



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 KESIHATAN

SEKOLAH KEBANGSAAN

TAHUN
2

PENULIS

AZHAR BIN ARIFFIN
ABD HALIM BIN MD SALLEH

EDITOR

SHAH RIZAL AZWAN BIN GHAZALI

PEREKA BENTUK

WAN HAWARI BIN WAN ISMAIL

ILUSTRATOR

MOHAMAD SHARIF BIN MOHD YASIN
ROSNIZAM BIN SAYNAN



DBP

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2017



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0136

KK 613-221-0102011-49-1612-20101
ISBN 978-983-49-1612-1

Cetakan Pertama 2017
© Kementerian Pendidikan Malaysia 2017

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: Azim
Saiz Muka Taip Teks: 18 poin

Dicetak oleh:
Sinaran Bros Sdn. Bhd.,
No. 1 & 3, Jalan 118C, Desa Tun Razak,
56000 Cheras,
Kuala Lumpur

PENGHARGAAN

Penerbitan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih ditujukan khusus 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.
- Kelab Gimrama Raja Melewar, Seremban, Negeri Sembilan.
- Agensi Antidadah Kebangsaan, Kementerian Dalam Negeri.
- Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.

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

PENDAHULUAN

Buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 2* ditulis berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun Dua (Semakan). Buku teks ini mengandungi lapan unit Pendidikan Jasmani dan tiga unit Pendidikan Kesihatan.

Berdasarkan matlamat Kurikulum Standard Sekolah Rendah, buku ini ditulis bagi membantu murid menguasai pengetahuan, kemahiran, dan nilai yang diperlukan murid untuk menguasai pergerakan asas, permainan, sukan, pergerakan berirama, dan aktiviti fizikal. Buku ini akan menjadikan pembelajaran lebih seronok dan sesuai dengan keperluan murid daripada pelbagai latar belakang dan kebolehan.

KSSR (Semakan) Komponen Pendidikan Jasmani Tahun Dua ini terdiri daripada Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan. Bidang Kemahiran terdiri daripada konsep pergerakan, pergerakan asas, pergerakan berirama, gimnastik asas, akuatik asas serta 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.

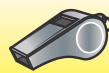
Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) diguna pakai bagi menjana kefahaman murid dalam aspek permainan. Elemen Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) berfokus kepada empat tahap, iaitu mengapikasi, menganalisis, menilai dan mencipta ada dinyatakan dalam buku ini supaya guru dapat menterjemahkan dalam pengajaran dan pembelajaran bagi merangsang pemikiran berstruktur dan berfokus dalam kalangan murid.

KSSR (Semakan) Komponen Pendidikan Kesihatan Tahun Dua terdiri daripada tiga elemen utama, iaitu Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS), Pemakanan dan Pertolongan Cemas. Kandungan bagi setiap elemen disusun mengikut Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran. Fokus Pendidikan Kesihatan adalah terhadap Pendidikan Kesihatan Berasaskan Kemahiran (*Skills-Based Health Education*) yang merangkumi kemahiran kecekapan psikososial, iaitu membuat keputusan, menyelesaikan masalah, berpemikiran kritis dan kreatif, berkomunikasi secara berkesan, kemahiran hubungan interpersonal, kesedaran sendiri, empati, menangani emosi, dan tekanan. Semua ciri tersebut dimuatkan dalam Unit 9 hingga Unit 11.

Buku teks ini lebih menarik dengan penampilan grafik dan ikon-ikon seperti yang berikut:



**IKON UNIT
PENDIDIKAN JASMANI**



**IKON SUBUNIT
PENDIDIKAN JASMANI**



**IKON UNIT
PENDIDIKAN KESIHATAN**



**IKON SUBUNIT
PENDIDIKAN KESIHATAN**



IKON INFORMASI



IKON KESELAMATAN



IKON PENGUKUHAN



IKON KREATIVITI



IKON KBAT



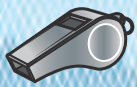
IKON TMK

Buku ini dipersembahkan dalam bentuk teks, gambar foto, dan ilustrasi bertujuan menarik minat murid untuk mempelajari sesuatu kemahiran seterusnya mengaplikasikannya dalam kehidupan seharian. Soalan pengukuhan dan latihan turut disediakan bagi menguji pemahaman kemahiran berfikir dan menaakul murid bagi setiap unit dalam buku ini.

Semoga penerbitan buku teks ini dapat membantu murid menguasai kemahiran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan serta mengamalkan gaya hidup sihat dan cergas.

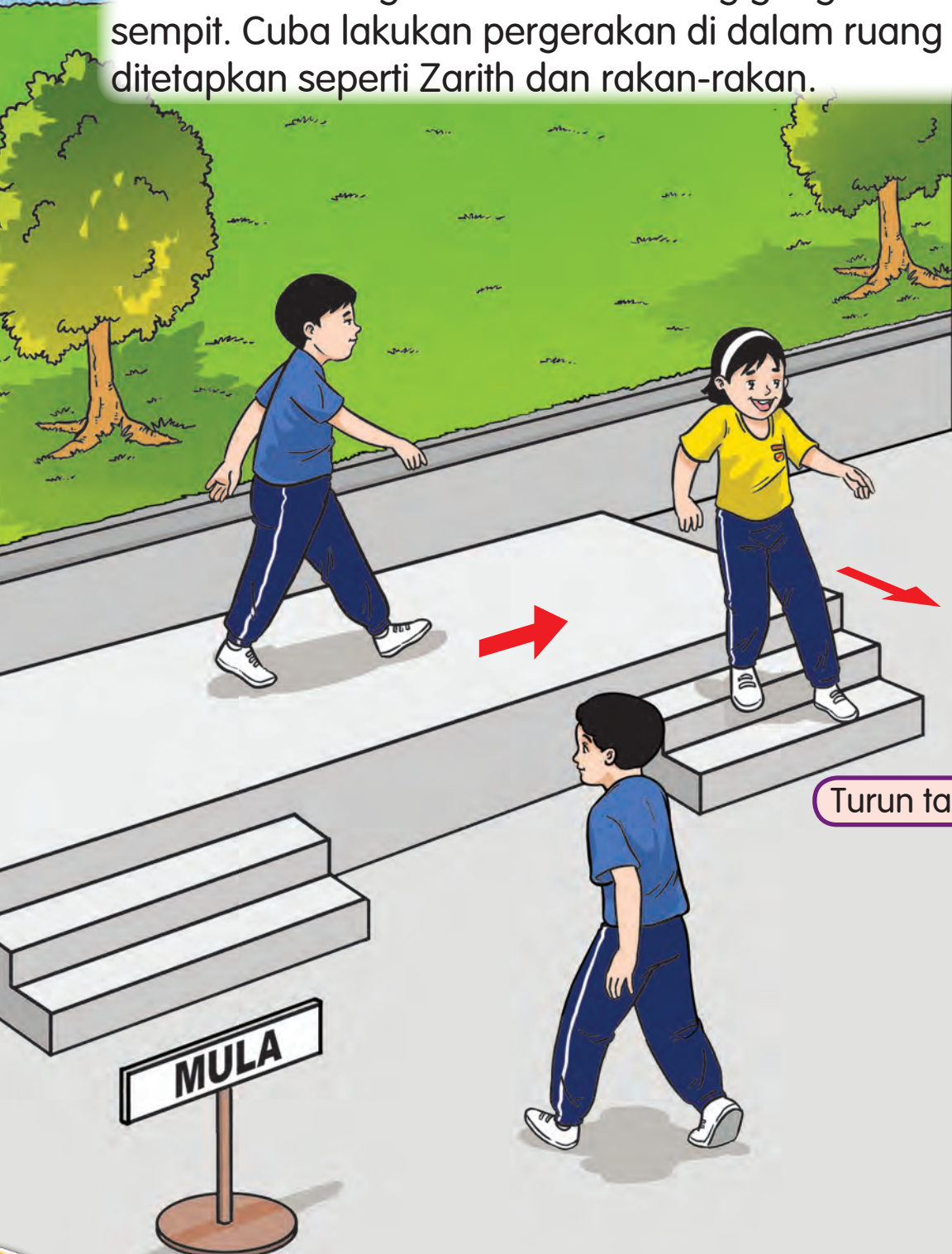
Zarith dan rakan-rakan menyaksikan pertunjukan kasut roda. Mereka begitu teruja melihat para peserta melakukan pelbagai aksi.





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

JAGA KEBERSIHAN
UTAMAKAN KEBERAMAHAN
PETI KECEMASAN

Zarith, berhati-hati ketika melakukan aktiviti.

Mengimbang

Naik tangga

Saya tak nak menyusup, saya nak melompat.

Merangkak bawah halangan

Saya perlu rendahkan badan untuk bergerak lancar.

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.



Jika tempo perlahan bergerak perlahan.





Tempo laju bergerak dengan pantas.



PENGUKUHAN

Bagaimanakah kamu boleh meningkatkan kelajuan?

1.1.2,
2.1.2,
2.1.3,
5.2.2

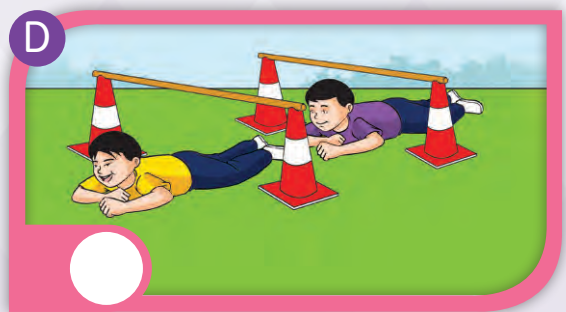
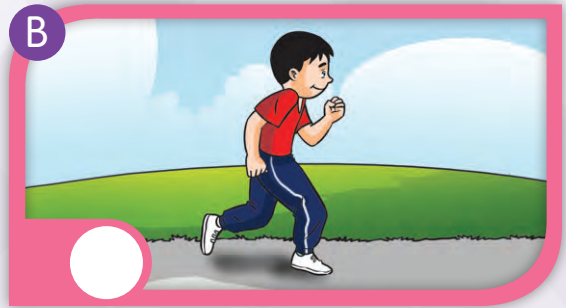
NOTA CURU

- 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 CURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

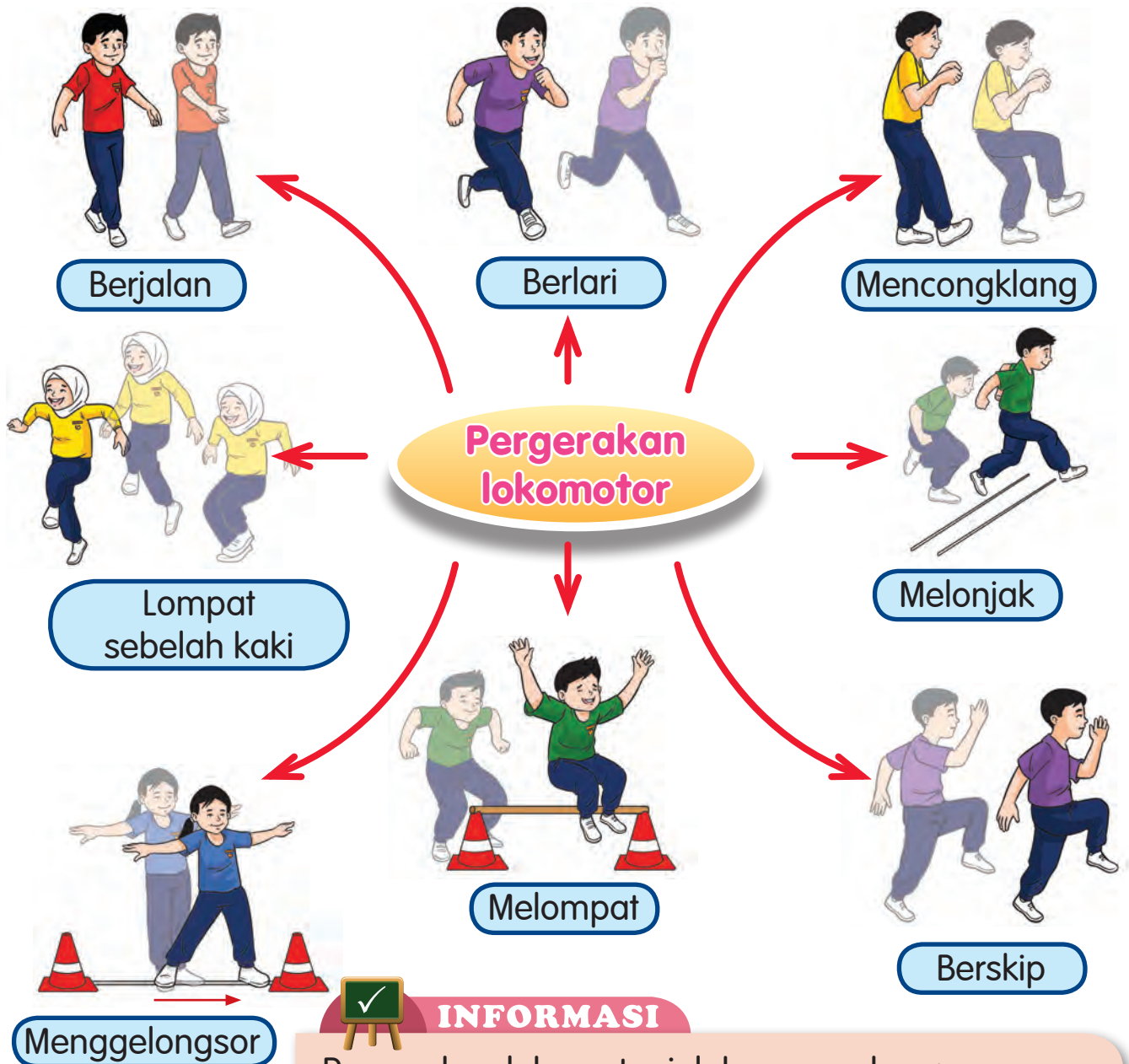
Julita dan keluarga bersenam di taman rekreasi. Mereka melihat ramai orang melakukan pelbagai pergerakan.





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.



Membongkok



Meregang



Mengilas



Menarik

Pergerakan bukan lokomotor



Menolak dan mengimbang



Memusing



Mengayun



Meringkuk



Membuai



INFORMASI

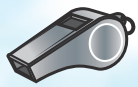
Pergerakan bukan lokomotor ialah pergerakan yang tidak melibatkan perubahan tempat.

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.

Saya akan berusaha melompat lebih jauh.

Ingat, lompat dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.



KESELAMATAN

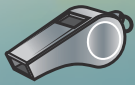
Fleksi lutut ketika mendarat untuk mengelakkan kecederaan.



NOTA GURU

1.2.2,
2.2.2,
5.2.2

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



Lompat Riang

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

Ayun tali bersama-sama.



PENGUKUHAN

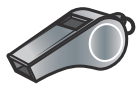
Bagaimanakah kamu mengekalkan keseimbangan badan semasa mendarat?

1.2.3,
2.2.2,
5.4.2



NOTA CURU

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



Rangkaian Pergerakan Bukan Lokomotor

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



Meregang



Memusing tangan



Membongkok



Mengilas



Dirian bangau



Mengayun



Meringkuk



Membuai



Mengimbang



PENGUKUHAN

Bagaimanakah postur badan kamu ketika melakukan aktiviti di atas?



NOTA GURU

1.3.2,
2.2.3,
5.2.1

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



Rangkaian Bergabung

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



Berjalan



Mengilas



Berskip



Mengayun



Berlari



Dirian bangau



Mencongklang



Mengimbang



Melompat



PENGUKUHAN

Apakah perbezaan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor?



NOTA GURU

1.3.3,
2.2.1,
5.1.2

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

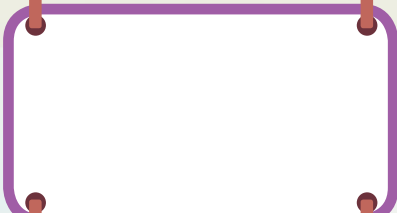


Uji Minda

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

Pergerakan Locomotor

a



b

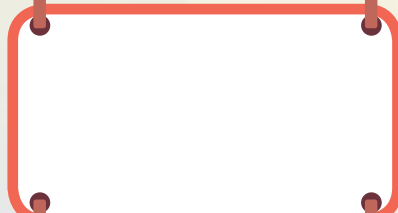


c

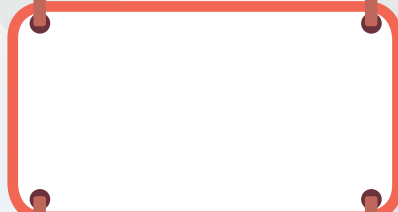


Pergerakan Bukan Locomotor

a



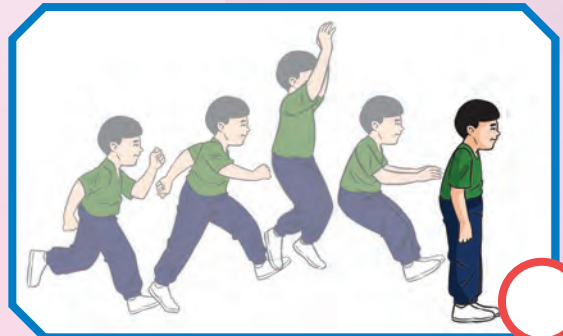
b



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.



Luruskan tangan ke atas untuk menangkap objek yang dilambung tinggi.



INFORMASI

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

Mari bermain lambung dan tangkap.



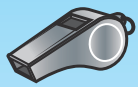
Kita perlu bekerjasama untuk berjaya.

NOTA CURU

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,
5.4.3



Golek Tepat

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

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

Terima kasih, Ani.



Bagaimanakah kamu menggolek bola jika sasaran jauh?

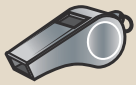


NOTA GURU

Cara bermain:

- Murid membentuk kumpulan kecil.
- Setiap ahli kumpulan diberikan tiga kali percubaan untuk menggolek bola ke dalam gelung.
- Kumpulan yang paling banyak bola di dalam gelung ialah 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?

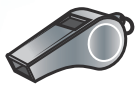


NOTA GURU

Cara bermain:

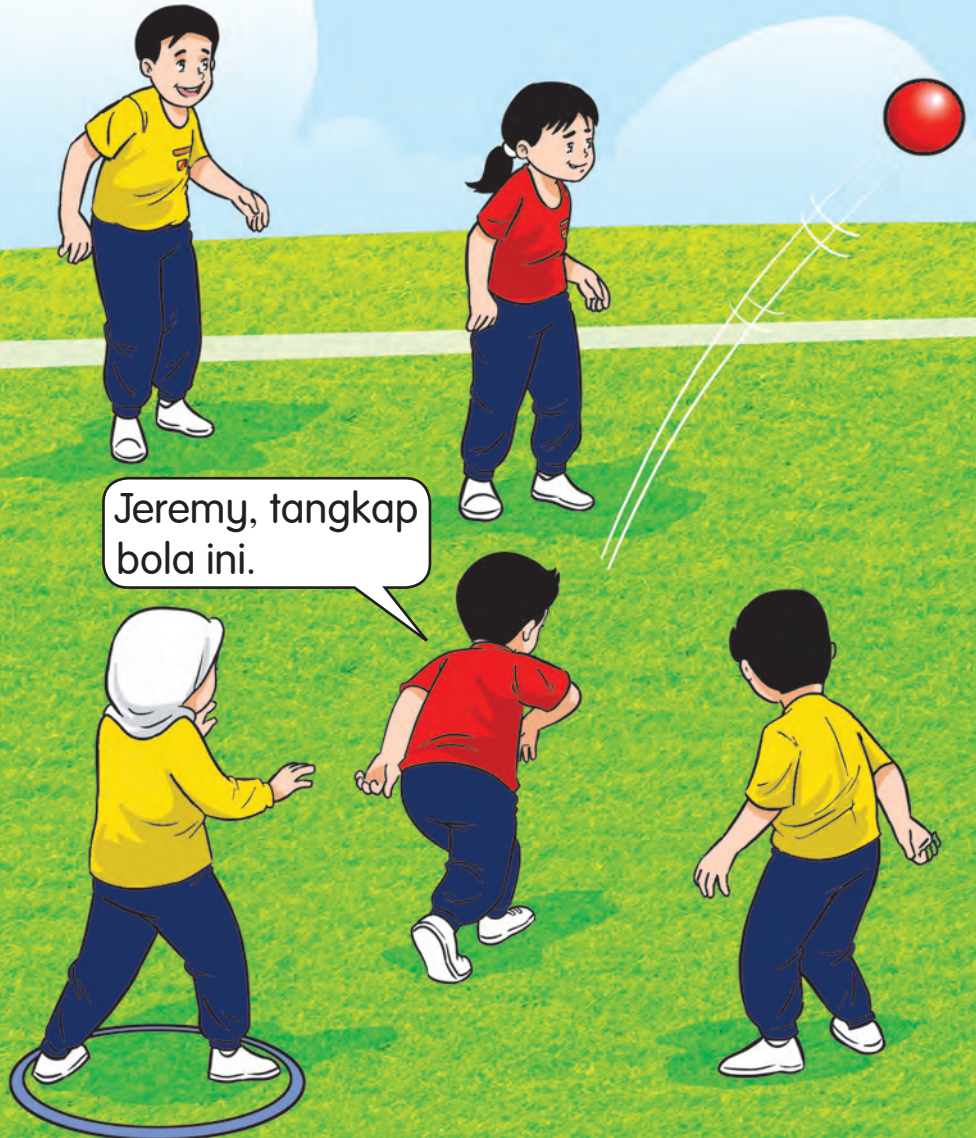
- Murid membentuk kumpulan kecil.
- Letakkan bola gergasi di hadapan setiap kumpulan.
- Setiap ahli kumpulan akan membaling bola kecil untuk menggerakkan bola gergasi ke garisan penamat.
- Kumpulan yang berjaya menggerakkan bola gergasi ke garisan penamat ialah pemenang.

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.



Bagaimanakah kamu memperlakukan pergerakan bola ketika menangkap?



Baiklah.

Hantar dan tangkap dengan tepat.

NOTA CURU

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 gelang.
- 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.

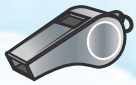


NOTA GURU

Cara bermain:

- Bahagikan murid dalam kumpulan kecil.
- Seorang murid sebagai penggolek bola, pengutip bola dan yang lain sebagai penendang bola.
- Penggolek bola akan menggolek 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



Serang dan Tahan

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

Perlahankan kelajuan ketika menyerkap bola.

Baiklah.

Sara, serkap bola ini.



Bagaimanakah postur badan kamu ketika menyerkap bola?



NOTA CURU

Cara bermain:

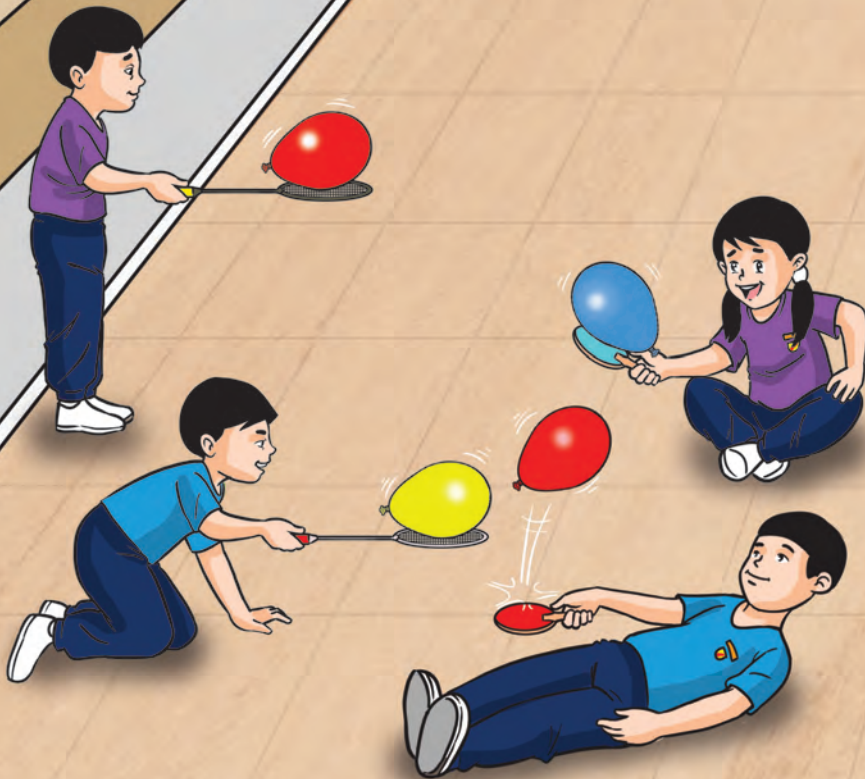
- Bahagikan murid dalam dua kumpulan.
- Murid perlu menyerkap bola yang dihantar oleh rakan sebelum menjaringkan gol.
- Tukar peranan jika dapat menjaringkan gol atau pihak lain dapat menyentuh bola.
- Kumpulan yang berjaya mendapat jaringan terbanyak ialah pemenang.
- Boleh menyerkap bola dengan menggunakan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

1.4.6,
2.3.2,
5.4.2



Voli Belon

Mari bermain permainan voli belon bersama-sama rakan.



PENGUKUHAN

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



NOTA CURU

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



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?

1.4.8,
2.3.2,
2.3.3,
5.1.3



NOTA CURU

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

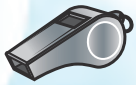
Bagaimanakah postur badan ketika kamu mengelecek?

NOTA GURU

Cara bermain:

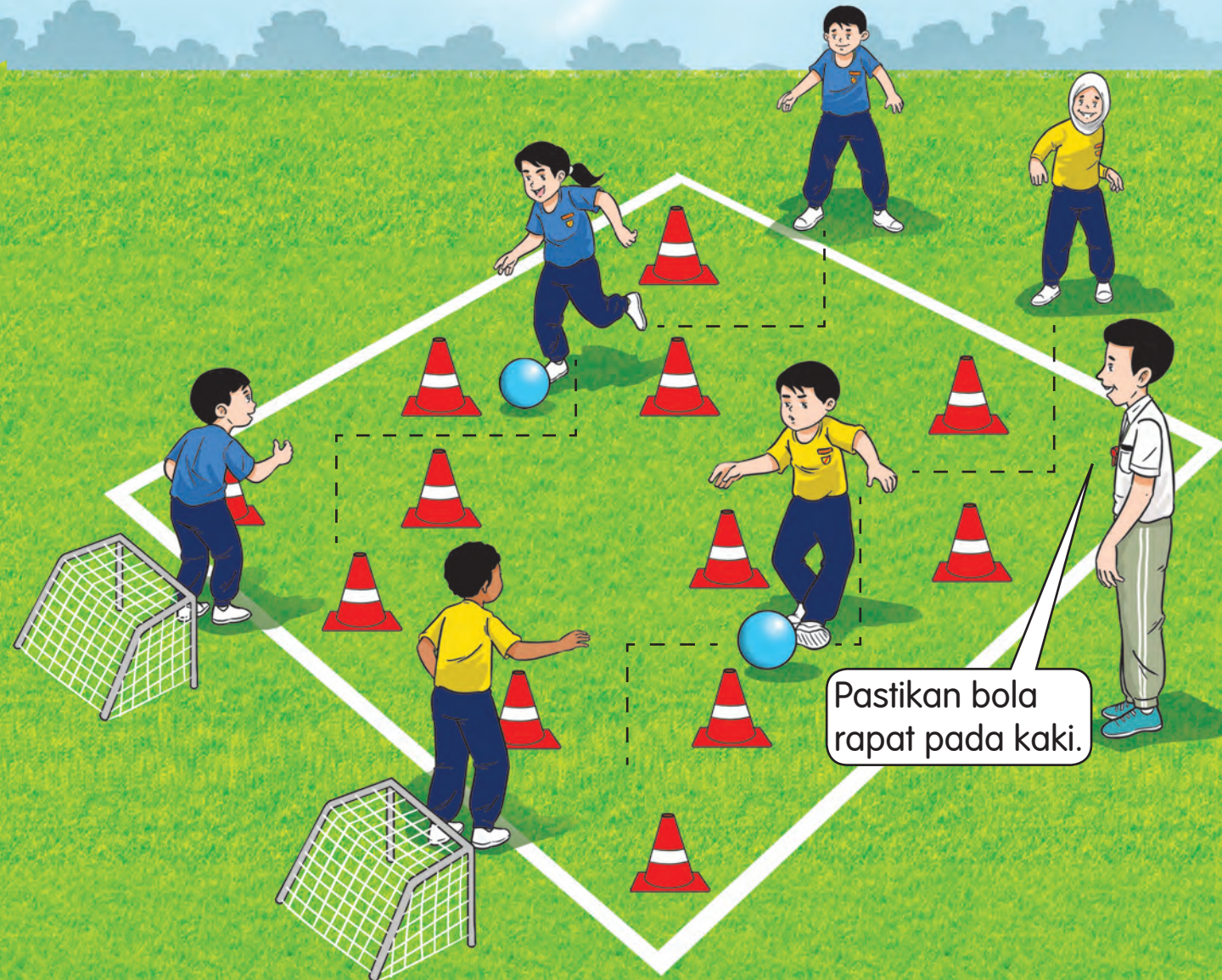
- Bahagikan murid dalam kumpulan kecil.
- Setiap ahli kumpulan perlu mengelecek bola menggunakan tangan melepasi skital secara zig-zag.
- Ahli kumpulan yang telah habis mengelecek hendaklah memberikan bola kepada rakan.
- Kumpulan yang paling cepat menamatkan aktiviti ialah pemenang.
- Galakkan murid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

1.4.9,
2.3.2,
5.4.2



Kelecek Zig-Zag

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



Pastikan bola rapat pada kaki.



NOTA CURU

Cara bermain:

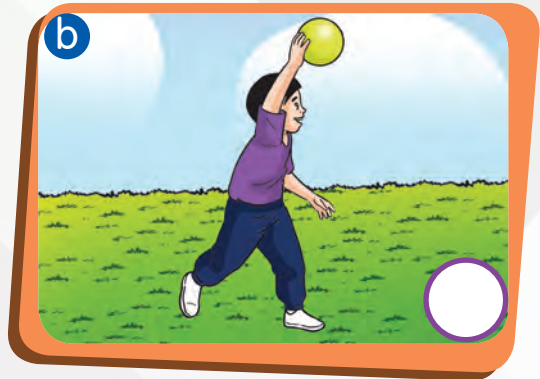
- Murid membentuk kumpulan kecil.
- Ahli kumpulan perlu mengelecek bola secara zig-zag dan menjaringkan gol secara bergilir-gilir untuk mendapatkan mata.
- Kumpulan yang paling banyak mendapat mata dikira pemenang.

1.4.10,
2.3.2,
5.4.1

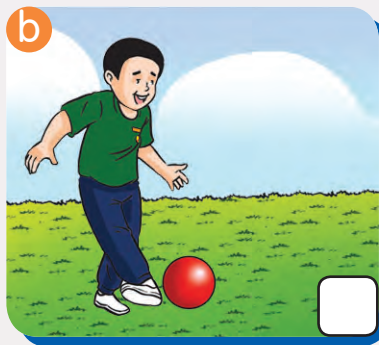


Uji Minda

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



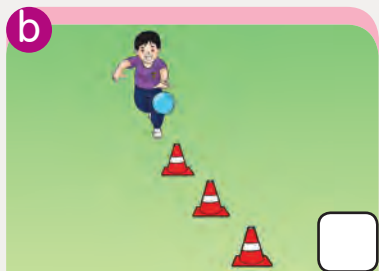
2. Tandakan (✓) pada titik kontak yang betul jika hendak melakukan tendangan leret.



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



Melambung bola



Mengelecek bola dengan tangan



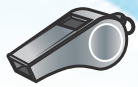
Memukul bola atas tee

NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

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

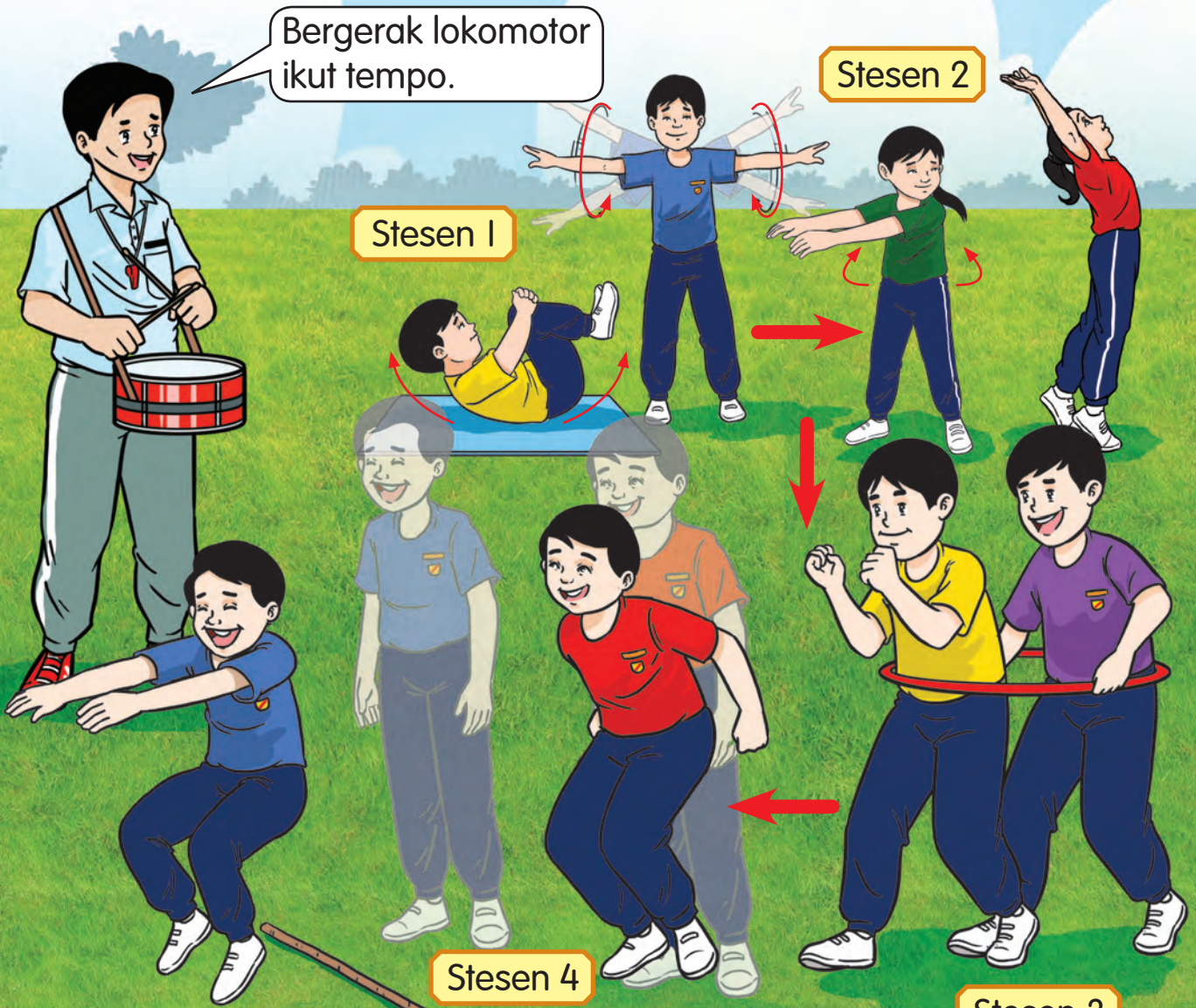




Mari Bergerak Berirama

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

Bergerak lokomotor ikut tempo.



Stesen 2

Stesen 1

Stesen 4

Stesen 3



PENGUKUHAN

Bezakan kelajuan pergerakan mengikut tempo.

1.5.1,
2.4.1,
5.2.1



NOTA GURU

- 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.

- 1.5.2.
- 2.4.2.
- 5.4.3

NOTA GURU

- 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.

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

AIR

MAKANAN

KREATIVITI

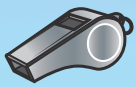
Cuba buat aksi haiwan kamu sendiri.

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 gelung.
- Aktiviti dimulakan semula.

1.6.1,
2.5.1,
5.1.2



Kami Sentiasa Bergerak

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



INFORMASI

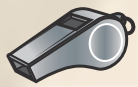
Haiwan seperti buaya bergerak secara mendatar manakala haiwan seperti zirafah bergerak secara menegak.

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.



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 imbangan dinamik.

Mudahnya buat imbangan dua tapak sokongan statik ini.



PENGUKUHAN

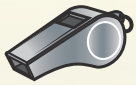
Ketika melakukan imbangan dinamik, berapakah bilangan tapak sokongan yang sering digunakan?

1.7.1,
1.7.2,
2.6.1,
2.6.2,
5.4.2



NOTA GURU

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



Stabilnya Saya

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

Saya mesti memakai pakaian yang sesuai.



PENGUKUHAN

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



NOTA GURU

1.7.3,
2.6.3,
5.1.1

- Pastikan murid memanaskan badan sebelum menjalankan aktiviti.
- Pastikan imbangan 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

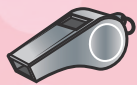
Pastikan kawasan tersebut dilapik dengan tikar sebelum melakukan gulingan.



NOTA GURU

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

1.8.1,
2.7.1,
5.1.2



Guling Depan (*Straddle*)

Guru mengajar Faradiba melakukan guling depan posisi *straddle*.

Saya boleh melakukannya.



1



2

Rapatkan dagu ke dada.



3

Pastikan bahagian belakang bahu menyentuh tilam.



4



5



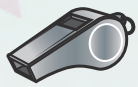
6



NOTA CURU

- 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



Guling Belakang (*Straddle*)

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

Ansur Maju Guling Belakang (*Straddle*)





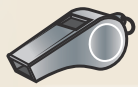
PENGUKUHAN

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 CURU

- 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.

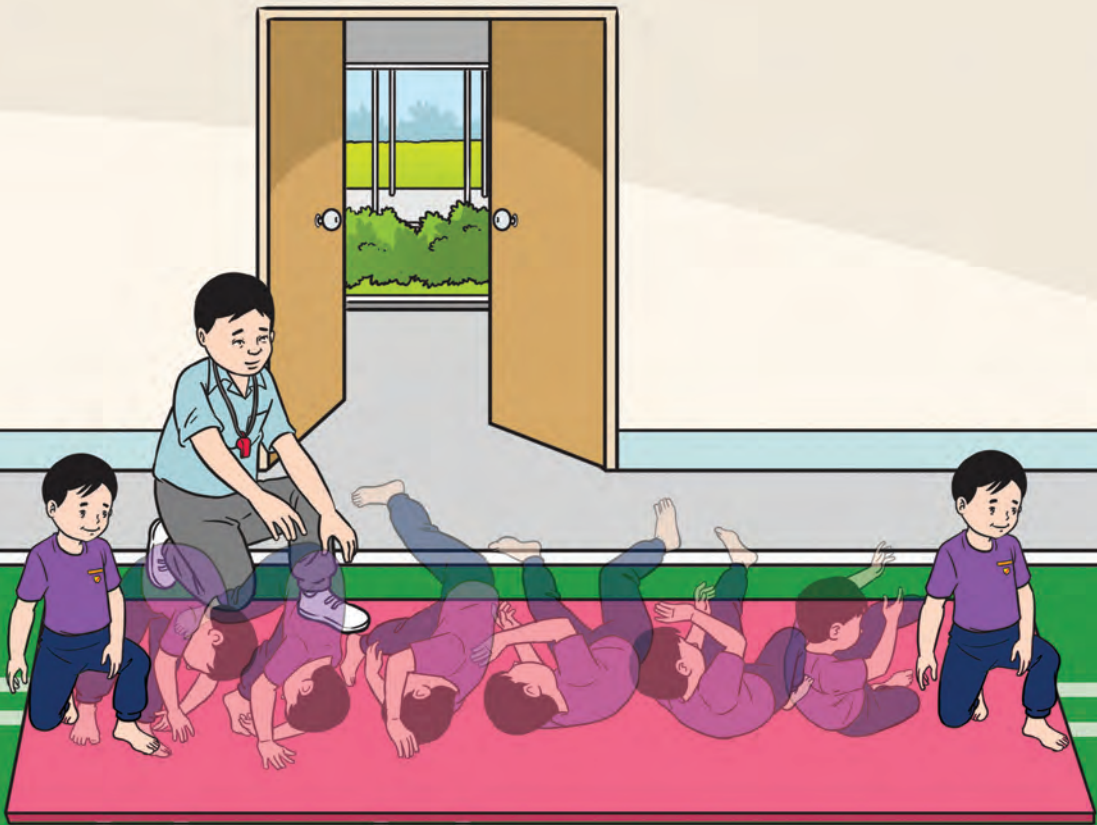


Guling hadapan



PENGUKUHAN

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



Guling sisi

Kamu guling selepas cikgu bunyikan wisel.



Guling belakang

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.



Uji Minda

Berdasarkan gambar, nyatakan kesalahan yang dilakukan. Jelaskan kesalahan lakuan dalam ruang yang disediakan.

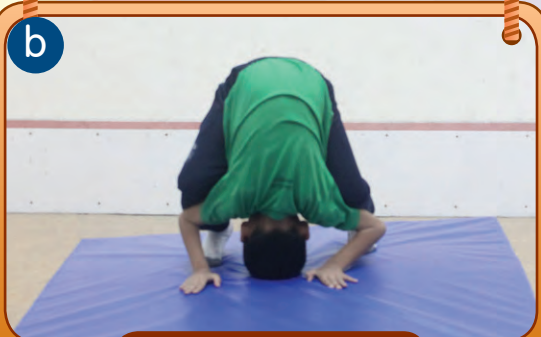
a



Guling Sisi

Kesalahan Lakuan

b



Guling Depan

Kesalahan Lakuan

c



Guling Belakang

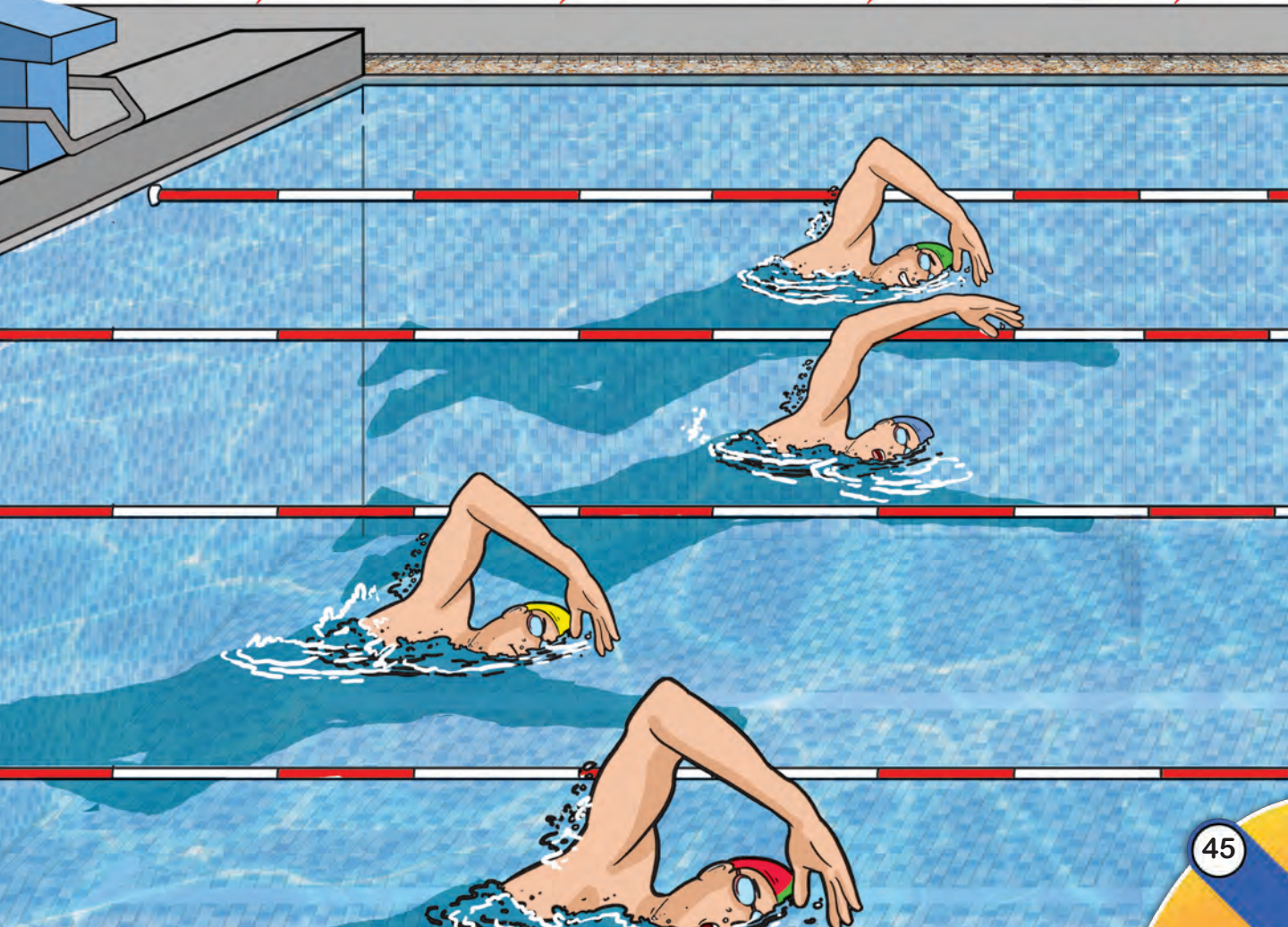
Kesalahan Lakuan



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

Ajmal dan keluarga menyaksikan kejohanan renang. Ramai ibu bapa datang memberikan sokongan kepada para peserta.

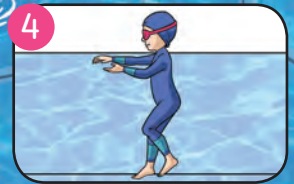


Seronok Terapung

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.



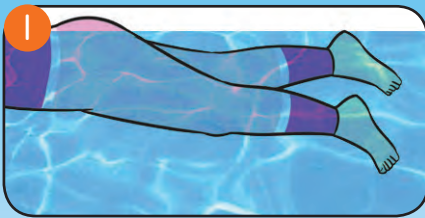
Aku Seperti Ikan

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

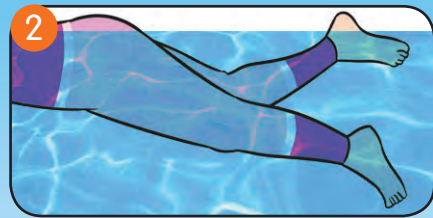


INFORMASI

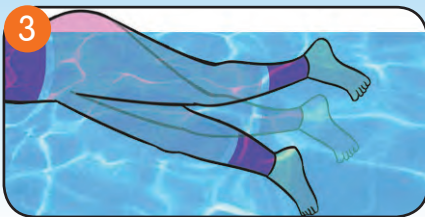
Pastikan lutut tidak terlalu bengkok semasa melakukan tendangan keribas.



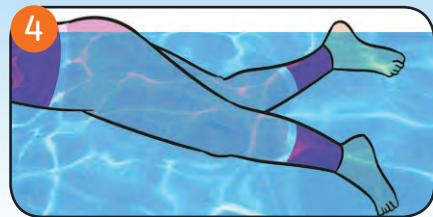
Kaki lurus ke belakang.



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



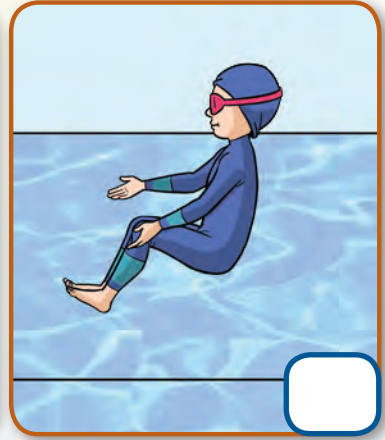
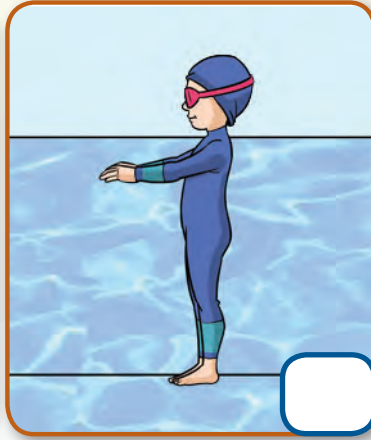
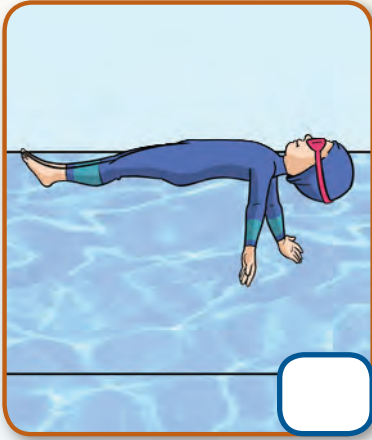
NOTA GURU

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

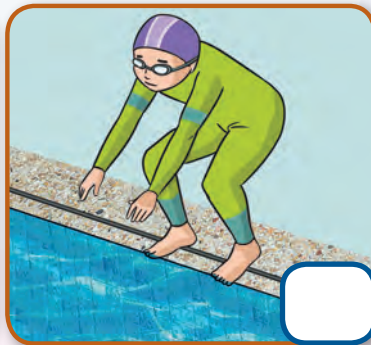


Uji Minda

- 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.

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





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.

Teng-teng

Melompat

Saya boleh membaling, melompat, mengimbang, dan membongkok.

Galah Panjang

Mengadang

Mengacah

Berlari

Menggelongsor

Mengelak

INFORMASI

Teng-teng juga dikenali sebagai kedingting.

1.11.2,
2.10.3,
5.4.1

NOTA CURU

- 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 GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

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





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



Melompat sebelah kaki



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.



3.1.1,
4.1.1,
4.1.3,
5.1.1



NOTA GURU

- 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.



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 CURU

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 aktivitas 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.

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

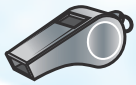
Bandingkan perbezaan kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti merentas desa.

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.



Sedia Cergas

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

Regangan Statik

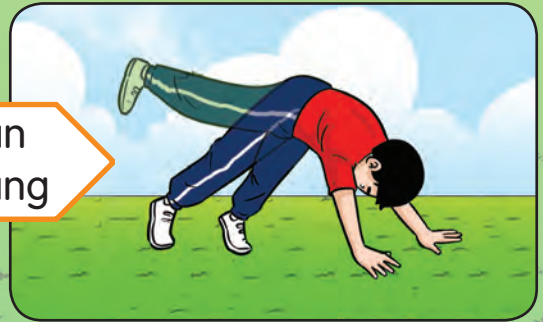
Regangan Dinamik



otot paha



otot tangan dan pinggang



otot tangan



otot pinggang



INFORMASI

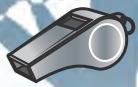
Kenal pasti bahagian otot yang diregang.

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.



Ke Taman Rekreasi

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



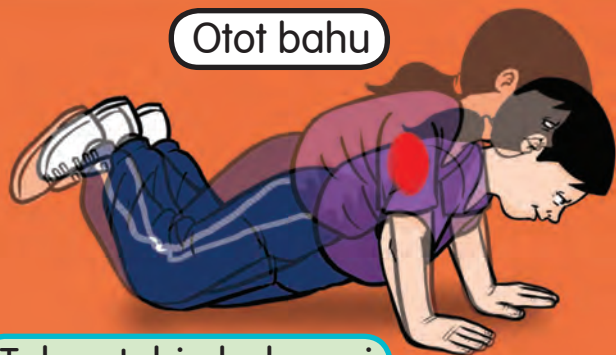
Otot betis

Jangkit setempat



Otot abdomen

Ringkuk tubi separa



Otot bahu

Tekan tubi ubah suai

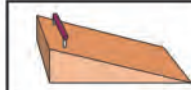


INFORMASI

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.

Taman Permainan Kita



Aktiviti ringkuk
tubi separa



Aktiviti *hamstring curl*
dan lentik belakang
ubah suai

Jaga Kebersihan Taman Ini



Otot paha

Separa cangkung



Otot paha

Hamstring curl



Otot belakang

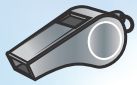
Lentik belakang ubah suai

3.4.1.
4.4.1.
5.1.4



NOTA GURU

- Jelaskan kesan jika tidak melakukan pemanasan badan sebelum aktiviti.



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

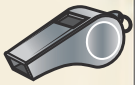
Daya tahan dan kekuatan otot membantu kita bergayut dan meniti.



NOTA GURU

3.4.2.
4.4.2.
5.2.2

- Jelaskan senaman yang dapat menguatkan otot lengan.



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



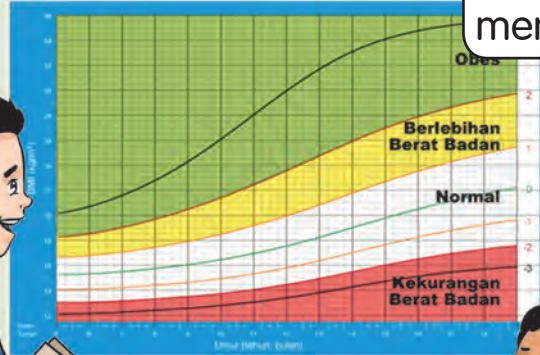
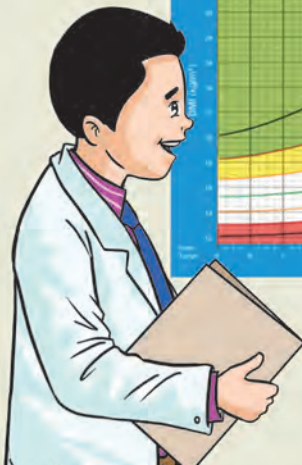
NOTA GURU

- Jelaskan masalah kesihatan lain yang berkaitan dengan komposisi badan.

Doktor Sayang

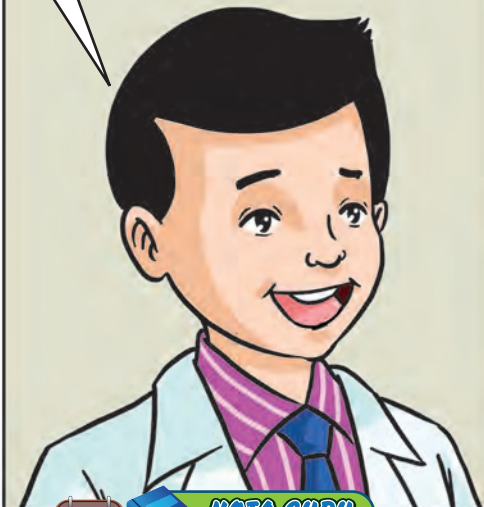
Muthu mengadu sakit lutut semasa berlari dan berjalan. Ibu membawa Muthu berjumpa doktor untuk membuat pemeriksaan. Doktor menimbang berat dan mengukur tinggi Muthu.

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.

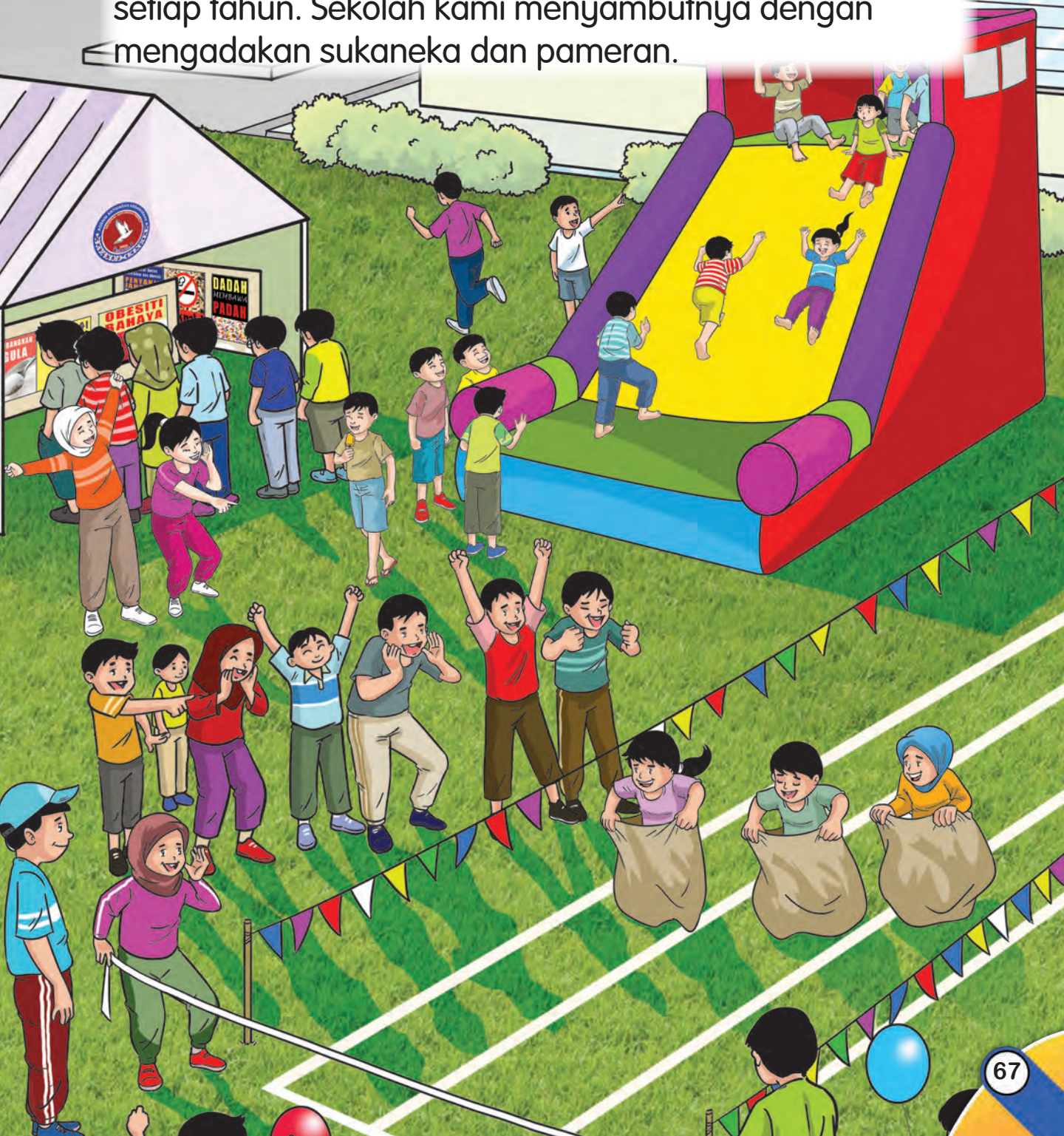
Jenis Lakuan	Bilangan Lakuan (15 saat)
 Ringkuk tubi separa	
 Tekan tubi	
 Tekan tubi ubah suai	
 <i>Hamstring curl</i>	
 Lentik belakang ubah suai	

NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.











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

melepapkan 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.

1.1.3



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



Situasi 2



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?

1.2.1.
1.2.2.
1.2.3





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 data-bbox="164 832 915 884">Tidak selesa <input type="checkbox"/> Tidak selamat <input type="checkbox"/></p>	
 <p data-bbox="164 1244 915 1296">Tidak selesa <input type="checkbox"/> Tidak selamat <input type="checkbox"/></p>	
 <p data-bbox="164 1667 915 1719">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.

2.1.1,

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

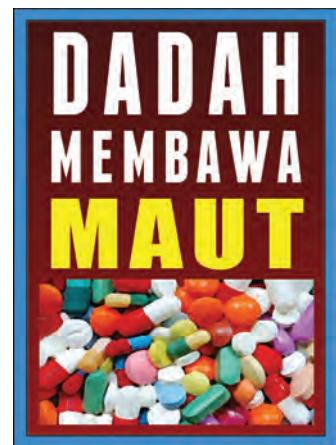
Bahaya dadah

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 menjenaraikan kesan penyalahgunaan tembakau, alkohol, dan dadah.



Katakan TIDAK

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



2.1.3



NOTA GURU

- Jelaskan bentuk-bentuk dadah yang boleh memudaratkan kita.



Uji Minda

Lihat situasi di bawah. Tulis jawapan dan alasan kamu.

Situasi 1



Jawapan

Blank space for the answer to Situation 1.

Alasan

Blank space for the reason for the answer to Situation 1.

Situasi 2



Jawapan

Blank space for the answer to Situation 2.

Alasan

Blank space for the reason for the answer to Situation 2.

Situasi 3



Jawapan

Blank space for the answer to Situation 3.

Alasan

Blank space for the reason for the answer to Situation 3.



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?

3.1.1,
3.1.2



NOTA GURU

- 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.

NOTA GURU

3.1.2.
3.1.3

- Jelaskan kesan jika perasaan negatif ini tidak dikawal.

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

Situasi	Perasaan kamu	
Rakan kamu akan bertukar sekolah.	bimbang <input 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 type="checkbox"/>	
Rakan tidak mahu berkawan dengan kamu.	bimbang <input type="checkbox"/> cemburu <input type="checkbox"/>	
Guru memberikan hadiah kepada rakan, tidak kepada kamu.	bimbang <input type="checkbox"/> cemburu <input type="checkbox"/>	
Abang kandung tidak mahu berbual dengan kamu.	bimbang <input type="checkbox"/> cemburu <input type="checkbox"/>	
Ibu bapa selalu memuji adik-beradik yang lain lebih baik daripada kamu.	bimbang <input type="checkbox"/> cemburu <input type="checkbox"/>	



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.



Aku Menang

Ajmal berjaya mendapat tempat pertama dalam sukaneka anjuran sekolahnya.

Tahniah, anakku!

Saya telah menang.

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.



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 _____



NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



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.

5.1.1

NOTA GURU

- Minta murid mencari prinsip-prinsip Rukun Negara.



Syukur dan Terima kasih

Nyanyikan lagu di bawah bersama-sama.



Kasih Sayang

Negara kita aman dan makmur
Kasihi 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.

5.1.2.
5.1.3



NOTA GURU

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

Uji Minda

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



2 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 MENCEGAH

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 DIJANGKITI

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

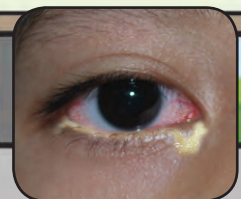
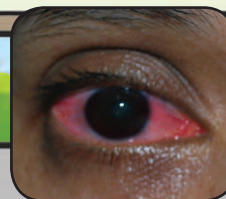
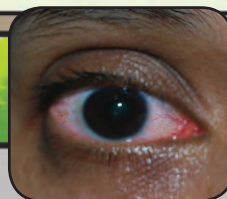
Disebabkan oleh kuman, bakteria, atau virus.

TANDA-TANDA PENYAKIT

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

CARA PENYAKIT BERJANGKIT

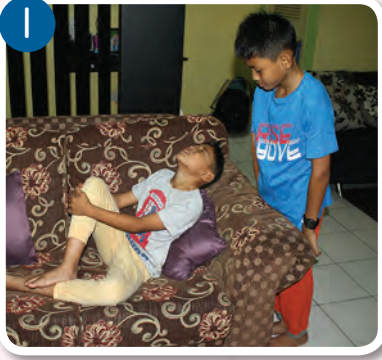
Elakkan bergaul dan bersentuhan dengan pesakit, jangan guna barangan peribadi pesakit, dan sentiasa membasuh tangan.





Jaga Kebersihan Diri

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



1 Elak bersentuhan dengan rakan yang sakit



2 Makan makanan berkhasiat supaya cepat pulih



3 Tutup mulut semasa batuk atau bersin



4 Elak sentuh muka dengan tangan yang tidak dibasuh



5 Berehat di rumah dan elak bergaul dengan orang lain



6 Kerap basuh tangan dengan sabun dan air



TMK

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.



PENGUKUHAN

Cipta bahan seperti poster atau kolaj tentang penyakit konjunktivitis atau penyakit tangan, kaki dan mulut.

6.1.3

NOTA GURU

- Bincangkan punca dan cara merebaknya penyakit konjunktivitis.



Uji Minda

1 Warnakan kotak jawapan berdasarkan pilihan jawapan kamu.

A Penyakit tangan, kaki dan mulut.

B Penyakit konjunktivitis.



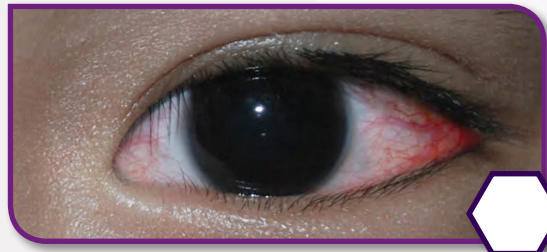
Luka di mulut



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.

NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada 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



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.



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?



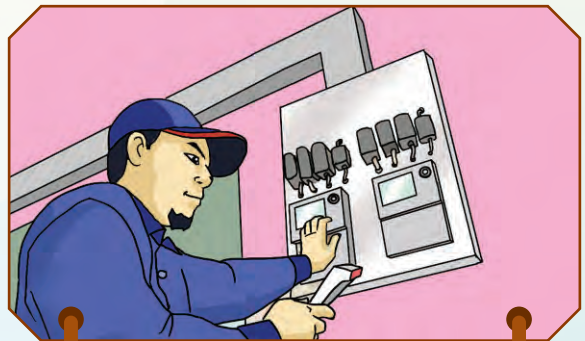
Mengapa



Mengapa



Mengapa



Mengapa

NOTA GURU

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



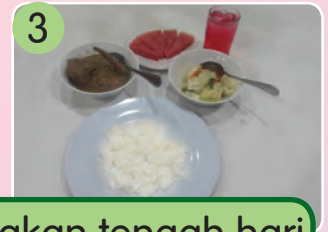
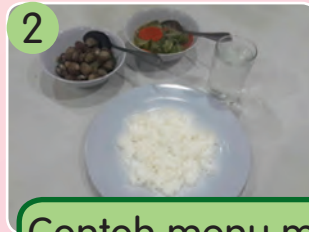
Maisarah sering melihat rakan-rakannya membeli makanan dan minuman di luar kawasan sekolah. Adakah amalan ini baik?





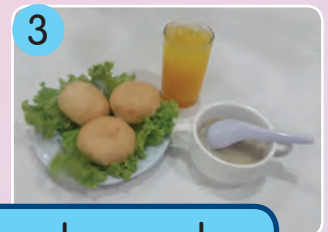
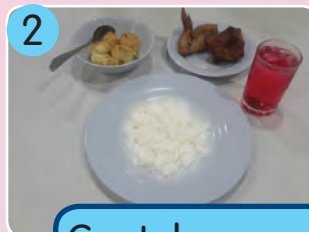
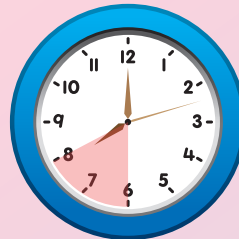
Patuhi Waktu Makan

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 CURU



- 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.



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



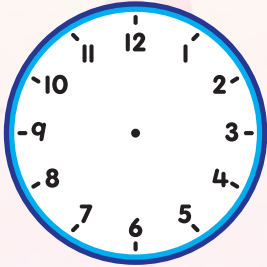
NOTA GURU

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

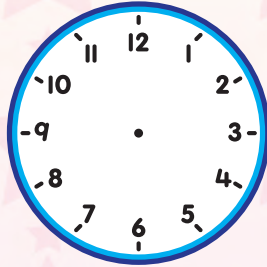


Uji Minda

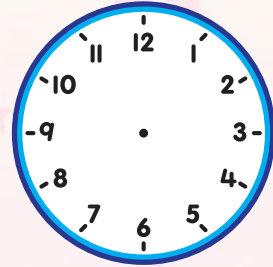
1. Lengkapi waktu makan yang betul.



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

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



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

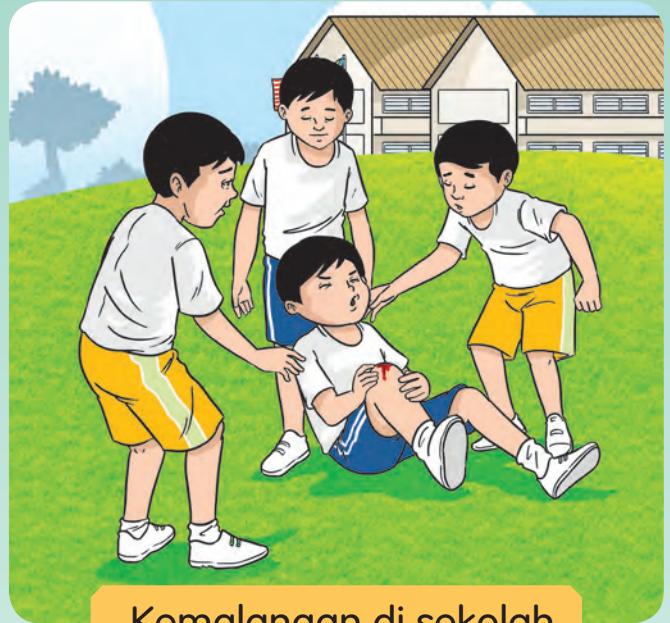




Malang Tidak Berbau



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 CURU

9.1.1

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



Bantuan Segera



Kemalangan di rumah



Kemalangan di sekolah



Kemalangan di tempat awam

PENGUKUHAN

Apakah yang akan terjadi jika tidak meminta bantuan dengan segera?

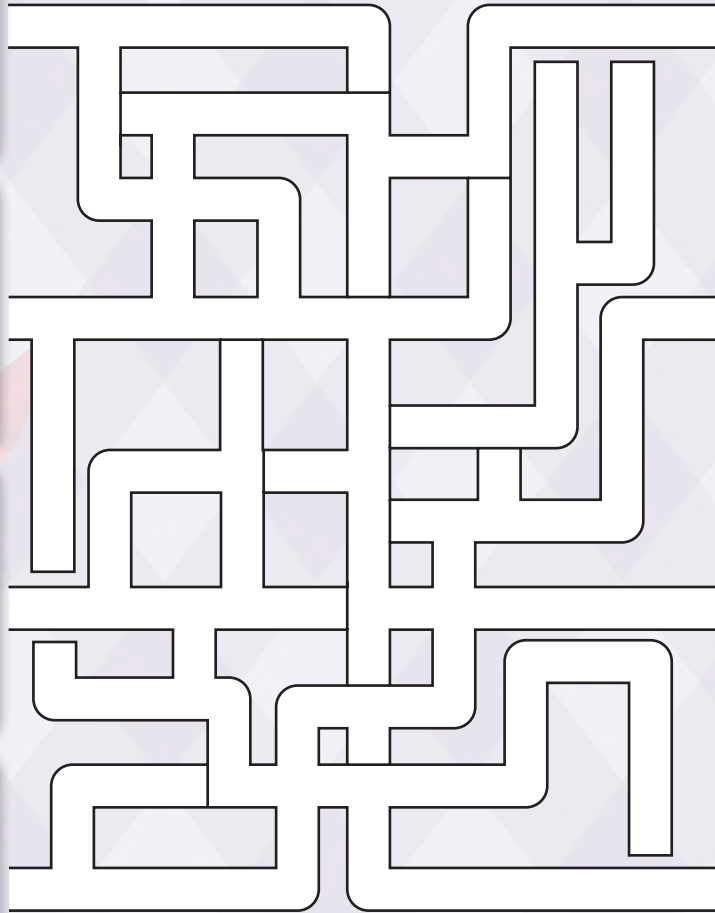


NOTA GURU

9.1.2,
9.1.3

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

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 CURU**

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

**Sihat Tubuh
Badan**



**Tahukah
Anda?**

**Membina Minda
yang Cerdas**



**Memupuk
Nilai-Nilai Murni**



**Faedah
bersukan**

**Mengurangkan
Risiko Penyakit**



**Meningkatkan
Keterampilan Diri**



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