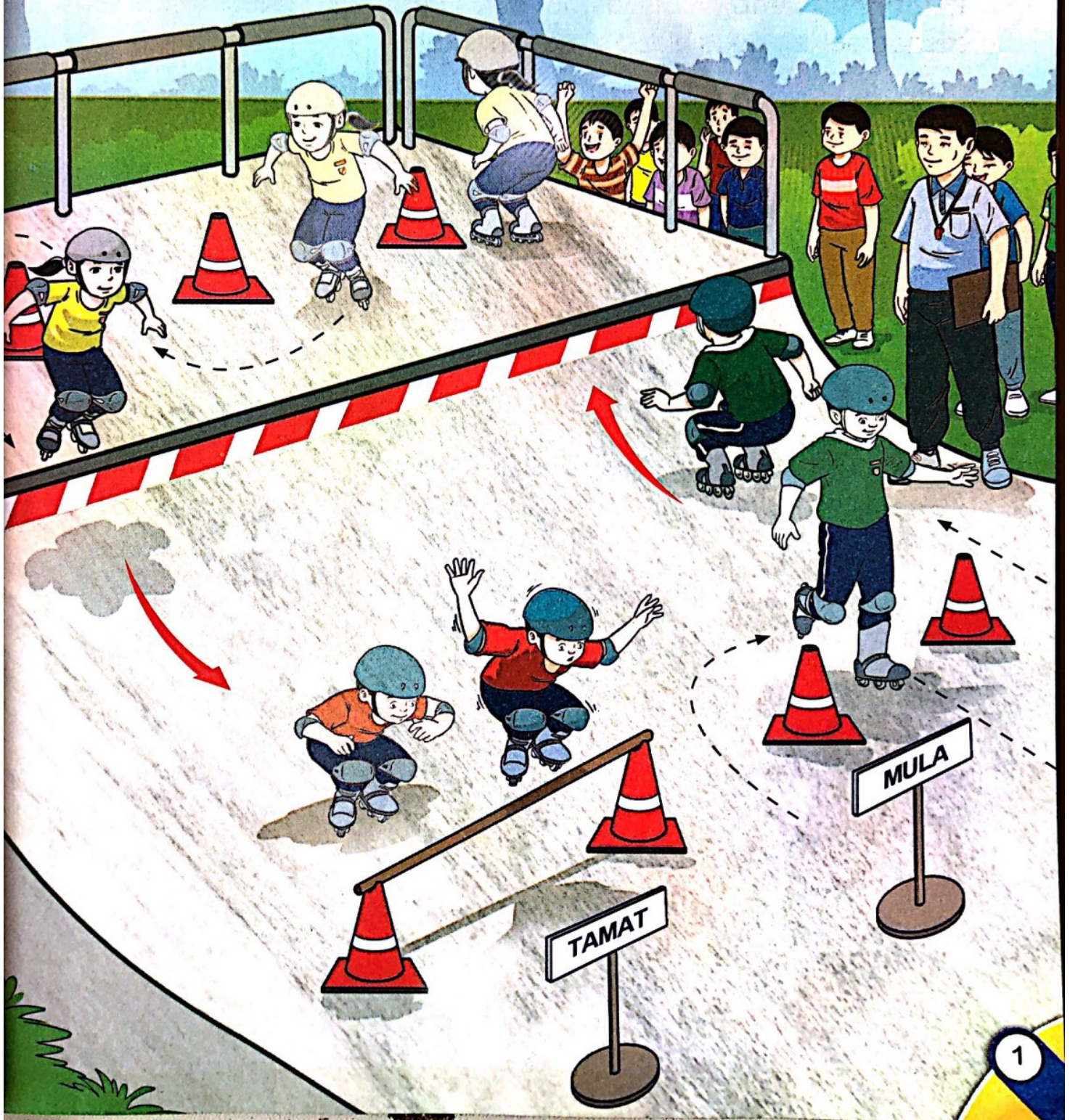
KANDUNGAN

PENDAHULUAN

iv

UNIT	1	CABARAN RUANG	1
UNIT	2	MARI BERSENAM	7
UNIT	3	SENAMROBIK	29
UNIT	4	SARKAS	33
UNIT	5	PANTAS BERENANG	45
UNIT	6	SANTAI RIA	49
UNIT	7	SEMANGAT MEMBARA	53
UNIT	8	LARIAN CERGAS	57
UNIT	9	HARI YANG CERIA	67
UNIT	10	BAHAYA MENANTI	96
UNIT	11	AWAS, BERHATI-HATI	102

Zarith dan rakan-rakan menyaksikan pertunjukan kasut roda. Mereka begitu teruja melihat para peserta melakukan pelbagai aksi.



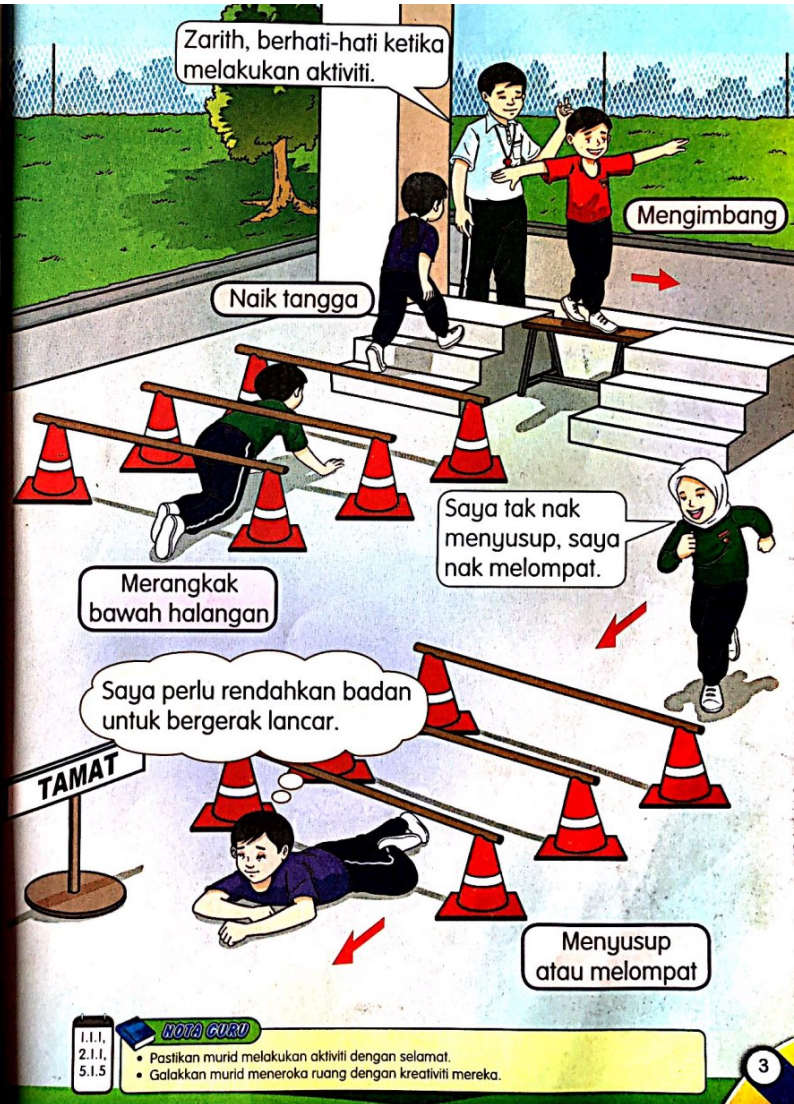
Teroka Ruang

Kamu boleh bergerak di dalam ruang yang luas dan sempit. Cuba lakukan pergerakan di dalam ruang yang ditetapkan seperti Zarith dan rakan-rakan.



Turun tangga

Zarith, berhati-hati ketika melakukan aktiviti.



Mengimbang

Naik tangga

Merangkak bawah halangan

Saya tak nak menyusup, saya nak melompat.

Saya perlu rendahkan badan untuk bergerak lancar.

TAMAT

Menyusup atau melompat

1.1.1,
2.1.1,
5.1.5

NOTA GURU

- Pastikan murid melakukan aktiviti dengan selamat.
- Galakkan murid meneroka ruang dengan kreativiti mereka.

Bergerak Ikut Tempo

Kamu boleh bergerak pada pelbagai kelajuan. Cuba sesuaikan pergerakan haiwan di bawah mengikut tempo.

Aktiviti mencabar tetapi seronok.

STESEN 1
(Perlahan)



Jika tempo perlahan bergerak perlahan.

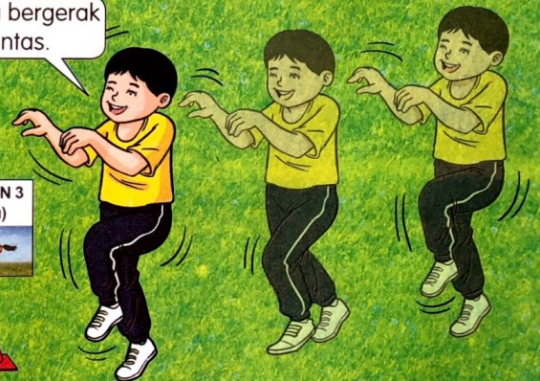


STESEN 2
(Sederhana)



Tempo laju bergerak dengan pantas.

STESEN 3
(Laju)



PENGUKUHAN

Bagaimanakah kamu boleh meningkatkan kelajuan?

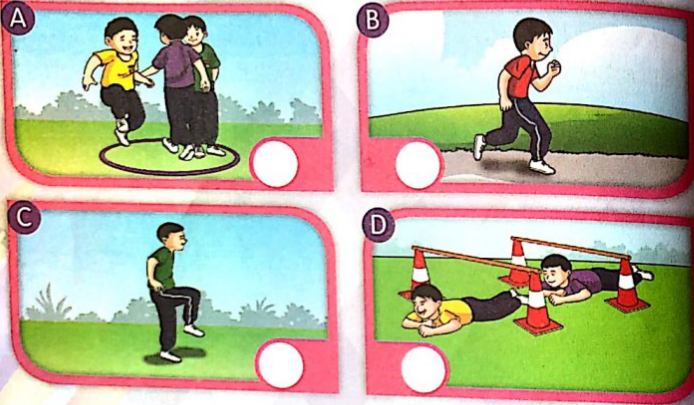
1.1.2
2.1.2
2.1.3
5.2.2

NOTA GURU

- Variasikan pergerakan mengikut tempo.

Uji Minda

1. Tandakan (✓) pada ruang yang kamu senang bergerak.



2. Nomborkan pergerakan mengikut kelajuan.

(a) daripada perlahan kepada laju.



(b) daripada laju kepada perlahan.



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT

2

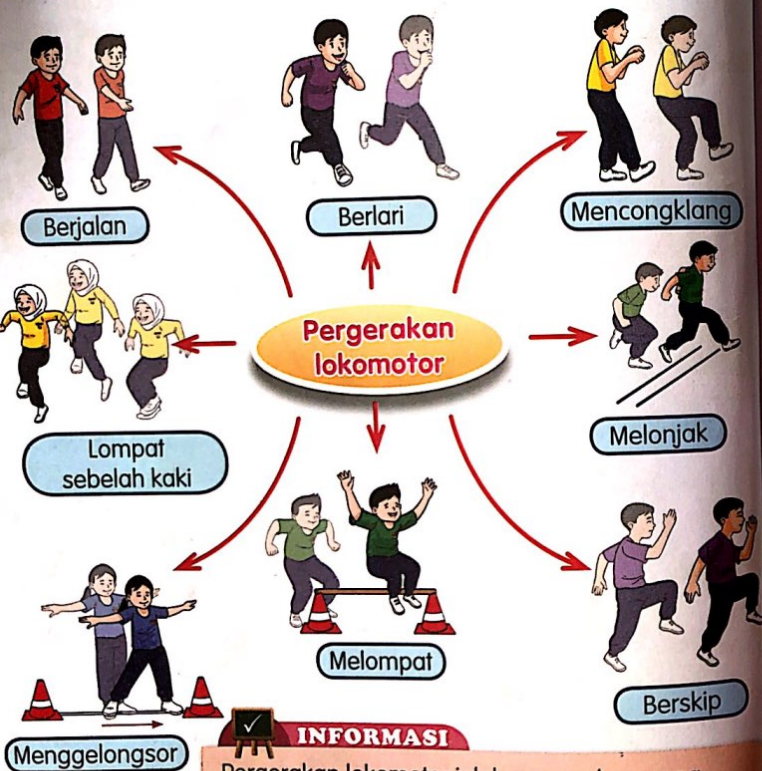
MARI BERSENAM

Julita dan keluarga bersenam di taman rekreasi. Mereka melihat ramai orang melakukan pelbagai pergerakan.



Senaman Ceria

Julita dan rakan-rakan selalu bersenam. Mereka melakukan pelbagai pergerakan asas lokomotor dan bukan lokomotor. Cuba lakukan pergerakan di bawah.



INFORMASI

Pergerakan lokomotor ialah pergerakan yang bergerak dari satu tempat ke satu tempat yang lain.

Julita dan rakan-rakan juga melakukan senaman yang melibatkan pergerakan bukan lokomotor.



INFORMASI

Pergerakan bukan lokomotor ialah pergerakan yang tidak melibatkan perubahan tempat.

1.2.1.
1.3.1.
2.2.1.
5.2.1

NOTA GURU

- Pastikan murid melakukan aktiviti dengan betul dan selamat.
- Bimbing murid melakukan aktiviti.

Mari Melompat

Ganesan melakukan ujian lompat jauh berdiri. Dia berjaya melompat pada jarak yang ditetapkan. Cabar diri kamu melakukan lompatan seperti Ganesan.



KESELAMATAN

Fleksi lutut ketika mendarat untuk mengelakkan kecederaan.

NOTA GURU

- Galakkan murid mengayun tangan untuk meningkatkan daya bagi mencapai jarak yang lebih jauh.

1.2.2.
2.2.2.
5.2.2

10

Lompat Riang

Ganesan dan rakan-rakan sering bermain lompat tali pada waktu petang. Cuba buat aktiviti di bawah.



PENGUKUHAN

Bagaimanakah kamu mengekalkan keseimbangan badan semasa mendarat?

NOTA GURU

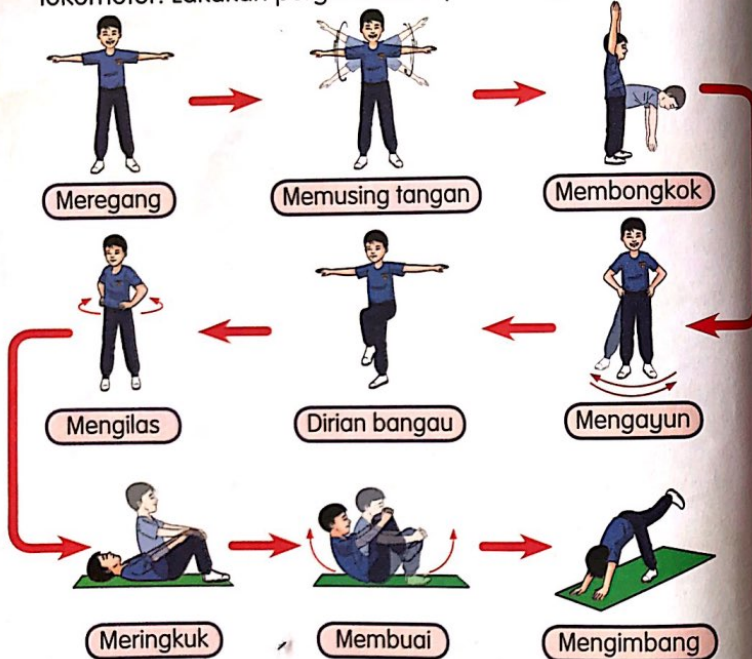
- Pastikan murid melakukan aktiviti dengan betul dan selamat.
- Galakkan murid melompat dengan kreativiti mereka.

1.2.3.
2.2.2.
5.4.2

11

Rangkaian Pergerakan Bukan Lokomotor

Morgan melakukan rangkaian pergerakan bukan lokomotor. Lakukan pergerakan seperti Morgan.



PENGUKUHAN

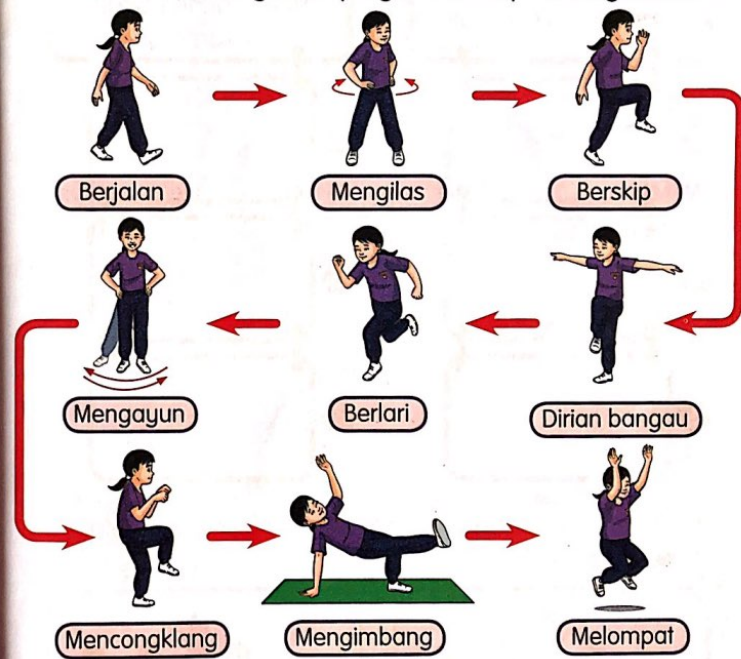
Bagaimanakah postur badan kamu ketika melakukan aktiviti di atas?

NOTA GURU

- Pastikan murid melakukan aktiviti dengan betul dan selamat.
- Rimba murid semasa melakukan aktiviti.

Rangkaian Bergabung

Magdeline menggabungkan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor menjadi satu rangkaian pergerakan. Cuba lakukan rangkaian pergerakan seperti Magdeline.



PENGUKUHAN

Apakah perbezaan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor?

NOTA GURU

- Pastikan ruang yang selamat semasa melakukan aktiviti.
- Buat satu rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dan persembahkan di hadapan guru dan rakan-rakan.

Uji Minda

1. Cari gambar pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor, kemudian tampal di dalam folio.

Pergerakan Locomotor		Pergerakan Bukan Locomotor	
a		a	
b		b	
c		c	

2. Pilih postur badan yang betul ketika mendarat setelah melompat.



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid

Lambung dan Tangkap

Cuba lambung dan tangkap objek seperti aktiviti di bawah.



INFORMASI

Sekiranya hendak menggerakkan objek lebih jauh, gunakan upaya yang lebih kuat.

Mari bermain lambung dan tangkap.



NOTA GURU

Cara bermain lambung dan tangkap:

- Bahagikan murid dalam kumpulan.
- Seorang murid berdiri di tengah untuk menghalang murid lain melambung bola kepada rakan.
- Tukar peranan jika murid di tengah dapat menyentuh bola yang dilambung.

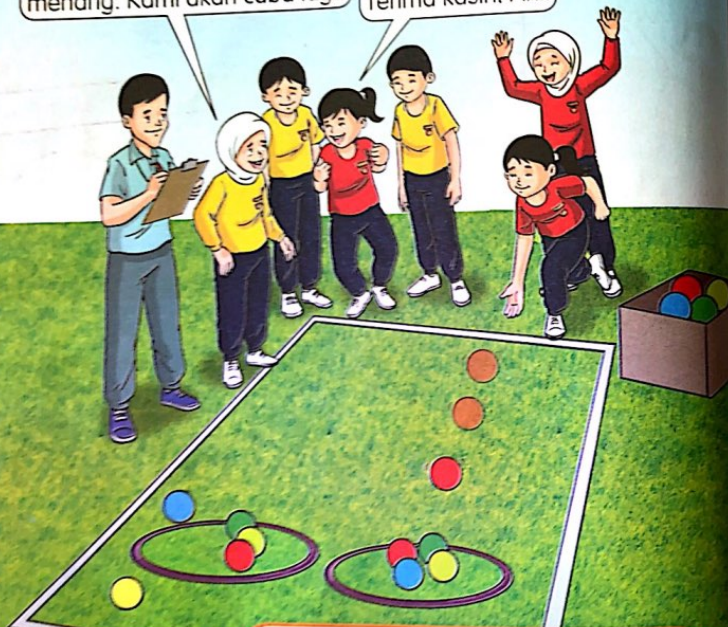
1.4.1.
2.3.1.
5.2.2


Golek Tepat

Rita mewakili kelasnya dalam acara menggolek bola. Coba lakukan aktiviti seperti Rita.

Tahniah Rita, kumpulan kamu menang. Kami akan cuba lagi.

Terima kasih, Ani.



 **Bagaimanakah kamu menggolek bola jika sasaran jauh?**

NOTA GURU

Cara bermain:

- Murid membentuk kumpulan kecil.
- Setiap ahli kumpulan diberikan tiga kali percubaan untuk menggolek bola ke dalam gelang.
- Kumpulan yang paling banyak bola di dalam gelang adalah pemenang.
- Guru boleh menambah jarak sasaran.

1.4.2.
2.3.1.
5.2.3.

Baling Bola Gergasi

Uji kemahiran kamu membaling bola dalam permainan baling bola gergasi.

Seronoknya walaupun mencabar.



PENGUKUHAN

Bagaimanakah kamu membaling bola kecil untuk menggerakkan bola gergasi?

NOTA GURU

Cara bermain:

- Murid membentuk kumpulan kecil.
- Letakkan bola gergasi di hadapan setiap kumpulan.
- Setiap ahli kumpulan akan membaling bola kecil untuk menggerakkan bola gergasi ke garisan penamat.
- Kumpulan yang berjaya menggerakkan bola gergasi ke garisan penamat ialah pemenang.


1.4.3.
2.3.1.
5.2.2.

Hantaran Cemerlang

Jeremy bermain permainan serap daya. Cuba lakukan kemahiran menghantar dan menangkap bola seperti Jeremy dan rakan-rakan.



Jeremy, tangkap bola ini.

 Bagaimanakah kamu memperlakukan pergerakan bola ketika menangkap?



Baiklah.

Hantar dan tangkap dengan tepat.

Nota Guru

- Cara bermain:
- Murid membentuk kumpulan kecil.
 - Setiap kumpulan akan mendapat mata dengan melambung bola kepada penjaga gol kumpulan masing-masing.
 - Pemain perlu membuat hantaran sekurang-kurangnya tiga kali kepada rakan sebelum menghantar bola kepada penjaga gol.
 - Penjaga gol perlu menangkap bola tanpa keluar dari gelung.
 - Kumpulan yang berjaya mendapat mata terbanyak dalam masa tiga minit ialah pemenang.

1.4.4,
2.3.1,
5.3.1

Jaringan Emas

Cuba tendang bola yang digolekkan oleh rakan kamu ke sasaran. Kamu boleh menendang bola menggunakan bahagian dalam, luar dan kekura kaki.



NOTA GURU

Cara bermain:

- Bahagikan murid dalam kumpulan kecil.
- Seorang murid sebagai penggolek bola, pengutip bola dan yang lain sebagai penendang bola.
- Penggolek bola akan mengolek bola dan bergerak ke barisan penendang bola.
- Penendang bola akan menendang ke sasaran dan berlari untuk menggantikan pengutip bola.
- Pengutip bola akan membawa bola ke tempat penggolek bola.
- Ulang aktiviti sehingga semua ahli kumpulan selesai menendang.
- Kumpulan yang mendapat mata tertinggi ialah pemenang.

1.4.5.
2.3.2.
2.3.3.
5.4.2

20

Serang dan Tahan

Sara, Gurmit dan Chee Keong cekap menyerkap bola yang dihantar oleh rakannya. Lakukan aksi menyerkap bola seperti mereka.



Bagaimanakah postur badan kamu ketika menyerkap bola?

NOTA GURU

Cara bermain:

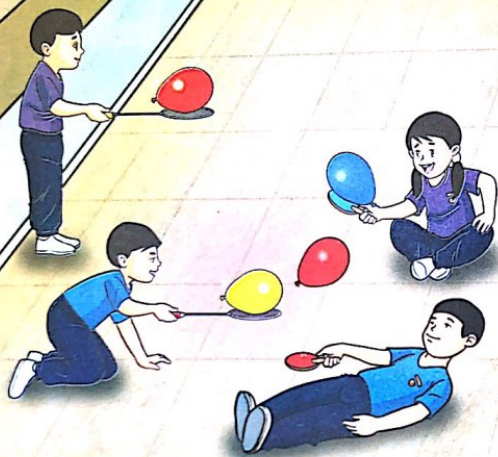
- Bahagikan murid dalam dua kumpulan.
- Murid perlu menyerkap bola yang dihantar oleh rakan sebelum menjaringkan gol.
- Tukar peranan jika dapat menjaringkan gol atau pihak lain dapat menyentuh bola.
- Kumpulan yang berjaya mendapat Jaringan terbanyak ialah pemenang.
- Boleh menyerkap bola dengan menggunakan pelbagai anggota badan yang dibenarkan dan alatan yang diubah suai.

1.4.6.
2.3.2.
5.4.2

21

Voli Belon

Mari bermain permainan voli belon bersama-sama rakan.



PENGUKUHAN

Di manakah titik kontak yang sesuai pada belon untuk pukulan ke atas?

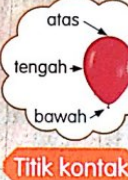
22

PAPAN MARKAH



Pastikan titik kontak betul ketika memukul.

Wah, hebatnya kumpulan saya!



NOTA GURU

Cara bermain:

- Murid berada dalam kumpulan yang dipilih sendiri.
- Permainan dimulakan dengan memukul belon ke atas kepada rakan.
- Setiap ahli kumpulan mesti memukul belon sekali seorang sebelum memukul ke gelanggang lawan.
- Mata dikira jika pemain dapat memukul belon melepasi jaring setelah tiga pukulan.
- Kumpulan yang mendapat 10 mata dahulu ialah pemenang.

1.4.7.
2.3.2.
2.3.3.
5.4.1

23

Pukul dan Lari

Mari pukul bola yang diletakkan di atas tee dengan menggunakan pemukul berbentuk silinder dalam permainan pukul dan lari.

Pukul bola tepat pada titik kontak.

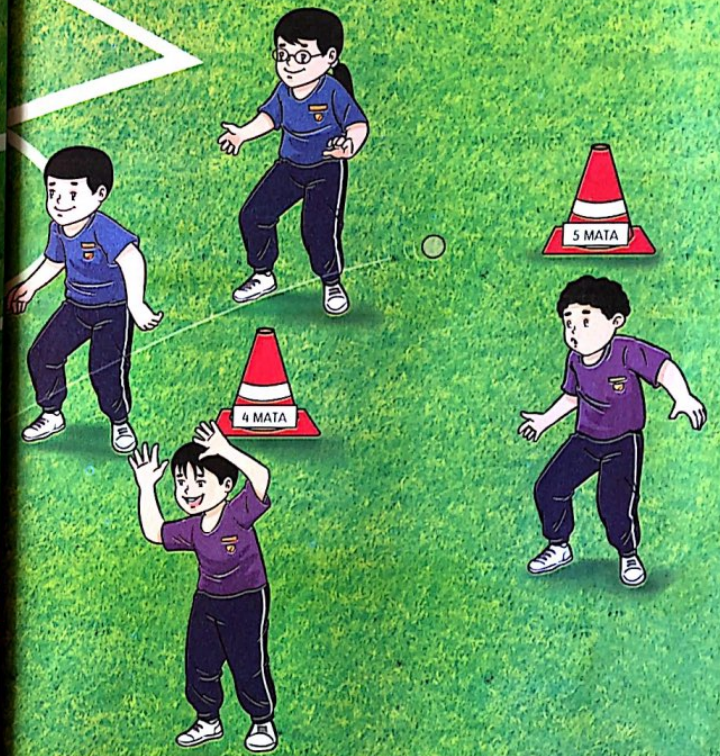


KREATIVITI

Cipta pemukul bola dengan bahan yang sesuai.

KESELAMATAN

Pastikan alat pemukul selamat untuk digunakan.



Bagaimanakah cara mendapat mata yang banyak?

MATA GUNA

1.4.8,
2.3.2,
2.3.3,
5.1.3

- Cara bermain:
- Murid membentuk dua kumpulan kecil.
 - Pemukul memukul bola di atas tee dan berlari ke arah skital dan kembali ke tempat asal.
 - Mata dikira berdasarkan skital yang berjaya dilepasi oleh pemukul sebelum pamadang meletakkan bola di atas tee.
 - Tukar peranan setelah semua pemukul memukul bola.
 - Kumpulan yang mendapat mata tertinggi ialah pemenang.

Tangan Ajaib

Hazziq dan rakan-rakan selalu berlatih mengelecek bola menggunakan tangan. Mereka menggunakan kedua-dua belah tangan untuk mengelecek. Lakukan kemahiran mengelecek seperti di bawah.



PENGUKUHAN
Bagaimanakah postur badan ketika kamu mengelecek?

NOTA GURU

- Cara bermain:
- Bahagikan murid dalam kumpulan kecil.
 - Setiap ahli kumpulan perlu mengelecek bola menggunakan tangan melepasi skital secara zig-zag.
 - Ahli kumpulan yang telah habis mengelecek hendaklah memberikan bola kepada rakan.
 - Kumpulan yang paling cepat menamatkan aktiviti ialah pemenang.
 - Galakkan murid menggunakan tangan kanan dan kiri untuk mengelecek.

Kelecek Zig-Zag

Mari kelecek bola mengikut skital secara zig-zag bersama-sama Alia dan rakan-rakan.



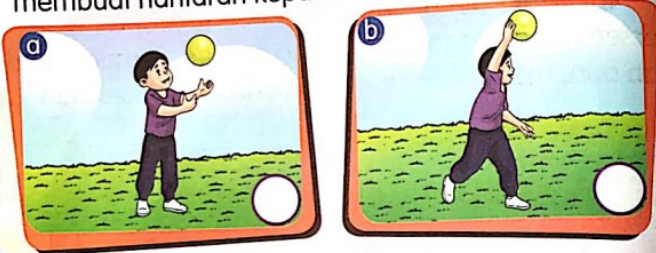
Pastikan bola rapat pada kaki.

NOTA GURU

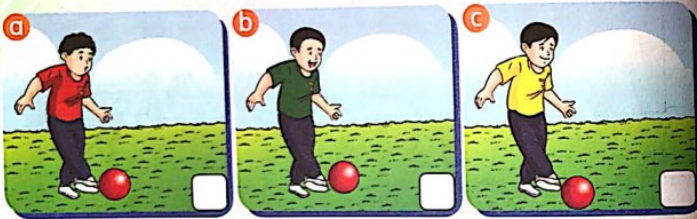
- Cara bermain:
- Murid membentuk kumpulan kecil.
 - Ahli kumpulan perlu mengelecek bola secara zig-zag dan menjangkau gol secara bergilir-gilir untuk mendapatkan mata.
 - Kumpulan yang paling banyak mendapat mata dikira pemenang.

Uji Minda

1. Lakuan yang manakah betul, jika kamu ingin membuat hantaran kepada rakan yang berada jauh?



2. Tandakan (✓) pada titik kontak yang betul jika hendak melakukan tendangan leret.



3. Tandakan (✓) postur badan yang betul ketika melakukan aktiviti berikut:



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT

3

SENAMROBIK

Sekolah Amin mengadakan aktiviti senamrobik bersempena dengan Hari Sukan Negara. Semua murid dan guru melakukan senamrobik di dataran sekolah.



Mari Bergerak Berirama

Cikgu Chong mengajar pergerakan berirama. Murid melakukan pelbagai pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo muzik.

Bergerak lokomotor ikut tempo.



PENGUKUHAN
Bezakan kelajuan pergerakan mengikut tempo.

NOTA GURU

- 1.5.1, 2.4.1, 5.2.1
- Pastikan murid melakukan aktiviti mengikut tempo yang betul.
- Guru memukul alatan mengikut tempo muzik perlahan, sederhana dan laju.

Kami Kreatif

Mari cipta rangkaian pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor dengan prop mengikut tempo muzik.



Kumpulan 1 (kain)

Kumpulan 2 (gelung)

Kumpulan 3 (reben)

PENGUKUHAN
Kenal pasti pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.

NOTA GURU

- 1.5.2, 2.4.2, 5.4.3
- Guru membimbing murid ketika mereka cipta rangkaian pergerakan.
- Guru menggalakkan murid menggunakan alatan lain sebagai prop secara kreatif.
- Kreativiti pergerakan mengikut tempo perlu diberikan keutamaan.

Uji Minda

1 Tulis 'Benar' atau 'Salah' pada pernyataan yang diberikan.

a Kain, gelung rotan, dan reben boleh digunakan sebagai prop dalam persembahan.

b Tempo muzik laju, kita perlu bergerak pantas dan tempo muzik perlahan, kita perlu bergerak lambat.

c Pergerakan lokomotor memerlukan kamu bergerak seperti berjalan dan mencongklang.

d Pergerakan berirama ialah pergerakan tanpa beralih tempat seperti membengkok dan meregang. Pergerakan ini ialah pergerakan bukan lokomotor.

2 Cari dan tampal contoh pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.

Pergerakan lokomotor

Pergerakan bukan lokomotor

NOTA GURU

• Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT

4

SARKAS

Pada hari Ahad yang lalu, Amin sekeluarga telah menyaksikan pertunjukan sarkas. Mereka dapat menyaksikan haiwan melakukan pelbagai aksi.



Saksikan pertunjukan hebat pelbagai aksi.

Gerak Ria

Di sekolah kami diajar bergerak seperti haiwan. Kami melakukan pergerakan mengikut arahan guru.

Bergerak ke makanan, berhati-hati ya.

Sukar nak bergerak kerana badan saya besar.

TIDUR

KREATIVITI

Cuba buat aksi haiwan kamu sendiri.

NOTA GURU

Cara bermain:

- Lakukan regangan sebelum melaksanakan aktiviti.
- Murid akan memilih aksi haiwan.
- Mereka bergerak gaya haiwan mengikut arahan guru.
- Apabila guru menyebut "Tidur", murid akan bergerak ke sana dan seterusnya berkumpul di kawasan gelang.
- Aktiviti dimulakan semula.

1.6.1,
2.5.1,
5.1.2

34

Kami Sentiasa Bergerak

Ali dan rakan-rakan sedang bermain di taman permainan. Mereka sangat seronok.

Saya perlu sesuaikan pergerakan mengikut halangan.

Reka pergerakan secara mendatar dan menegak.

INFORMASI

Haiwan seperti buaya bergerak secara mendatar manakala haiwan seperti zirafah bergerak secara menegak.

1.6.2,
2.5.2,
5.1.5,
5.2.1

NOTA GURU

- Pastikan keselamatan semasa aktiviti. Murid perlu diingatkan mematuhi arahan keselamatan dan patuhi arahan guru.

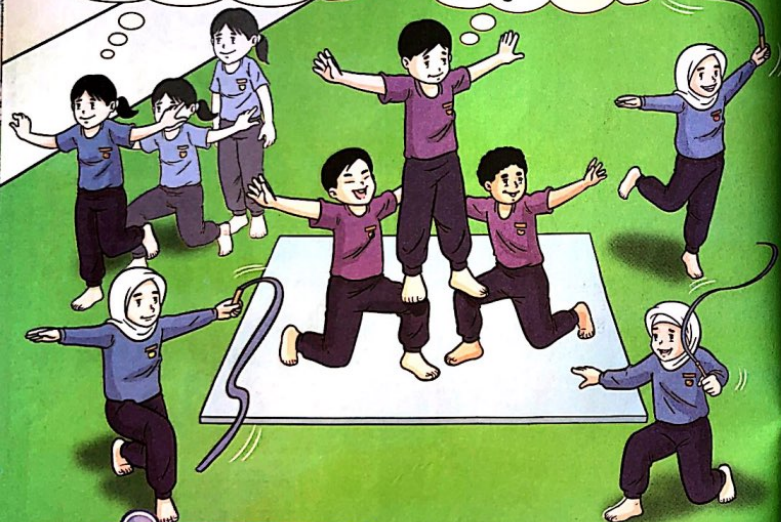
35

Celik Gimnas

Kelab gimnastik sekolah sedang berlatih di dewan untuk persembahan hari sukan. Mereka berlatih bersungguh-sungguh untuk memberikan persembahan yang terbaik.

Saya buat satu tapak sokongan imbalan dinamik.

Mudahnya buat imbalan dua tapak sokongan statik ini.



PENGUKUHAN

Ketika melakukan imbalan dinamik, berapakah bilangan tapak sokongan yang sering digunakan?

1.7.1,
1.7.2,
2.6.1,
2.6.2,
5.4.2

NOTA GURU

- Minta murid membentuk imbalan pelbagai tapak sokongan sendiri.
- Jelaskan kepentingan imbalan yang selamat semasa melakukan aktiviti.

Stabilnya Saya

Kami melakukan imbalan songsang dengan tiga tapak sokongan. Semua murid seronok apabila berjaya melakukan imbalan dengan stabil.

Saya mesti memakai pakaian yang sesuai.



PENGUKUHAN

Jelaskan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan imbalan songsang.

1.7.3,
2.6.3,
5.1.1

NOTA GURU

- Pastikan murid memanas badan sebelum menjalankan aktiviti.
- Pastikan imbalan selamat.
- Guru perlu menyokong perlakuan murid untuk memastikan keselamatan.

Seronoknya

Saya bersama-sama keluarga berkelah di tepi pantai Pulau Manukan. Pasirnya sangat bersih dan cantik. Saya dan adik sangat suka berguling di atas pasir. Kami melakukan guling sisi.

Adik, guling secara berterusan.

Saya akan pastikan bahagian belakang badan menyentuh tikar terlebih dahulu.



KESELAMATAN

Pastikan kawasan tersebut dilapik dengan tikar sebelum melakukan gulingan.

NOTA GURU

- Aktiviti gulingan memerlukan kawasan yang berlapik untuk menyerap sebarang hentakan.

1.8.1,
2.7.1,
5.1.2

38

Guling Depan (Straddle)

Guru mengajar Faradiba melakukan guling depan posisi *straddle*.

Saya boleh melakukannya.



Rapatkan dagu ke dada.



Pastikan bahagian belakang bahu menyentuh tilam.



NOTA GURU

- Berdiri dengan kaki dibuka, tangan diangkat seluas bahu ke atas.
- Bongkokkan badan perlahan-lahan ke hadapan.
- Letakkan kedua-dua belah tangan di atas tilam, tolak kaki ke hadapan.
- Dagu dirapatkan ke dada, bawa punggung ke hadapan, bahagian belakang bahu menyentuh tilam.
- Gulingkan badan.
- Mendarat dengan kaki dibuka dan jari menuju ke hadapan.

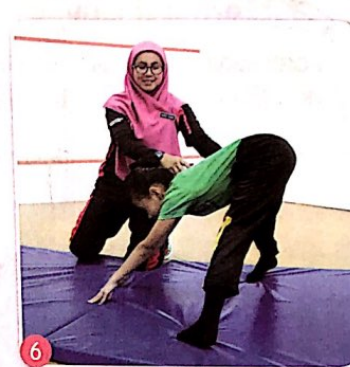
1.8.2,
2.7.1,
5.2.2

39

Guling Belakang (Straddle)

Faradiba melakukan guling belakang secara ansur maju dan dibantu oleh guru.

Ansur Maju Guling Belakang (Straddle)



PENGUKUHAN

Cuba kamu nyatakan bahagian badan yang menyentuh permukaan tilam semasa melakukan guling belakang.

1.8.3,
2.7.1,
5.1.2,
5.1.5

NOTA GURU

- Pastikan kaki rapat pada badan apabila melakukan guling belakang.
- Tangan digunakan untuk menolak badan dan membantu gulingan.
- Bulatkan badan semasa berguling.

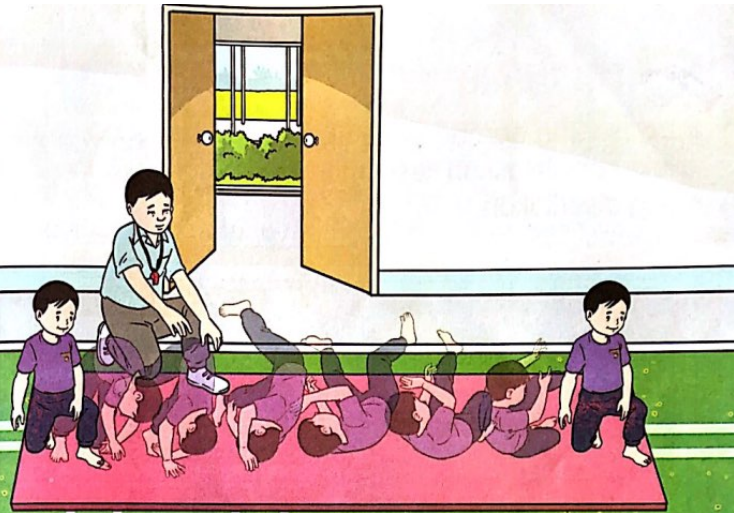
Formasi Gulingan

Kami seronok dapat melakukan gulingan dengan yakinnya.



PENGUKUHAN

Cuba kamu bezakan bahagian badan yang menyentuh permukaan tilam semasa memulakan guling sisi, guling depan dan guling belakang.



Kamu guling selepas cikgu bunyikan wisel!



1.8.1.
1.8.2.
1.8.3.
2.7.2.
5.1.5

NOTA GURU

- Pastikan murid telah menguasai kemahiran sebelum melakukan aktiviti ini.

Seronok Terapung

Ajmal, Vijaya, Kam Kiat dan rakan-rakan sedang belajar apungan lentang.

Jangan berlari..



INFORMASI

Baju renang yang sesuai diperbuat daripada bahan sintetik dan kain lycra yang tidak menyerap klorin.

1.9.1.
1.9.2.
1.9.3.
2.8.1.
2.8.2.
2.8.3.
5.1.1

NOTA GURU

- Murid perlu yakin semasa melakukan apungan lentang.
- Minta murid tenangkan fikiran dan jangan lupa bernafas.
- Semasa apungan, tidak ada pergerakan pada ketika itu.

46

Aku Seperti Ikan

Tendangan keribas yang betul dapat membantu kita berenang dengan lebih pantas.



INFORMASI

Pastikan lutut tidak terlalu bengkok semasa melakukan tendangan keribas.



Kaki lurus ke belakang.



Ayun kaki kiri ke bawah.



Ayun kaki kanan ke bawah.



Gerakkan kedua-dua belah kaki secara berselang-seli.

KREATIVITI

Cuba kamu cipta alat daripada barangan terpakai yang boleh menggantikan papan keribas.

1.10.1.
2.9.1.
5.1.3

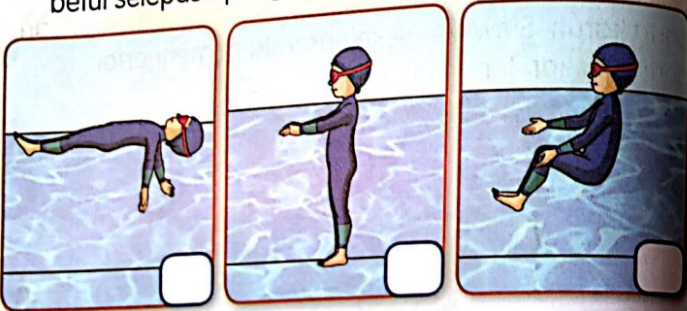
NOTA GURU

- Galakkan murid melakukan tendangan dengan memegang tepi kolam untuk mendapatkan tendangan keribas yang betul.

47

Uji Minda

- 1 Nomborkan gambar mengikut fasa-fasa berdiri yang betul selepas apungan lentang.



- 2 Tandakan (✓) atau (✗) bagi lakuan semasa di kolam renang.



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT

6

SANTAI RIA

Belia Tâman Bukti menganjurkan pertandingan mencari harta karun. Siew Lan sekeluarga turut menyertai pertandingan tersebut.

HARI RAMAH MESRA TAMAN BUKTI

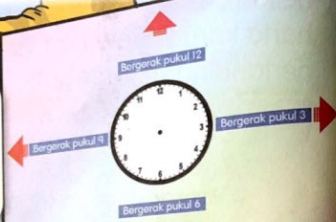


49

Jalan-jalan Cari Harta

Wani dan Hilda menggunakan konsep jam semasa melakukan aktiviti menjejak dan mencari harta karun.

1. Bergerak ke arah pukul 12 (20 langkah).
2. Bergerak ke arah pukul 3 (50 langkah).
3. Bergerak ke arah pukul 9 (15 langkah).
4. Cari kotak hitam.



1.11.1.
2.10.1.
2.10.2.
5.4.3

NOTA GURU

- Pastikan kawasan aktiviti selamat.

Kenangan Lama

Murid Tahun 2 Melur dan Tahun 2 Teratai bermain Galah Panjang dan Teng-teng. Mereka seronok bermain.

Saya boleh membalang, melompat, mengimbang, dan membongkok.



INFORMASI

Teng-teng juga dikenali sebagai kedingting.

1.11.2.
2.10.3.
5.4.1

NOTA GURU

- Pastikan murid memakai pakaian yang sesuai.
- Minta murid memilih ahli kumpulan sendiri.
- Murid mesti mematuhi peraturan permainan.

Uji Minda

Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.

Permainan Galah Panjang

mengelak berlari mengadang mengacah

1. Apabila permainan dimulakan, ahli pasukan penyerang akan _____ masuk ke dalam petak.
2. Pasukan bertahan akan berusaha _____ pasukan penyerang daripada melepasi mereka.
3. Setiap pemain penyerang perlu menggunakan kemahiran _____ dan _____ dalam usaha tersebut.

Permainan Teng-teng

melompat membaling mengimbang

1. Pemain hendaklah _____ gundu ke dalam petak pertama dengan cara membelakangkan petak.
2. Pemain _____ ke dalam petak-petak dengan menggunakan sebelah kaki.
3. Pemain perlu menguasai kemahiran _____ dengan sebelah kaki.

NOTA CURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT

7

SEMANGAT MEMBARA

Pasukan bola sepak Sekolah Kebangsaan Bandar akan mengadakan perlawanan persahabatan dengan pasukan Sekolah Kebangsaan Paya Luas. Sebelum memulakan perlawanan, mereka melakukan aktiviti memanaskan badan.



53

Mari Panaskan Badan

Lakukan aktiviti memanaskan badan untuk meningkatkan suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi.

Suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi meningkat ketika melakukan aktiviti.



Melompat

Mencongklang

INFORMASI

Minum air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti bagi mengelakkan badan mengalami kekurangan air.

INFORMASI

Kaedah menentukan kadar nadi: Letak dua jari di pergelangan tangan atau leher dan rasa perubahan kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti.



NOTA GURU

- 3.1.1, 4.1.1, 4.1.3, 5.1.1
- Bimbing murid melakukan aktiviti memanaskan badan dengan betul.
- Aktiviti memanaskan badan dapat mengurangkan risiko kecederaan.

Mari Sejukkan Badan

Aktiviti menyejukkan badan perlu dilakukan selepas aktiviti fizikal.

Ya, betul.



Suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi menurun selepas melakukan aktiviti.



Melompat sebelah kaki

KESELAMATAN

Pakai pakaian yang sesuai semasa melakukan aktiviti untuk melancarkan pergerakan.

INFORMASI

Makanan seperti daging, ikan, dan soya dapat membantu pertumbuhan fizikal. Makanan seperti nasi dan roti dapat memberikan tenaga.

NOTA GURU

- 3.1.2, 4.1.2, 4.1.4, 5.3.1
- Bimbing murid melakukan aktiviti menyejukkan badan dengan betul.
- Pastikan murid melakukan aktiviti regangan mengikut kemampuan.
- Bimbing murid mengira kadar nadi sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti dengan betul.

Uji Minda

1. Tandakan (✓) pada aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, pernafasan, dan kadar nadi.



2. Cari gambar makanan yang dapat memberikan tenaga dan membantu pertumbuhan fizikal. Gunting dan tampal di dalam buku latihan kamu.

NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT

8

LARIAN CERGAS

Sekolah Amin menganjurkan Larian Cergas dengan kerjasama Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Ramai murid dan ibu bapa menyertainya.

MULA / TAMAT



Jom Berlari!

Azmi menyertai pertandingan merentas desa anjuran sekolah. Mereka berlari di kawasan rekreasi berhampiran sekolah.

Pernafasan lebih perlahan sebelum berlari.

Semakin cepat degupan jantung, semakin tinggi kadar nadi saya.

PENGUKUHAN

Bandingkan perbezaan kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti merentas desa.

3.2.1,
4.2.1,
4.2.2,
4.2.3,
5.2.1

NOTA GURU

- Murid perlu memanaskan badan sebelum berlari untuk mengelakkan risiko kecederaan.
- Murid perlu menyejukkan badan selepas berlari untuk mengurangkan kelesuan.

58

Sedia Cergas

Senaman regangan statik dan regangan dinamik dapat meningkatkan kelenturan. Mari kita lakukan.

Regangan Statik



otot paha



otot tangan dan pinggang



otot tangan



Regangan Dinamik



otot pinggang

INFORMASI

Kenal pasti bahagian otot yang diregang.

3.3.1,
4.3.1,
5.1.1

NOTA GURU

- Terangkan regangan dinamik dan regangan statik.
- Minta murid melakukan regangan dalam jangka masa 10 hingga 20 saat.

5

Ke Taman Rekreasi

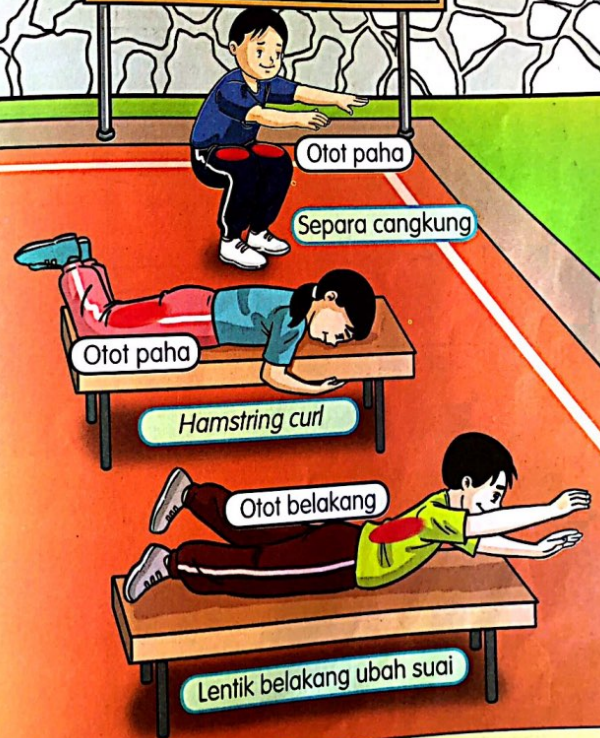
Ramu dan rakan-rakan melakukan aktiviti di stesen *parcourse*. Aktiviti ini dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.



INFORMASI

Otot lain yang terlibat semasa lakukan:

- Tekan tubi ubah suai: otot tangan dan otot dada.
- Ringkuk tubi separa: otot paha.
- Separa cangkung: otot pinggang.
- Hamstring curl: otot punggung.
- Lentik belakang ubah suai: otot lengan dan otot pinggang.



NOTA GURU

- Jelaskan kesan jika tidak melakukan pemanasan badan sebelum aktiviti.

3 4 1.
4 4 1.

Mari Bergayut

Karim dan rakan-rakan menyertai kem motivasi di sebuah pusat latihan. Aktiviti utamanya ialah latihan fizikal. Mereka diminta bergayut dan meniti pada palang.

Saya yakin boleh.

Ayuh, cepat, kamu boleh!

INFORMASI

Daya tahan dan kekuatan otot membantu kita bergayut dan meniti.

NOTA GURU

- Jelaskan senaman yang dapat menguatkan otot lengan.

3.4.2
4.4.2
5.2.2

62

Timbang dan Ukur

Murid Tahun 2 Biru sedang mengukur tinggi dan berat badan untuk penilaian komposisi tubuh badan. Maklumat dicatatkan dalam buku rekod penilaian.

Berat badan saya ideal, tak gemuk.

Status	BMI
Kurus	Kurang 20.6
Normal	20.7 - 26.4
Gemuk	26.5 - 30.9
Obes	31.0 - 45.2
Bahaya	Lebih 45.3



INFORMASI

Bersenam selama 30 minit, tiga kali seminggu boleh menjadikan badan cergas. (Kementerian Kesihatan Malaysia).

3.5.1
3.5.2
4.5.1
4.5.2
5.4.3

NOTA GURU

- Jelaskan carta pertumbuhan murid.

Cergas Sihat

Kamil bersama Muthu selesai menyertai larian merentas desa sekolah. Mereka duduk berehat sambil berbual.

Kamil, saya cepat penat dan kaki sakit selepas tamat larian tadi.

Betul, Kamil. Mengikut rekod berat badan saya tidak ideal, lebih berat badan.

Muthu, mungkin kerana berat badan kamu berlebihan tak?

Muthu	
Tinggi	1.15 meter
Berat	35 kg

PENGUKUHAN

Senaraikan masalah kesihatan lain yang berkaitan dengan komposisi badan.

3.5.2,
4.5.1,
4.5.3,
5.2.1

NOTA GURU

- Jelaskan masalah kesihatan lain yang berkaitan dengan komposisi badan.

Doktor Sayang

Muthu mengadu sakit lutut semasa berlari dan berjalan. Ibu membawa Muthu berjumpa doktor untuk membuat pemeriksaan. Doktor menimbang berat dan mengukur tinggi Muthu.

Doktor, anak saya selalu mengadu sakit lutut.

Muthu, berat badan kamu telah melebihi berat badan ideal. Kamu perlu bersenam dan menjaga pemakanan.

Baiklah, doktor. Saya akan ikut nasihat doktor.






3.5.2,
4.5.3,
5.2.1

NOTA GURU

- Minta murid senaraikan kesan lain akibat berlebihan berat badan.

Uji Minda

Lakukan aktiviti di bawah bersama-sama rakan. Dalam masa yang ditetapkan, catat jumlah ulangan yang mampu kamu lakukan.

Jenis Lakuan	Bilangan Lakuan (15 saat)
 Ringkuk tubi separa	
 Tekan tubi	
 Tekan tubi ubah suai	
 Hamstring curl	
 Lentik belakang ubah suai	

NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT

9

HARI YANG CERIA

Hari Kanak-kanak Sedunia disambut pada 8 November setiap tahun. Sekolah kami menyambutnya dengan mengadakan sukaneka dan pameran.



Gaya Hidup Sihat

Semua murid perlu mengetahui dan mengamalkan postur, rehat, dan tidur yang betul.

	Betul	Salah
Cara duduk		
Cara berdiri		
Cara tidur		
Cara mengangkat barang		

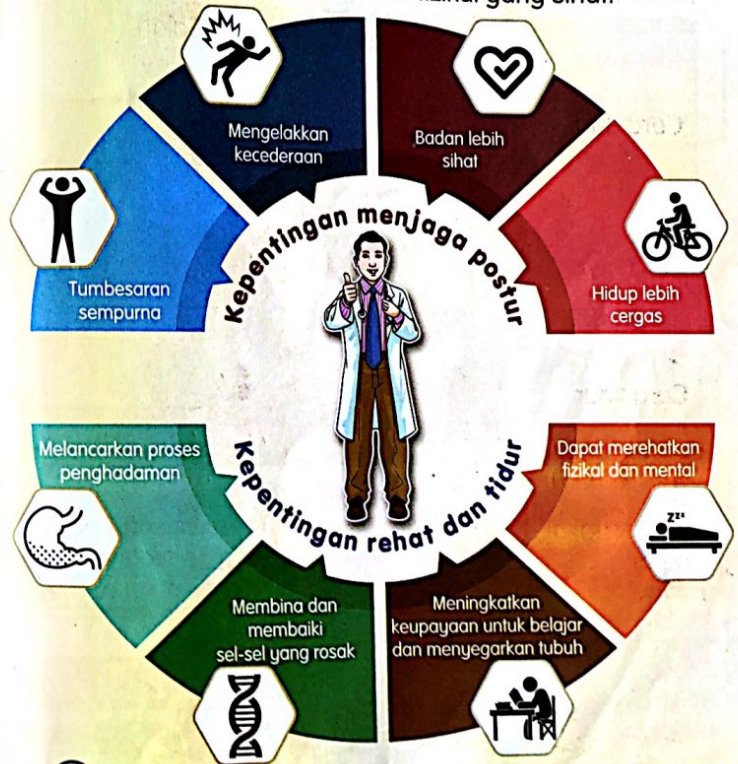
INFORMASI

- Postur** → bentuk tubuh semasa duduk, berdiri, berjalan, dan mengangkat barang.
- Rehat** → berhenti sementara daripada melakukan aktiviti fizikal dan mental.
- Tidur** → melepaskan mata dan merehatkan badan.

NOTA GURU
Galakkan murid mengaplikasikan postur yang betul dalam kehidupan seharian.

Sihat Selalu

Kamu perlu menjaga postur yang betul, rehat, dan tidur yang cukup untuk pertumbuhan fizikal yang sihat.



PENGUKUHAN
Buat poster berkaitan dengan rehat dan tidur yang mencukupi.

NOTA GURU
Galakkan murid memberikan idea secara kreatif dalam perbincangan.

Jaga Diri

Sentuhan selamat ialah sentuhan yang membuatkan kamu gembira, selesa, dan positif. Sentuhan tidak selamat ialah sentuhan yang membuatkan kamu marah, sedih, dan keliru.

Sentuhan tidak selamat

Situasi 1

Ida sakit kaki. boleh saya urut?

TIDAK boleh sentuh saya.

Cantik juga budak ini, hm ...

Situasi 2

Ikut abang jalan-jalan nak tak?

Boleh diculik budak ini.

TIDAK mengapa, emak saya sedang menunggu di sana.

Sentuhan tidak selesa

Situasi 3

Rani, lamanya tak berjumpa.

Cukuplah Ina, saya rasa tidak selesa.

INFORMASI

Sentuhan tidak selesa mungkin selamat tetapi tidak disenangi.

Situasi 4

Pinjam buku kamu, tolonglah.

Nak pinjam boleh, tapi jangan sentuh paha saya.

PENGUKUHAN

Bincangkan mengapa situasi tersebut dikatakan sentuhan tidak selamat dan tidak selesa?

NOTA GURU

- Guru perlu menerangkan gejala pedofilia kepada semua murid.

Uji Minda

Tandakan (✓) pada sentuhan tidak selesa atau tidak selamat. Nyatakan tindakan yang seharusnya kamu lakukan.

Perlakuan	Tindakan
 <p>Tidak selesa <input type="checkbox"/> Tidak selamat <input type="checkbox"/></p>	
 <p>Tidak selesa <input type="checkbox"/> Tidak selamat <input type="checkbox"/></p>	
 <p>Tidak selesa <input type="checkbox"/> Tidak selamat <input type="checkbox"/></p>	

NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Jauhkan Diri

Ali, Chong Sam, dan Ramasamy menunggu bas di perhentian berhampiran rumah mereka. Mereka membaca poster yang dipamerkan di sana.

Tembakau

Hasil tanaman yang menyebabkan ketagihan. Tembakau dihisap, dikunyah atau dihirup.

Jenis tembakau

Rokok, cerut, rokok paip, dan shisha.

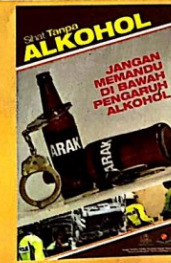


Alkohol

Minuman keras yang memabukkan dan menyebabkan khayal jika diminum.

Jenis alkohol

Bir, wain, brandi, dan wiski.



Dadah

Bahan kimia yang menyebabkan khayal dan ketagihan. Dimasukkan ke dalam badan secara disuntik, dihisap atau dimakan.

Jenis dadah

Heroin, morfin, dan ganja.



PENGUKUHAN

Jelaskan bahaya lain jika kita menghisap rokok atau mengambil alkohol dan dadah.

NOTA GURU

- Minta murid berbincang dalam kumpulan tentang bahaya penyalahgunaan bahan.

Sayangilah Diri

Tembakau, alkohol, dan dadah dapat menjejaskan kesihatan diri dan orang lain.

Bahaya tembakau

Pada diri sendiri

- Penyakit jantung
- Penyakit strok
- Kanser paru-paru
- Membazir wang

Pada orang lain

- Asap rokok mengganggu
- Kanser paru-paru

Bahaya alkohol

Pada diri sendiri

- Memabukkan
- Kerosakan otak
- Jantung berdegup lebih kencang
- Kerosakan usus

Pada orang lain

- Bau yang tidak menyenangkan

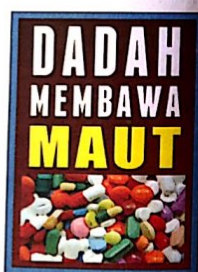
Bahaya dadah

Pada diri sendiri

- Ketagihan
- Menjadi kurus
- Tidak bertanggungjawab
- Membawa maut

Pada orang lain

- Bebanan kepada keluarga



PENGUKUHAN

Hasilkan poster berkaitan keburukan pengambilan tembakau, alkohol, dan dadah.

2.1.2

NOTA GURU

- Minta murid menyenaraikan kesan penyalahgunaan tembakau, alkohol, dan dadah.

Katakan TIDAK

Amalkan gaya hidup sihat tanpa tembakau, alkohol, dan dadah.



PENGUKUHAN

Buat folio berkaitan bahaya pengambilan tembakau, alkohol, dan dadah.

2.1.3

NOTA GURU

- Jelaskan bentuk-bentuk dadah yang boleh memudaratkan kita.

75

Uji Minda

Lihat situasi di bawah. Tulis jawapan dan alasan kamu.

Situasi 1	Jawapan	Alasan
<p>Mahu cuba pil ini?</p>		

Situasi 2	Jawapan	Alasan
<p>Jom masuk. KEDAI MINUMAN KERAS</p>		

Situasi 3	Jawapan	Alasan
<p>Kita kongsi duit beli rokok. KEDAI</p>		

NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Sayang Adik Sayang

Ibu Hazim baru sahaja melahirkan anak perempuan. Hazim bersama-sama bapa menziarahi ibu.

Ibu sayang saya lagi ke?

Hazim cemburu? Ibu dan ayah tetap sayang Hazim walaupun ada adik.

Saya mesti gembira dapat bermain dengan adik nanti.

PENGUKUHAN

Bagaimanakah kamu mengatasi perasaan bimbang dan cemburu terhadap rakan jika mereka berjaya?

NOTA GURU

3.1.1.

3.1.2.

- Guru menjelaskan kepentingan berbaik-baik sesama adik-beradik dalam keluarga.



Menjejak Ilmu

Abang Devan mendapat tawaran ke Sekolah Berasrama Penuh.

Tahniah. Raju! Ayah bangga kerana kamu dapat masuk asrama.

Semoga berjaya!

Macam mana saya nak ke sekolah berseorangan tanpa abang?

Hilanglah rakan baik saya.

Mengapakah saya juga tidak dapat masuk asrama?

Jangan risau. cuti sekolah abang akan balik semula.

PENGUKUHAN

Cuba kamu senaraikan kesan sekiranya kamu tidak bijak mengurus perasaan bimbang dan cemburu.

3.1.2
3.1.3 • Jelaskan kesan jika perasaan negatif ini tidak dikawal.

Uji Minda

Tandakan (✓) perasaan kamu apabila mengalami situasi yang berikut.

Situasi	Perasaan kamu	
Rakan kamu akan bertukar sekolah.	bimbang <input checked="" type="checkbox"/> cemburu <input type="checkbox"/>	Nyatakan secara lisan, mengapa?
Kamu sering tidak diajak oleh rakan untuk bermain bersama-sama.	bimbang <input type="checkbox"/> cemburu <input checked="" type="checkbox"/>	
Rakan tidak mahu berkawan dengan kamu.	bimbang <input type="checkbox"/> cemburu <input checked="" type="checkbox"/>	
Guru memberikan hadiah kepada rakan, tidak kepada kamu.	bimbang <input type="checkbox"/> cemburu <input checked="" type="checkbox"/>	
Abang kandung tidak mahu berbual dengan kamu.	bimbang <input checked="" type="checkbox"/> cemburu <input type="checkbox"/>	
Ibu bapa selalu memuji adik-beradik yang lain lebih baik daripada kamu.	bimbang <input type="checkbox"/> cemburu <input checked="" type="checkbox"/>	

NOTA GURU

• Banyakkan halaman ini untuk didarkan kepada murid.

Bekerjasama Sekeluarga

Rashid sekeluarga bergotong-royong membersihkan kawasan rumah pada setiap hujung minggu.

Ibu, biar saya kemas pokok bunga ini.

Terima kasih.

Rashid, hati-hati panjat tangga. Biar abang pegang tangga ini.

Rahim, tolong ayah angkat sampah ini.

Boleh, ayah.

PENGUKUHAN

Nyatakan peranan kamu di rumah.

4.1.1

NOTA GURU

- Jelaskan keistimewaan lain dilahirkan sebagai lelaki dan perempuan.

80

Aku Menang

Ajmal berjaya mendapat tempat pertama dalam sukaneka anjuran sekolahnya.

Saya telah menang.

Tahniah, anakku!

Ayah bangga dengan kamu.

PENGUKUHAN

Senaraikan cara untuk menghargai diri dan ahli keluarga yang lain.

4.1.2

NOTA GURU

- Minta murid bercerita tentang pengalaman ketika menyambut hari lahir ahli keluarga.

81

Lagu Keluarga

Mari kita bernyanyi bersama-sama.



Lompat Si Katak lompat
Lompat bersama-sama
Ahli keluarga kita hormat
Suka duka tetap bersama



Lompat Si Katak lompat
Lompat seperti biasa
Kasih ibu tiada bertempat
Kasih bapa sepanjang masa



Lompat Si Katak lompat
Lompat ke muka pintu
Saudara kandung perlu dihormat
Lelaki perempuan perlu bersatu

(Nyanyi ikut rentak "Lompat Si Katak Lompat")



PENGUKUHAN

Bagaimanakah kamu menilai kepentingan menghargai diri dan sesama keluarga?

Uji Minda

- 1 Lukis sebuah poster yang bertajuk "Hargai Keluarga".
- 2 Senaraikan peranan dalam keluarga sebagai anak lelaki dan anak perempuan.



a

b

c

d

e

a

b

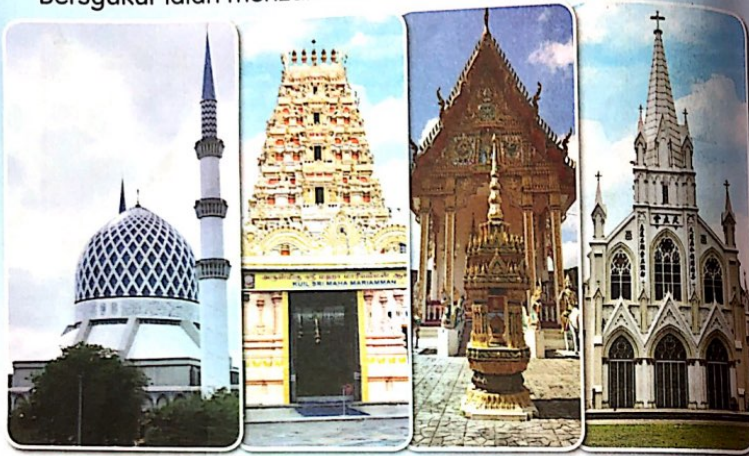
c

d

e

Bersyukur dan Kasih Sayang

Bersyukur ialah menzahirkan terima kasih kepada Tuhan.



Bersyukur kepada Tuhan

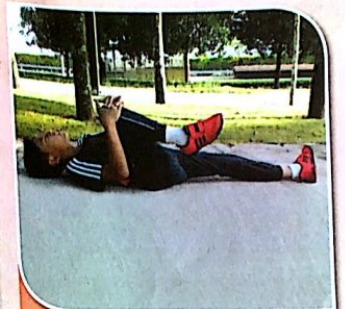
Kasih sayang ialah perasaan belas kasihan, timbang rasa, dan simpati.



Kasih sayang kepada ibu bapa



Kasih sayang kepada ahli keluarga



Kasih sayang kepada diri sendiri



Kasih sayang kepada guru



Kasih sayang kepada rakan

PENGUKUHAN

Nyatakan cara kamu menunjukkan kasih sayang kepada Tuhan, diri sendiri, ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, guru, dan rakan.

NOTA GURU

5.1.1

- Minta murid mencari prinsip-prinsip Rukun Negara.

Syukur dan Terima kasih

Nyanyikan lagu di bawah bersama-sama.

Kasih Sayang

Negara kita aman dan makmur
Kasih ibu sayangi bapa
Mari berdoa tanda bersyukur
Ucap terima kasih kepada semua



Ajar kami membaca buku
Terima kasih wahai guruku
Abang kakak dan adikku
Sama-sama bantu-membantu

Muthu, Ah Chong, dan juga Iwan
Mereka rakan yang baik hati
Bantu-membantu sesama rakan
Agar hidup sentiasa harmoni

(Nyanyi ikut rentak "Rasa Sayang Hei")



PENGUKUHAN

Mengapakah menunjukkan kasih sayang itu penting?
Bincangkan dan kongsi bersama-sama rakan.

NOTA GURU

5.1.2.
5.1.3

- Minta murid nyatakan cara menunjukkan kasih sayang kepada Tuhan, diri sendiri, ibu bapa, dan rakan.

Uji Minda

- Tandakan **A** menunjukkan kasih sayang dan **B** menunjukkan bersyukur.



- Cipta penanda buku berdasarkan satu daripada frasa yang berikut:

Bersyukur kepada Tuhan

Terima kasih kepada diri sendiri

Terima kasih kepada rakan

Terima kasih kepada ibu dan bapa

Terima kasih kepada ahli keluarga

NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Bersama Mencegah

Penyakit konjunktivitis dan penyakit tangan, kaki dan mulut ialah penyakit berjangkit dan biasanya menyerang kanak-kanak. Kita perlu menjaga kebersihan diri bagi mencegahnya.



BERSAMA MENEGAH

PENYAKIT TANGAN, KAKI DAN MULUT



PENYAKIT TANGAN, KAKI DAN MULUT

Penyakit berjangkit yang menyerang kanak-kanak berumur dari 5 tahun hingga 10 tahun.

PUNCA PENYAKIT

Disebabkan oleh virus.

TANDA-TANDA DIJANGKIT

Rasa sakit di mulut, ruam di kaki, tangan, dan punggung.

CARA PENYAKIT BERJANGKIT

Bersentuhan dengan pesakit, terkena air liur daripada batuk pesakit.

PENYAKIT KONJUNKTIVITIS



PENYAKIT KONJUNKTIVITIS

Sakit mata, iaitu radang pada bahagian putih mata.

PUNCA PENYAKIT

Disebabkan oleh kuman, bakteria, atau virus.

TANDA-TANDA PENYAKIT

Mata sensitif pada cahaya, mata terasa gatal, tali mata berlebihan dan mata merah, berair, serta pedih.

CARA PENYAKIT BERJANGKIT

Elakkan bergaul dan bersentuhan dengan pesakit, jangan guna barangan peribadi pesakit, dan sentiasa membasuh tangan.



88

6.1.1

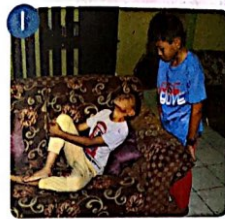
NOTA GURU

- Minta murid membuat buku skrap berkaitan penyakit tersebut.



Jaga Kebersihan Diri

Penyakit konjunktivitis dan penyakit tangan, kaki dan mulut boleh dicegah daripada merebak.



Elak bersentuhan dengan rakan yang sakit



Makan makanan berkhasiat supaya cepat pulih



Tutup mulut semasa batuk atau bersin



Elak sentuh muka dengan tangan yang tidak dibasuh



Berehat di rumah dan elak bergaul dengan orang lain



Kerap basuh tangan dengan sabun dan air



Cari maklumat di laman web www.infosihat.gov.my untuk penyakit konjunktivitis dan penyakit tangan, kaki dan mulut.

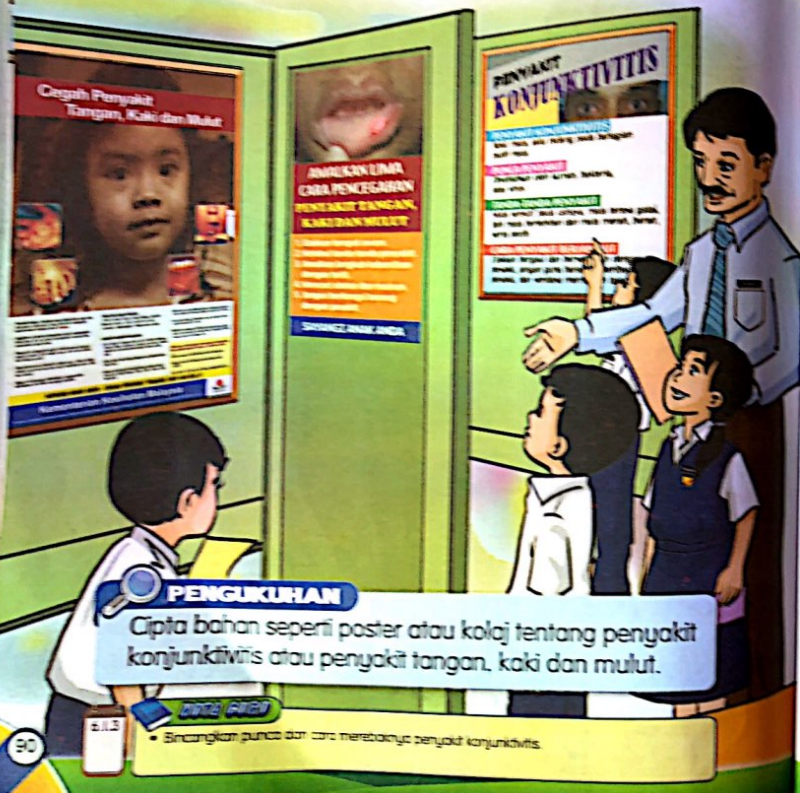
6.1.2

NOTA GURU

- Galakkan murid melayari laman web tersebut.

Kasihannya

Pejabat Kesihatan Daerah telah mengadakan pameran kesihatan di sekolah. Murid tahun dua menyaksikan pameran tentang penyakit konjunktivitis dan penyakit tangan, kaki dan mulut.



Uji Minda

1 Warnakan kotak jawapan berdasarkan pilihan jawapan kamu.

A Penyakit tangan, kaki dan mulut.

B Penyakit konjunktivitis.



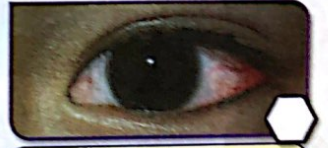
Luka di mulut



Demam



Kegatalan di kaki



Mata berair



Ruam di tangan



Mengosok-gosok mata

2 Buat satu aktiviti seni berkenaan maklumat penyakit konjunktivitis dan penyakit tangan, kaki dan mulut.

NOTE: GURU

• Sediakan halaman ini untuk diajaran kesihatan murid.

Pastikan Selamat

Kita harus pandai menjaga diri. Terdapat beberapa cara untuk kita menjaga keselamatan diri.

Orang yang dikenali



Beritahu keluarga pergerakan dan aktiviti kita



Elak diri daripada aktiviti berbahaya

Orang tidak dikenali



Jangan dekati orang yang tidak kita kenali



Jangan ikut orang yang tidak kita kenali

NOTA CURU

- 7.1.1
- Jelaskan cara menolak pelawaan orang yang dikenali dan orang tidak dikenali.

Pentingkan Keselamatan

Kamu perlu berhati-hati terhadap orang yang dikenali atau tidak dikenali. Katakan **TIDAK** bagi menjaga keselamatan diri.



Kamu Bijak

Katakan **TIDAK** jika orang yang kamu kenali atau tidak kenali mengajak melakukan perkara yang tidak berfaedah.

Dik, boleh abang masuk ke rumah?

TIDAK boleh.

Bahaya membenarkan abang ini masuk ke rumah.

Amin, jomlah ikut saya ke kafe siber. Kawan-kawan kita ramai di sana.

TIDAK mengapa, Ali. Saya mesti ke padang segera. Ada latihan bola. Jurulatih sedang menunggu.

Tidak boleh ikut Ali, nanti saya tidak menghadiri latihan pula.

7.1.2,
7.1.3

NOTA GURU

- Cadangkan tindakan yang sewajarnya jika menerima pelawaan daripada orang yang tidak dikenali.

Uji Minda

1 Berdasarkan situasi di bawah, bolehkah kamu menerima pelawaan mereka? Mengapa?



Mengapa



Mengapa



Mengapa



Mengapa

NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Maisarah sering melihat rakan-rakannya membeli makanan dan minuman di luar kawasan sekolah. Adakah amalan ini baik?



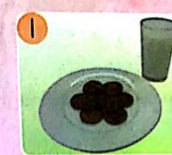
Patuhi Waktu Makan

Bantu Maisarah untuk makan dan minum pada waktu yang betul serta mengambil kuantiti makanan dan minuman mengikut keperluan.



Contoh menu sarapan pagi

Contoh menu makan tengah hari



Contoh menu minum petang

Contoh menu makan malam



TMK

Layari portal <http://nutrition.moh.gov.my> untuk mendapatkan maklumat tentang pemakanan sihat.

NOTA GURU



8.1.1

- Bantu murid untuk mendapatkan maklumat tentang pemakanan yang sihat.
- Adakan pertandingan Cef Cilik untuk menyediakan sajian makanan yang sesuai mengikut keperluan.

Badan Sihat dan Menarik

Baca dialog Maisarah dan rakan-rakannya.

Saya tidak mahu jadi obes atau gemuk.

Maisarah, kenapa kamu makan kuih sahaja?

Makanan yang berlemak, minuman yang manis dan berkarbonat boleh menggemukkan.

Ya, betul.

Selain itu, macam mana nak elakkan jadi gemuk?

Makan secara sederhana ikut keperluan kita.

Jangan lupa bersenam juga.

Kamu makan makanan dan minum minuman yang tidak berkhasiat ke?

Tidak, kami amalkan tabiat pemakanan yang sihat.

8.1.2

KOYA GUKU

• Minta murid senaraikan makanan dan minuman yang berkhasiat dan tidak berkhasiat.

99



Jangan Terpengaruh

Daniel, Mahendran, dan Chee Keong berbual-bual tentang pemakanan.

Chee Keong, ada mi segera baharu yang diiklankan di televisyen, nampak sedap.



Betulkah Daniel? Mari kita cuba makan.

Nanti, kita jangan mudah terpengaruh dengan iklan, makanan itu tidak semestinya berkhasiat.



PENGUKUHAN

Apakah kesan jika kamu terpengaruh dengan rakan dan media massa dalam pengambilan makanan dan minuman yang tidak berkhasiat?

8.1.3

NOTA GURU

- Minta murid menyatakan kesan-kesan buruk terhadap kesihatan jika memakan makanan yang tidak berkhasiat.



Uji Minda

1. Lengkapkan waktu makan yang betul.



Sarapan pagi



Minum pagi



Makan tengah hari



Minum petang



Makan malam

2. Bincangkan menu makanan yang sihat dalam kumpulan dan persembahkan di hadapan guru dan rakan-rakan.

Masa Makan	Menu
Sarapan pagi	
Minum pagi	
Makan tengah hari	
Minum petang	
Makan malam	

NOTA GURU

- Banyakkkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

UNIT **11** **AWAS, BERHATI-HATI**

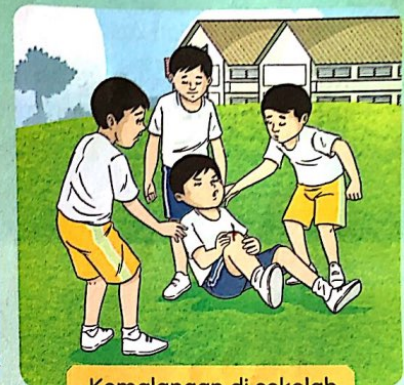
Rakan Anjali terjatuh ketika menuruni tangga. Anjali membantu rakannya dan memberitahu guru.



Malang Tidak Berbau



Kemalangan di rumah



Kemalangan di sekolah



Kemalangan di tempat awam

PENGUKUHAN

Senaraikan kemalangan dan kecederaan lain yang boleh berlaku di rumah, sekolah, dan tempat awam.

NOTA GURU

9.1.1

- Bimbing murid cara mengambil tindakan jika berlaku kemalangan atau kecederaan di rumah, sekolah, dan tempat awam.



Bantuan Segera

Ibu, adik terjatuh dari katil dan tangannya cedera.



Mari kita hantar adik ke hospital.

Kemalangan di rumah

Cikgu, Bilik Sains terbakar.



Saya akan telefon bomba.

Kemalangan di sekolah

Tolong, ada orang tersepit di eskalator!



Kemalangan di tempat awam

Telefon bomba. Mari kita bantu dia.

PENGUKUHAN

Apakah yang akan terjadi jika tidak meminta bantuan dengan segera?

NOTA GURU

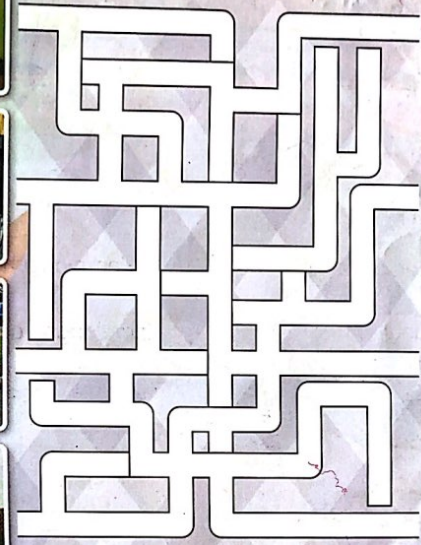
4.1.2, 4.1.3

Bimbing murid untuk memilih pihak yang boleh dihubungi untuk mendapatkan bantuan sekiranya berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah, dan tempat awam.



Uji Minda

1. Bantu saya ke tempat yang betul.



2. Lakonkan satu kemalangan yang sering terjadi di sekolah, rumah, atau tempat awam. Tunjukkan cara kamu meminta bantuan yang sesuai.

NOTA GURU

Banyakkkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Sihat Tubuh
Badan



Membina Minda
yang Cerdas



Tahukah
Anda?

Memupuk
Nilai-Nilai Murni



Faedah
bersukan

Mengurangkan
Risiko Penyakit



Meningkatkan
Keterampilan Diri



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

**JOM BERSUKAN
ANDA CERGAS & CERDAS**

