

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH (SEMAKAN 2017)

**PENDIDIKAN
JASMANI
DAN
PENDIDIKAN
KESIHATAN
TAHUN 4
SEKOLAH KEBANGSAAN**

PENULIS

AFIZUDIN BIN IDRUS
GANANATHAN A/L M.NADARAJAH

EDITOR

HAMIDAH BINTI AHMAD

PEREKA BENTUK

SURIANTI BINTI HASAN

ILUSTRATOR

ROSLAN BIN IBRAHIM



DBP

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2019



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0008

KK 613-221-0102011-49-2478-20101
ISBN 978-983-49-2478-2

Cetakan Pertama 2019
© Kementerian Pendidikan Malaysia 2019

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:
MPH Printing Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Azim
Saiz Muka Taip Teks: 14 poin

Dicetak oleh:
Aslita Sdn. Bhd.,
Lot 20, Jalan 4/10b,
Springcrest Industrial Park,
Batu Caves,
68100 Kuala Lumpur.

PENGHARGAAN

Penghasilan buku ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat seperti yang berikut:

- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Jawatankuasa Pembaca Luar, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- IPG Kampus Ilmu Khas, Bandar Tun Razak, Kuala Lumpur.
- Sekolah Kebangsaan Kampung Daching, Lenggeng, Negeri Sembilan.
- Sekolah Kebangsaan Taman Midah (II), Cheras, Kuala Lumpur.
- Sekolah Kebangsaan Haji Dorani, Sungai Besar, Selangor.
- Sekolah Kebangsaan Putrajaya, Presint 14, Putrajaya.
- Sekolah Kebangsaan Dato' Shahbandar Abu Bakar, Labu Hilir, Labu, Negeri Sembilan.

KANDUNGAN

PENDAHULUAN		iv
UNIT 1	GERAK GIMNAS	I
UNIT 2	GERAK KREATIF BERTEMA	II
UNIT 3	JOHAN KATEGORI SERANGAN	15
UNIT 4	SEDIA BERTARUNG	21
UNIT 5	PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAP	29
UNIT 6	MENGEJAR JUARA	35
UNIT 7	KESELAMATAN DIUTAMAKAN	49
UNIT 8	REKREASI BERILMU	55
UNIT 9	KECERGASAN DIRI	61
UNIT 10	EMPAT “K” DAN SATU “D”	65
UNIT 11	SAYANGI DIRI	75
UNIT 12	PEMAKANAN SIHAT	95
UNIT 13	BUKAN KUPINTA	99




PENDAHULUAN

Buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 4 Sekolah Kebangsaan* ini ditulis berpandukan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPk) Tahun 4 (Semakan 2017).

Buku ini diterbitkan sejajar dengan matlamat DSKP PJPk Tahun 4 Sekolah Kebangsaan (Semakan 2017), iaitu untuk membina murid menjadi individu yang cergas, sihat, berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni. Semua ini diperoleh melalui aktiviti fizikal dalam pergerakan asas, permainan, pergerakan berirama dan bersukan. Di samping itu, murid dapat mengamalkan penjagaan kesihatan diri, hubungan kekeluargaan, kemasyarakatan dan persekitaran. Semua ini dapat dicapai menerusi pengetahuan, kemahiran, amalan gaya hidup sihat dan bersikap positif untuk mencapai kesejahteraan hidup serta jangka hayat panjang yang berkualiti.

Kandungan buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 4 Sekolah Kebangsaan* ini dibahagikan kepada dua komponen, iaitu komponen Pendidikan Jasmani dan komponen Pendidikan Kesihatan.



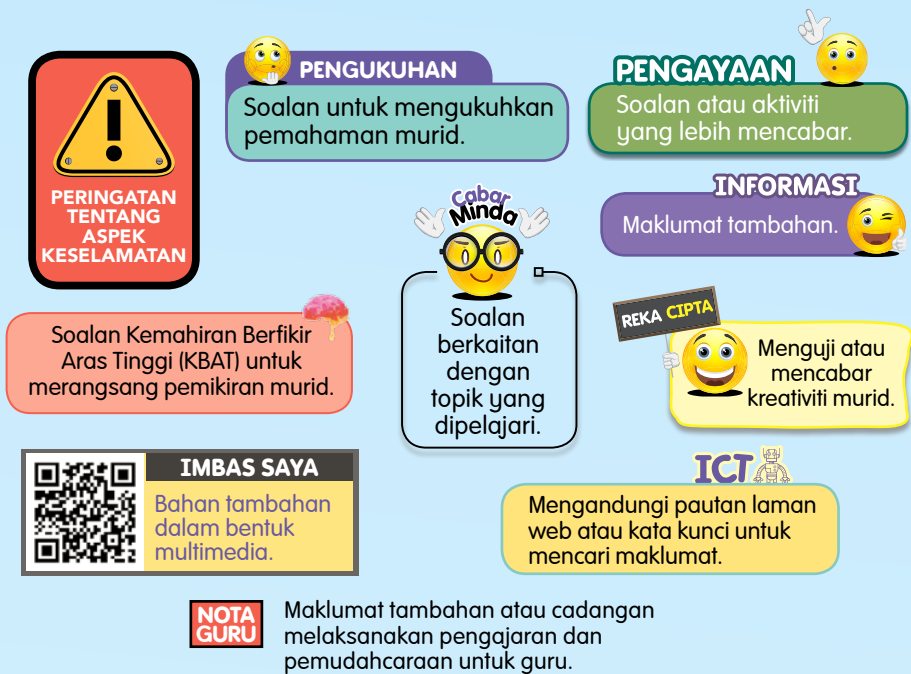
Komponen Pendidikan Jasmani yang terdapat dalam Unit 1 hingga Unit 8 terdiri daripada bidang kemahiran yang mengandungi Kemahiran Gimnastik Asas, Pergerakan Berirama, Kemahiran Asas Permainan Mengikut Kategori, Olahraga Asas, Akuatik Asas serta Rekreasi dan Kesenggangan. Unit 9 hingga Unit 10 pula terdiri daripada bidang kecergasan, iaitu Konsep Kecergasan dan Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan. Semua kemahiran ini disusun mengikut domain psikomotor, kognitif dan afektif.

Komponen Pendidikan Kesihatan yang terdapat dalam Unit 11 hingga Unit 13 terdiri daripada tiga elemen, iaitu Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS), Pemakanan dan Pertolongan Cemas.

Kandungan buku teks ini dipersembahkan dalam pelbagai bentuk persembahan teks berserta ilustrasi atau foto bagi menarik perhatian murid mempelajari sesuatu kemahiran dan mengaplikasikannya dalam kehidupan harian. Terdapat juga informasi tambahan dan informasi aspek keselamatan agar murid lebih memahami konsep yang disampaikan tanpa mengabaikan keselamatan ketika beraktiviti.

Bagi mencambahkan pemikiran murid, elemen merentas kurikulum, seperti kreativiti dan inovasi, Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK) dan keusahawanan diterapkan. Bagi merangsang pemikiran murid, elemen Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) disediakan bagi menguji keupayaan murid mengaplikasi, menganalisis, menilai dan mencipta sesuatu berdasarkan topik yang dipelajari.

Buku teks ini juga disertakan dengan ikon yang dapat membantu murid mengenal pasti aspek yang dinyatakan. Ikon tersebut adalah seperti yang berikut:



Persembahan buku teks ini juga diceriakan dengan beberapa karakter yang berfungsi menyampaikan tip atau panduan penting berkaitan dengan kemahiran yang dipelajari.



Penghasilan dan penerbitan buku teks *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 4 Sekolah Kebangsaan* ini dapat membantu murid menguasai kemahiran yang dihasratkan serta mengamalkan gaya hidup sihat sepanjang hayat.

1

UNIT

GERAK GIMNAS

Sofia, Mei Lin dan Shanti berkunjung ke sebuah pusat beli-belah. Di situ, mereka tertarik untuk bertanyakan tentang program khas pencarian bakat muda sukan gimnastik. Setelah mendapatkan penerangan, mereka berasa sangat teruja untuk menyertai program tersebut.



GIMNASTIK

UNTUK SEMUA

PENCARIAN BAKAT MUDA

Program ini dapat membantu saya mencapai cita-cita untuk menjadi gimnas negara. Nanti, saya dapat mengharumkan nama negara.

Mengapakah kamu hendak menyertai program ini?

RIANG BERGERAK

Kelab Gimnastik Muda Sekolah Kebangsaan Simpang Tiga sedang bermain permainan **toe-tug walk** secara individu dan **pergerakan lipan** secara berkumpulan. Kedua-dua aktiviti ini memerlukan keseimbangan tubuh badan untuk bergerak lancar.

TOE-TUG WALK



INFORMASI

Faktor yang mempengaruhi imbalan tubuh badan ialah luas tapak sokongan, bilangan tapak sokongan dan kedudukan pusat graviti.

Sumber: *Kinesiology, Scientific Basis of Human Motion, Eight Edition* (1992) hlm. 417-418.



IMBAS SAYA
Pergerakan
Toe-Tug Walk



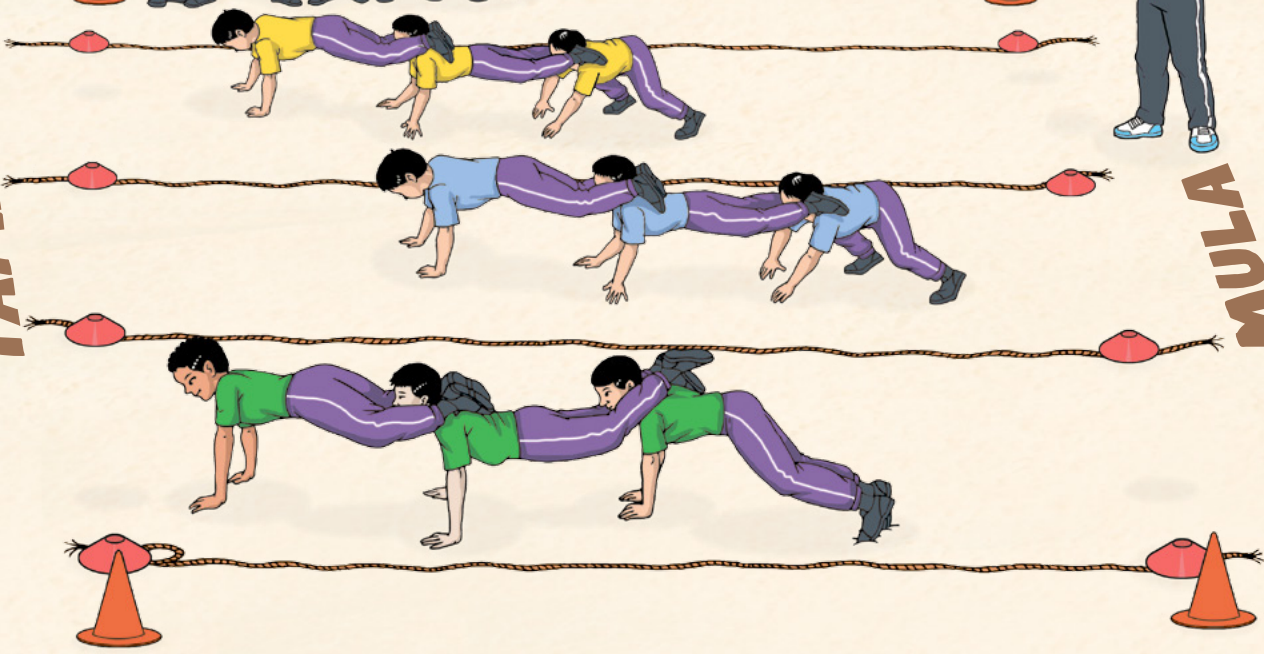
Kamu boleh mengekalkan keseimbangan tubuh badan dengan cara meluaskan tapak sokongan dan mengekalkan kedudukan pusat graviti.

PERGERAKAN LIPAN



TAMAT

MULA




PASTIKAN KAWASAN PANTAI BEBAS DARIPADA OBJEK TAJAM.

Apakah yang berlaku jika luas permukaan tapak sokongan dikecilkan?



IMBAS SAYA
Pergerakan Lipan

ARAS KESTABILAN

Fahmi dan rakannya sedang melakukan aktiviti **imbangan**. Mereka melakukan pelbagai aksi imbalan satu tapak sokongan dan tiga tapak sokongan. Mari kita lakukan aksi seperti mereka. Bagaimanakah mereka dapat mengekalkan imbalan?

Murid berbaju kuning, satu tapak sokongan.
Murid berbaju hijau, tiga tapak sokongan.

Semakin tinggi aras lakuan, badan menjadi kurang stabil kerana kedudukan pusat graviti semakin jauh dari tapak sokongan.

Semakin banyak bilangan tapak sokongan, semakin mudah untuk mengekalkan keseimbangan kerana luas tapak sokongan lebih besar.

Semakin rendah aras lakuan, badan menjadi semakin stabil kerana kedudukan pusat graviti semakin dekat dengan tapak sokongan.



ICT 

Apakah yang mungkin berlaku jika kedudukan pusat graviti tidak berada di tengah-tengah tapak sokongan?

Buat carian di Internet dengan menggunakan kata kunci "**base of support**". Kemudian, cari perkaitan antara bilangan tapak sokongan dengan luas permukaan tapak sokongan.

DUNIA TERBALIK

Susan melakukan imbangan songsang dengan sokongan pada kepala dan tangan. Kekuatan otot tangan, otot teras serta otot tengkuk memainkan peranan penting dalam mengekalkan keseimbangan lakukan.



1

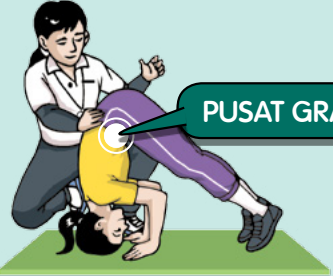


Badan lebih stabil apabila pusat graviti rendah dan tapak sokongan yang luas.

Bagi mengelakkan risiko kecederaan, kamu perlu fokus dan minta bantuan rakan atau guru sebagai penyokong.

Pastikan kedudukan tangan sebagai tapak sokongan seimbang antara kiri dengan kanan.

2



PUSAT GRAVITI

3



OTOT TERAS

5



Saya boleh menggunakan tilam bertanda supaya mudah menentukan kedudukan tapak sokongan.

4



ICT

Buat carian di Internet dengan menaip kata kunci “**headstand**” dan cari tip lakukan dirian kepala yang betul.

Mengapakah imbangan dapat dilakukan dengan mudah semasa kedudukan badan masih pada aras rendah berbanding setelah kaki dilejangkan ke atas?

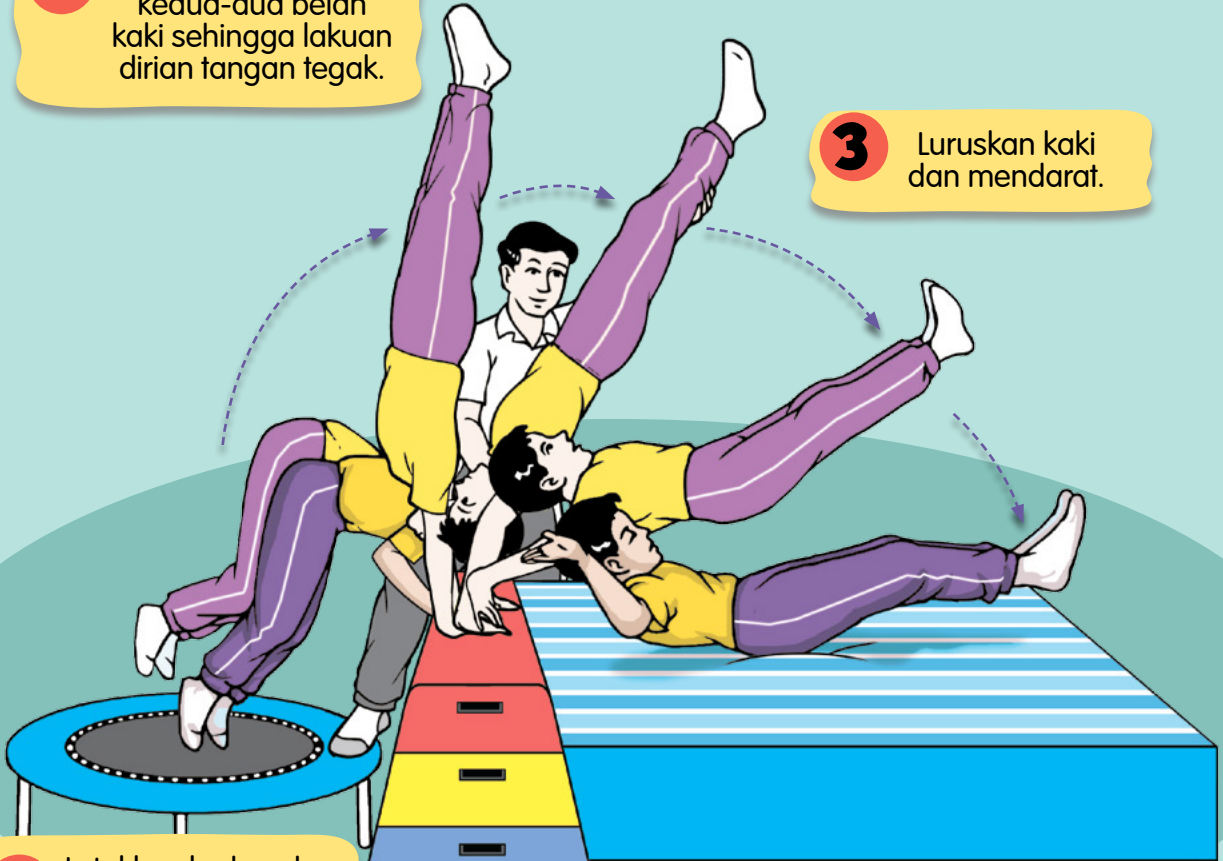
TINGGI KE RENDAH

Kok Meng sedang melakukan aksi hampur tangan dari aras tinggi dan mendarat di aras rendah. Lakuan hampur tangan memerlukan kekuatan otot tangan dan otot teras. Koordinasi antara kekuatan otot tangan dengan otot teras mempengaruhi kestabilan.



2 Lonjak dan lejangkan kedua-dua belah kaki sehingga lakuan dirian tangan tegak.

3 Luruskan kaki dan mendarat.



1 Letakkan kedua-dua tapak tangan di atas peti lombol.

Kamu boleh menggunakan papan anjal atau trampolin untuk melonjakkan kaki.



Bagaimanakah kawalan pernafasan sewaktu melakukan aktiviti hampur tangan?



Buat carian di Internet tentang hampur tangan bagi mendapatkan teknik lakuan yang betul.

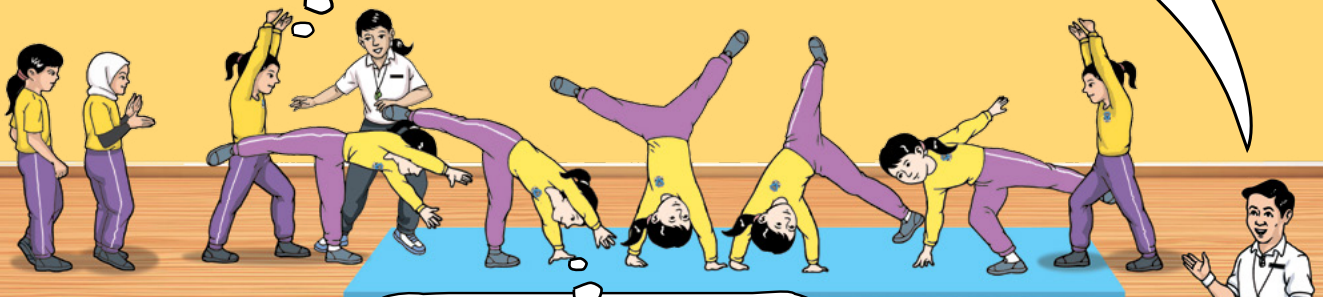


EYE ON MALAYSIA

Ramu dan Zeti telah menghadiri latihan gimnastik di Kompleks Sukan Bukit Jalil. Mereka dilatih cara melakukan **putaran roda**. Koordinasi antara pergerakan tangan dengan kaki perlu serentak semasa melakukan putaran roda.

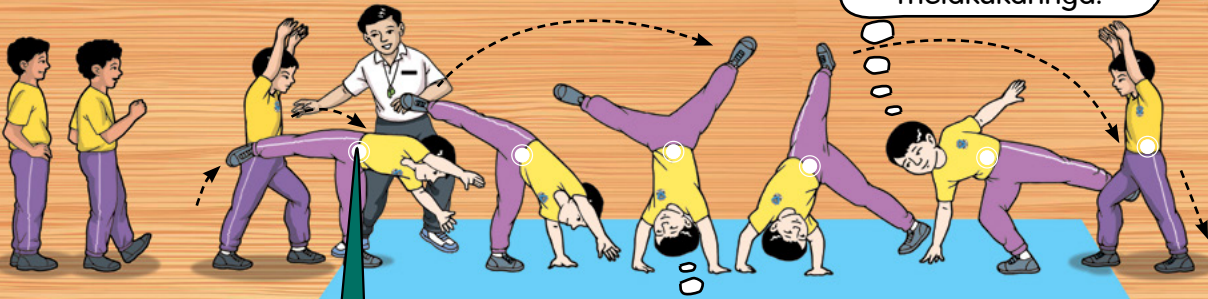
Apabila badan saya dicondongkan, kedudukan pusat graviti berubah dan menyebabkan badan saya mudah membuat putaran.

Pusat graviti ialah titik keseimbangan sesuatu objek. Titik keseimbangan ini akan menjadi kurang stabil apabila sesuatu objek berubah bentuk atau bergerak.



Letakkan tangan ke lantai sebagai sokongan untuk lakukan dirian tangan dan mendarat.

Aktiviti ini agak sukar tapi saya seronok melakukannya.



PUSAT GRAVITI

Badan saya terus bergerak kerana ada momentum.



Adakah kedudukan kaki perlu sentiasa diluruskan semasa lakukan putaran roda? Mengapa?

INFORMASI

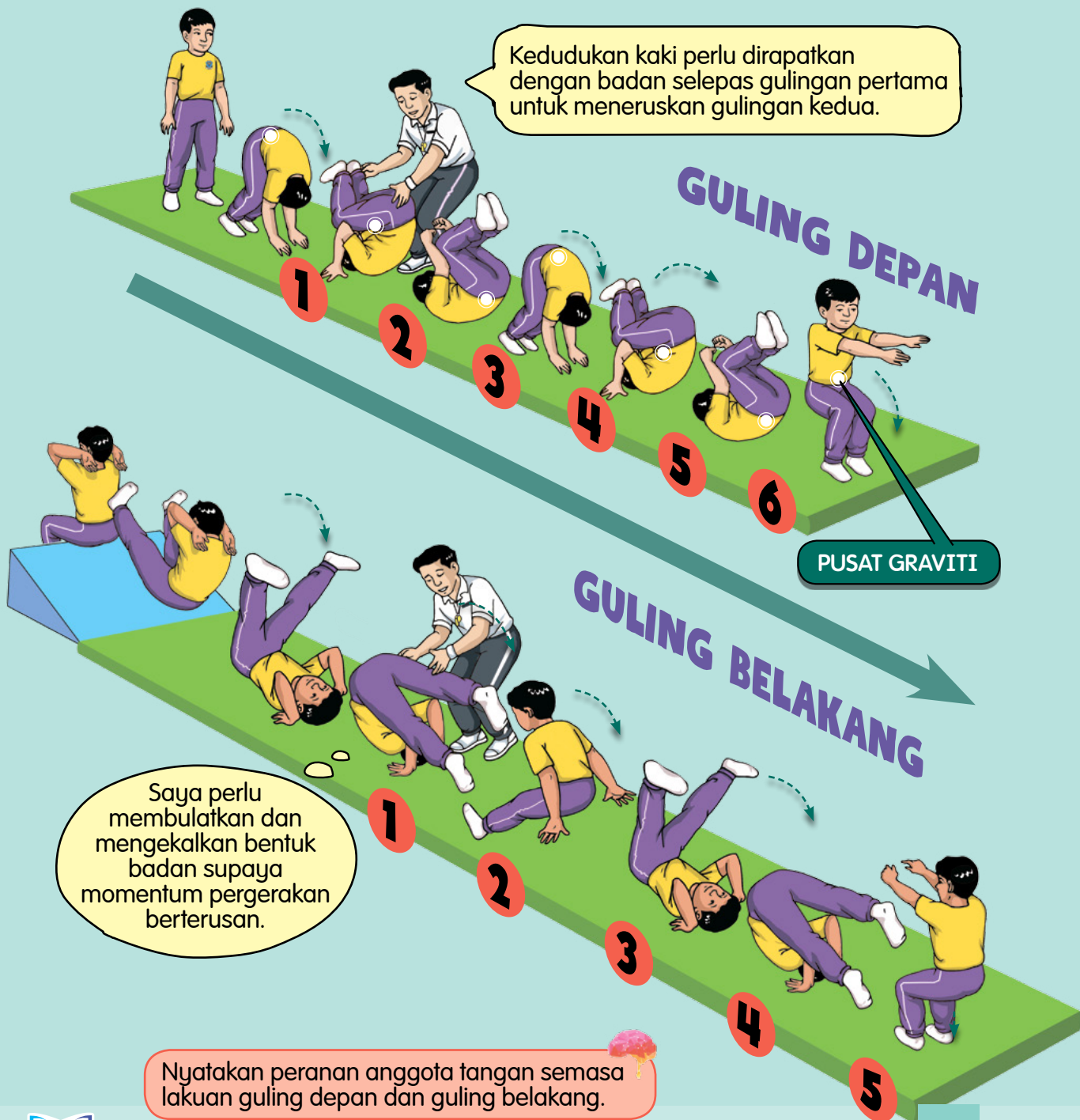
Momentum ialah jumlah pergerakan yang ada pada jasad yang bergerak. Jasad akan terus bergerak bergantung pada perubahan berat dan halaju jasad itu.

Sumber: *Basic Biomechanics* (1991) hlm. 330-331



1, 2, 3 ... GULING

Sekolah Kebangsaan Dang Hanum telah mengadakan sambutan Hari Sukan Negara peringkat sekolah. Sapri dan rakan-rakannya telah mempersembahkan satu aksi **guling depan** dan **guling belakang** posisi *straddle* secara berterusan.

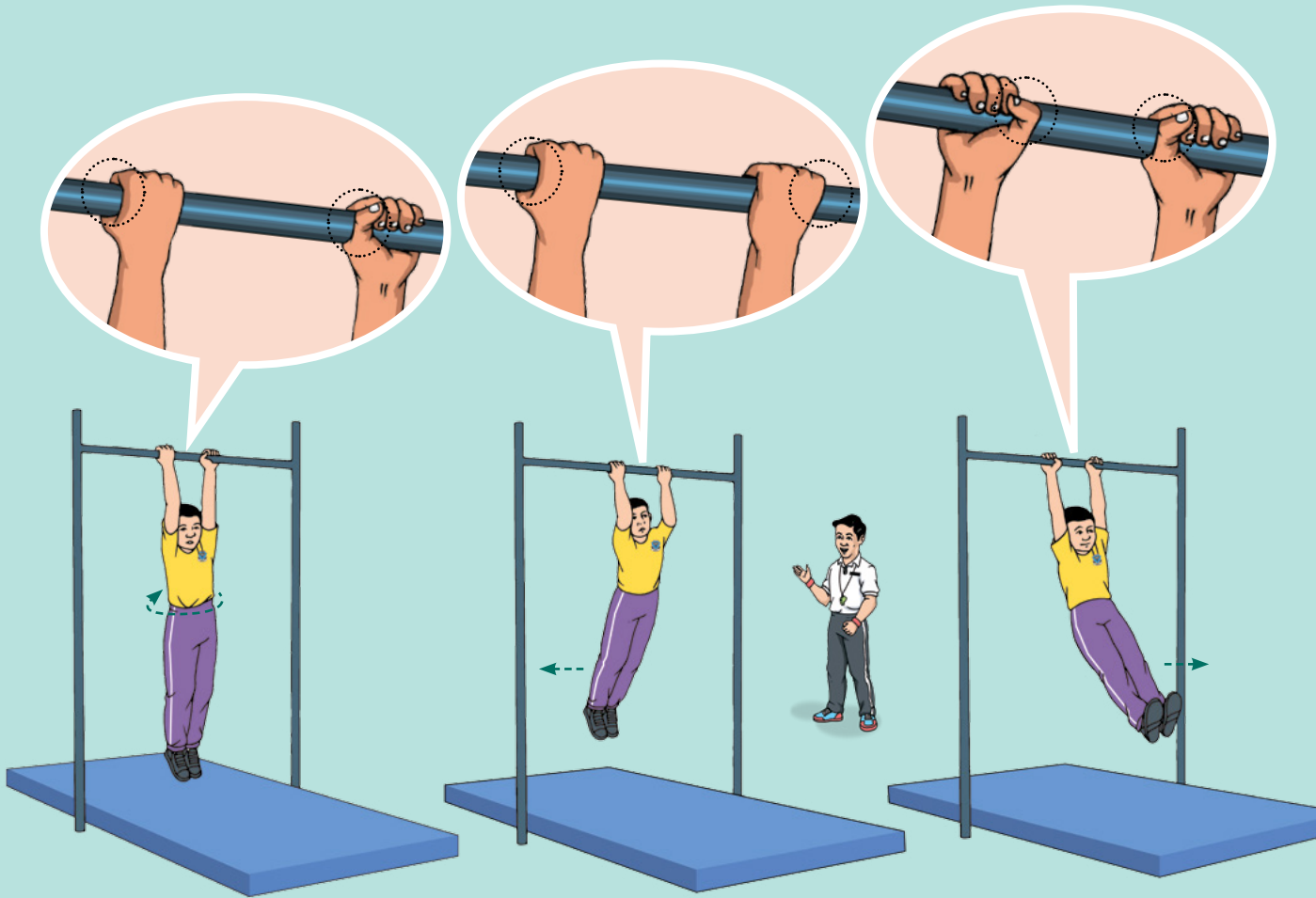


Saya perlu membulatkan dan mengekalkan bentuk badan supaya momentum pergerakan berterusan.

Nyatakan peranan anggota tangan semasa lakukan guling depan dan guling belakang.

AKSI SI DALI

Dali seronok melakukan lakuan **bergayut** dan **mengayun pada palang**. Dia juga belajar tentang jenis genggaman untuk bergayut dan mengayun pada palang.



**GENGGAMAN
CAMPURAN**

Untuk menukar
posisi ayunan.

**GENGGAMAN
BAWAH**

Untuk ayunan
ke belakang.

**GENGGAMAN
ATAS**

Untuk ayunan
ke hadapan.



**DILARANG
BERGAYUT
PADA PALANG
TANPA
PENGAWASAN
GURU.**

Apakah yang akan berlaku apabila sudut ayunan ke hadapan terlalu besar jika bergayut menggunakan genggaman bawah?



1. Tandakan ● sebagai pusat graviti pada kedudukan yang betul bagi gambar di bawah.



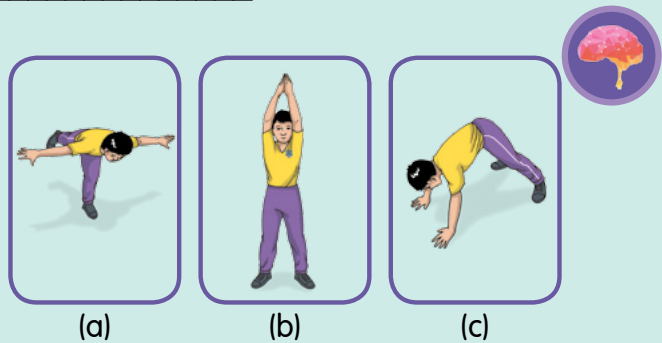
2. Susun ansur maju lakukan imbalan songsang dengan betul.



3. Nyatakan jenis genggamannya yang digunakan untuk bergayut dan mengayun pada palang.

- (a) _____
 (b) _____
 (c) _____

4. Gambar menunjukkan lakukan imbalan dengan satu, dua dan empat tapak sokongan. Lakukan yang manakah paling stabil? Nyatakan sebab pilihan kamu itu.





David, Ramesh dan murid Tahun 4 Pujangga, sedang membuat persembahan kreatif bertema bersempena dengan sambutan bulan kemerdekaan di sekolah mereka. Mereka berasa sungguh seronok ketika membuat persembahan tersebut.



RANCAK DAN BERGAYA

David, Ramesh dan rakan sekelas mereka telah memilih tema ketenteraan. Mereka melakukan pelbagai jenis **pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor** untuk dipersembahkan dengan iringan muzik.



BERKAWAD



Mereka melutut, menghendap, meniarap, berguling dan meniti untuk mengelakkan serangan musuh.



BERGULING



PENGUKUHAN

Senaraikan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor daripada pergerakan di atas.



IMBAS SAYA

Pergerakan Kreatif Bertema

Taip kata kunci "Creative movement in gymnastics" untuk melihat pelbagai pergerakan kreatif yang boleh kamu cuba.

Cadangan lagu:

Taip "I Like to Move It" untuk mendengar lagu yang dicadangkan bagi aktiviti tema ketenteraan ini. (capaian pada 7 Ogos 2019)

Saya yakin boleh melakukan aktiviti ini.

MENGHENDAP

Saya meniarap untuk melalui ruang yang sempit.

MENIARAP

Saya meniti dengan berjalan lurus untuk menyeberangi sungai.

MENITI

Pergerakan kreatif yang dipilih mesti mempunyai kesedaran ruang, kesedaran aras dan langkah lurus.

PENGAYAAN

Dalam satu kumpulan kecil, pilih satu tema dan cipta beberapa pergerakan kreatif menggunakan muzik pilihan kamu.



1. Nyatakan justifikasi jika kamu memilih untuk melakukan empat jenis pergerakan di bawah.

	PERGERAKAN	JUSTIFIKASI
(a)	Berkawad	
(b)	Menghendap	
(c)	Berguling	
(d)	Meniarap	

2. Dalam kumpulan kecil, pilih salah satu tema di bawah. Reka cipta satu pergerakan kreatif bertema berdasarkan watak tersebut. Kamu bebas memilih muzik yang sesuai. Masa persembahan ialah tiga minit.

- (a) Tema adiwira.
- (b) Tema flora dan fauna.
- (c) Tema watak kartun.
- (d) Tema pekerjaan.

Pada waktu petang, Chin Foo dan Aisyah bermain pelbagai permainan kategori serangan.



Kamu perlu mengetahui kemahiran, taktik dan strategi permainan untuk memenangi semua permainan yang disertai.



Namakan permainan lain yang termasuk dalam permainan kategori serangan.

JAUH DAN DEKAT

Chin Foo dan rakan-rakan sedang berlatih **kemahiran menghantar** dan **menerima** bola menggunakan alatan pada pelbagai jarak. Kemahiran menghantar dan menerima bola digunakan untuk menggerakkan bola dengan pantas ke kawasan lawan.

TITIK KONTAK

Kedudukan titik kontak di antara alatan dengan bola amat penting untuk memastikan ketepatan, ketinggian, arah dan kelajuan bola.

Jika rakan sepasukan saya berada jauh, saya mesti menolak bola dengan kuat.

Jika rakan sepasukan berada dekat, saya menolak bola dengan perlahan.

Saya mesti fokus pada pergerakan bola supaya dapat menerima bola dengan tepat.

MENGHANTAR

MENERIMA

Sebelum menghantar bola, sebut nama rakan kamu supaya dia bersedia.

INFORMASI

Titik kontak ialah titik pertemuan atau sentuhan di antara anggota badan atau alatan dengan bola semasa menghantar atau menerima bola.

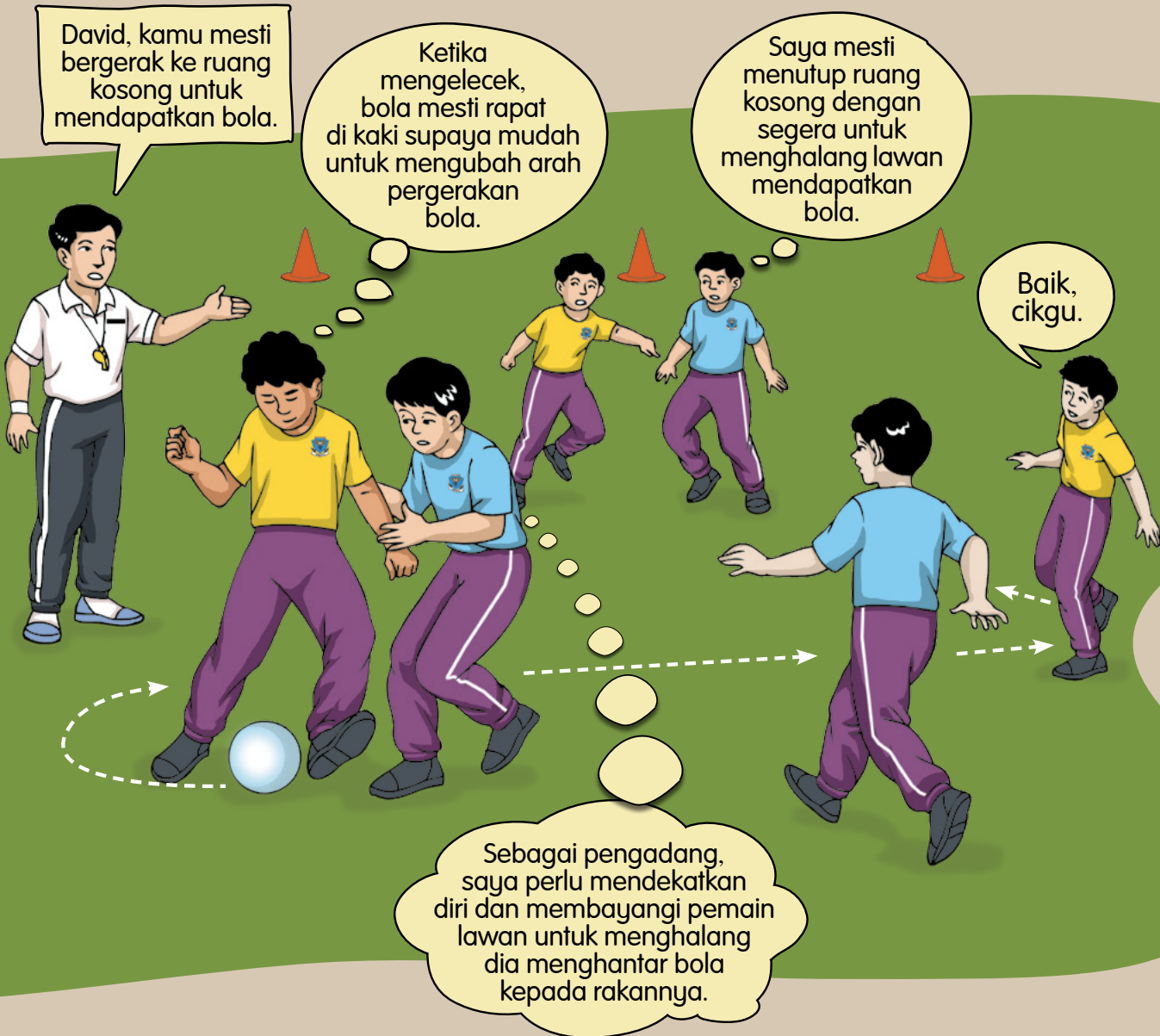


NOTA GURU

1. Laksanakan permainan menghantar dan menerima bola secara berpasangan seberapa banyak yang boleh dalam tempoh yang ditentukan.
2. Pastikan jarak di antara pemain berbeza-beza supaya mereka dapat menetapkan kelajuan hantaran yang sesuai.

RAJA KELECEK RAJA MENGADANG

Shafik digelar Raja Kelecek kerana dia mahir **mengelecek** untuk mengawal bola dan melepasi pihak lawan. Asrul pula digelar Raja Mengadang kerana dia mahir **mengadang** pemain lawan daripada meneruskan serangan.




1.6.1
1.6.2
1.6.3
1.6.4
2.6.3
2.6.4
5.3.1

NOTA GURU


1. Pastikan murid mengelecek melepasi pengadang dan menghantar bola kepada rakan untuk menjatuhkan kon.
2. Sesuaikan bilangan pemain dan keluasan kawasan.
3. Tambahkan bilangan kon sebagai sasaran menjaringkan gol.

PANTAS PINTAS CEPAT TAKEL


Aisyah dan rakan-rakan sedang belajar kemahiran memintas dan takel. Kedua-dua kemahiran ini bertujuan untuk merampas bola daripada pihak lawan dan menghalang mereka menjaringkan gol.




Kemahiran memintas memerlukan koordinasi antara mata, tangan dengan kaki.




Kedudukan tangan mesti betul apabila menangkap bola dari pelbagai arah supaya saya dapat melaksanakan pergerakan yang seterusnya dengan lancar.



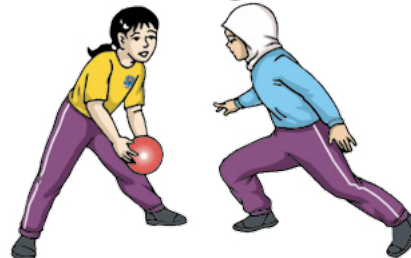
Saya perlu memintas bola ini.



Saya perlu berada berdekatan supaya mempunyai masa untuk menyekat dan mengawal bola.



Nyatakan kedudukan terbaik pemain bertahan untuk memintas bola daripada pasukan lawan. Berikan justifikasi kepada jawapan kamu.



JARINGAN TEPAT

Shahril berjaya menjaringkan gol ketika perlawanan akhir dalam permainan kategori serangan. **Kemahiran menjaring** ialah kebolehan mengatasi pemain pertahanan serta penjaga gol lawan dengan memasukkan bola ke dalam gawang lawan.

Ini peluang terbaik untuk saya menjaringkan gol. Saya tidak boleh menghampakan pasukan saya.

Shahril, cari ruang untuk menjaringkan gol. Kamu boleh!

Saya mesti cuba menahan bola ini daripada memasuki gawang.

Saya perlu berada di ruang kosong supaya mudah menjaringkan gol.

Apakah yang perlu dilakukan oleh pemain pertahanan supaya pemain lawan tidak menjaringkan gol? Huraikan pendapat kamu.

1.6.7
2.6.6
5.4.3



Jawab semua soalan di bawah.

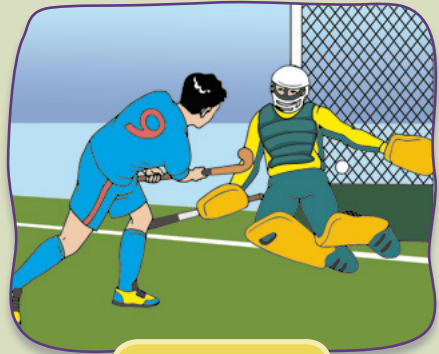
1. Isi tempat kosong dengan jawapan yang disediakan.



Takel



Mengadang



Menjaring



Memintas



Mengelecek

- (a) _____ - merebut bola daripada kawalan pasukan lawan.
- (b) _____ - mendapatkan bola yang dihantar oleh pemain lawan.
- (c) _____ - menghalang pemain lawan daripada menghantar bola atau menjaringkan gol.
- (d) _____ - mengatasi pemain lawan dalam kawasan yang kecil.
- (e) _____ - memasukkan bola ke gawang lawan.

4

UNIT

SEDIA BERTARUNG



Jamal dan Jamilah merupakan atlet Sekolah Kebangsaan Berlian. Mereka telah mengharumkan nama sekolah selepas menjadi johan permainan kategori jaring pada peringkat negeri.



JOHAN
PERMAINAN KATEGORI
JARING

BIJAK MULA BIJAK TERIMA

Jamal dan rakan-rakan sedang bermain permainan tiga serangkai berstesen. Mereka melakukan **servis bawah** dan **menerima servis** dengan menggunakan anggota badan dan alatan.

Pukul pada titik kontak bola untuk menentukan arah tuju bola dan jarak hantaran.

Kontak tangan di antara bahagian bawah dengan tengah bola semasa servis akan menyebabkan bola dihantar ke gelanggang lawan dengan baik.

B

A

Saya perlu servis bola ke ruang kosong supaya pihak lawan sukar untuk membalas servis.



PENGUKUHAN

Apakah perbezaan antara kedudukan titik kontak semasa servis dengan terima servis?



PASTIKAN LANTAI GELANGGANG TIDAK BASAH DAN BERPASIR UNTUK MENGELOKKAN KAMU TERJATUH DAN TERCEDERA.



TITIK KONTAK



Bawah bola



Di antara bawah dengan tengah bola



Tengah bola

Cipta alatan seperti raket dengan menggunakan kotak terpakai dan teras tisu gulung.



Pukulan pada titik kontak tengah bola semasa menghantar bola menyebabkan arah pergerakan bola mendatar.

Saya perlu menerima bola pada titik kontak di antara bawah dengan tengah bola supaya bola dapat dikawal dengan baik.

Selepas ini, saya akan menanduk untuk menghantar bola.

Wah, servis Badin sangat laju! Saya mesti berlatih bersungguh-sungguh untuk menjadi hebat seperti dia.

PENGAYAAN



Lakukan servis bawah menggunakan tangan pada titik kontak bawah, tengah dan atas bola. Nyatakan arah pergerakan bola selepas servis tersebut.

- 1.7.1
- 1.7.2
- 1.7.3
- 2.7.1
- 5.3.2

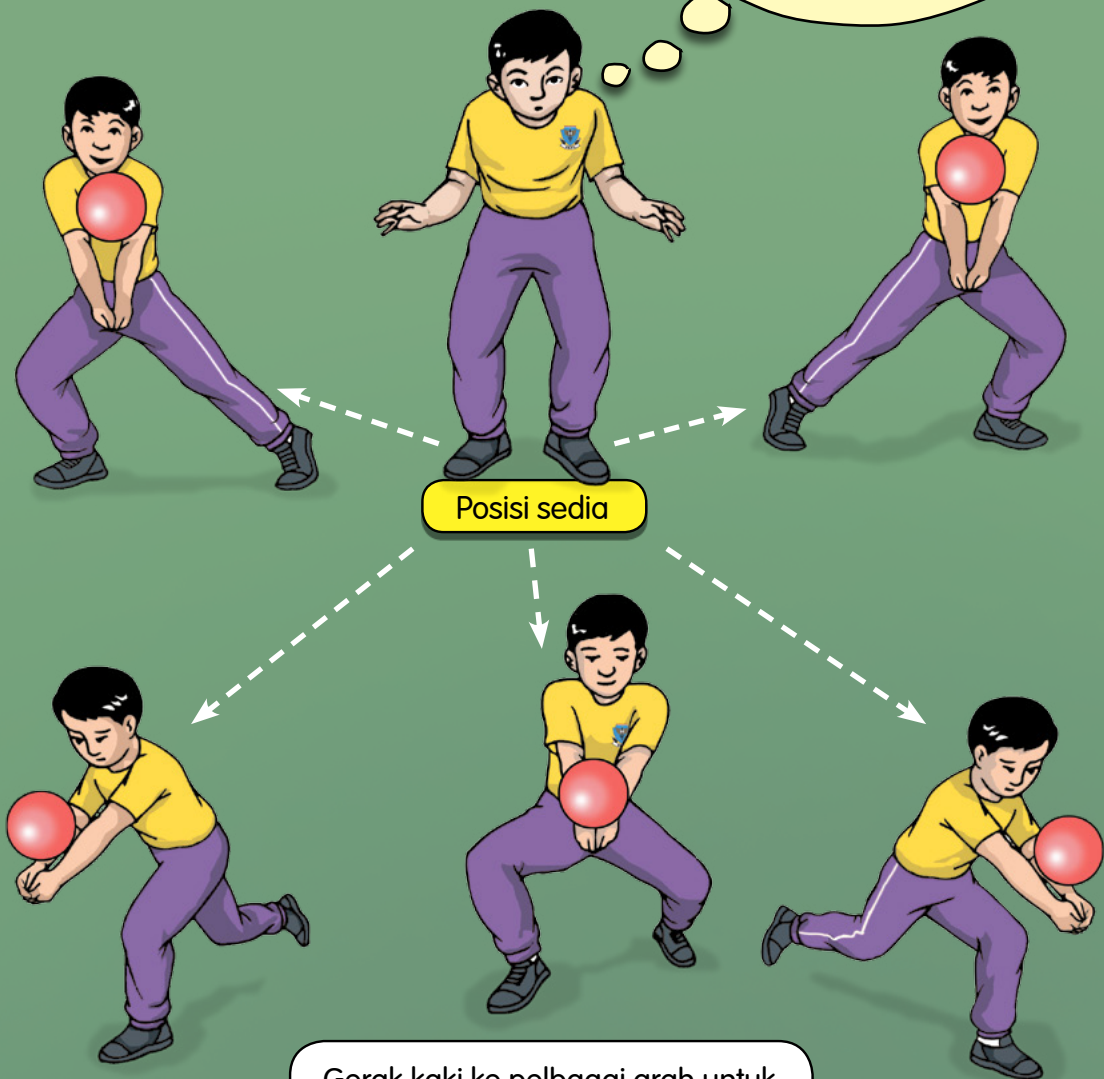
NOTA GURU

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Servis bola dengan menggunakan tangan, kaki atau alatan.
3. Terima dan hantar bola dengan menggunakan tangan, kaki atau alatan kepada pihak lawan.
4. Jika berjaya menerima dan menghantar bola, pasukan akan mendapat dua mata.
5. Hanya tiga kali sentuhan dibenarkan.
6. Pemenang ialah pasukan yang terlebih dahulu mencapai mata penamat.

TUTUP RUANG

Jamil perlu pantas dan tangkas ketika mengawal gelanggang. Dia perlu menguasai **kemahiran gerak kaki ke pelbagai arah** supaya badannya stabil serta dapat menerima dan menghantar bola dengan kemas dan tepat.

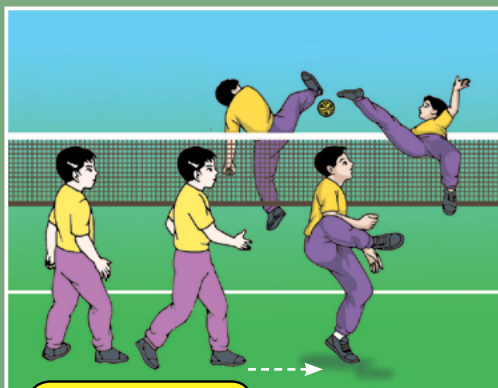
Mata perlu fokus pada bola, buka kaki seluas bahu dan fleksi lutut. Tangan perlu pantas menyangga bola ketika membuat gerak kaki ke pelbagai arah.



Gerak kaki ke pelbagai arah untuk menerima dan menghantar bola ke pelbagai arah dengan tangan.

Apakah latihan untuk meningkatkan ketangkasan dalam kemahiran gerak kaki?





Posisi sedia

Gerak kaki ke pelbagai arah untuk **menerima dan menghantar bola ke pelbagai arah dengan kaki.**

Gerak kaki ke pelbagai arah bergantung pada ketangkasan dan masa tindak balas seseorang.



Posisi sedia



Buat carian di Internet dengan menaip kata kunci "**agility drill**" bagi mengetahui cara untuk meningkatkan ketangkasan kemahiran gerak kaki.

Gerak kaki ke pelbagai arah untuk **menerima dan menghantar bola ke pelbagai arah dengan alatan.**

1.7.4
2.7.2
5.1.5

NOTA GURU

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Setiap anggota kumpulan dikehendaki melakukan aksi mengawal gelanggang sambil menghantar bulu tangkis atau menimang bola dengan betul sebanyak lima kali.
3. Lakuan yang berjaya akan mendapat satu mata.
4. Pemenang ialah kumpulan yang mengumpul mata paling banyak.

SILANG-MENYILANG

Afif dan rakan-rakannya sedang mencuba **kemahiran pukulan pepat** dan **pukulan kilas dengan menggunakan alatan**.

Buat carian di Internet dengan menaip kata kunci **“forehand stroke”** dan **“backhand stroke”** untuk melihat teknik lakuan pukulan pepat dan pukulan kilas yang betul.



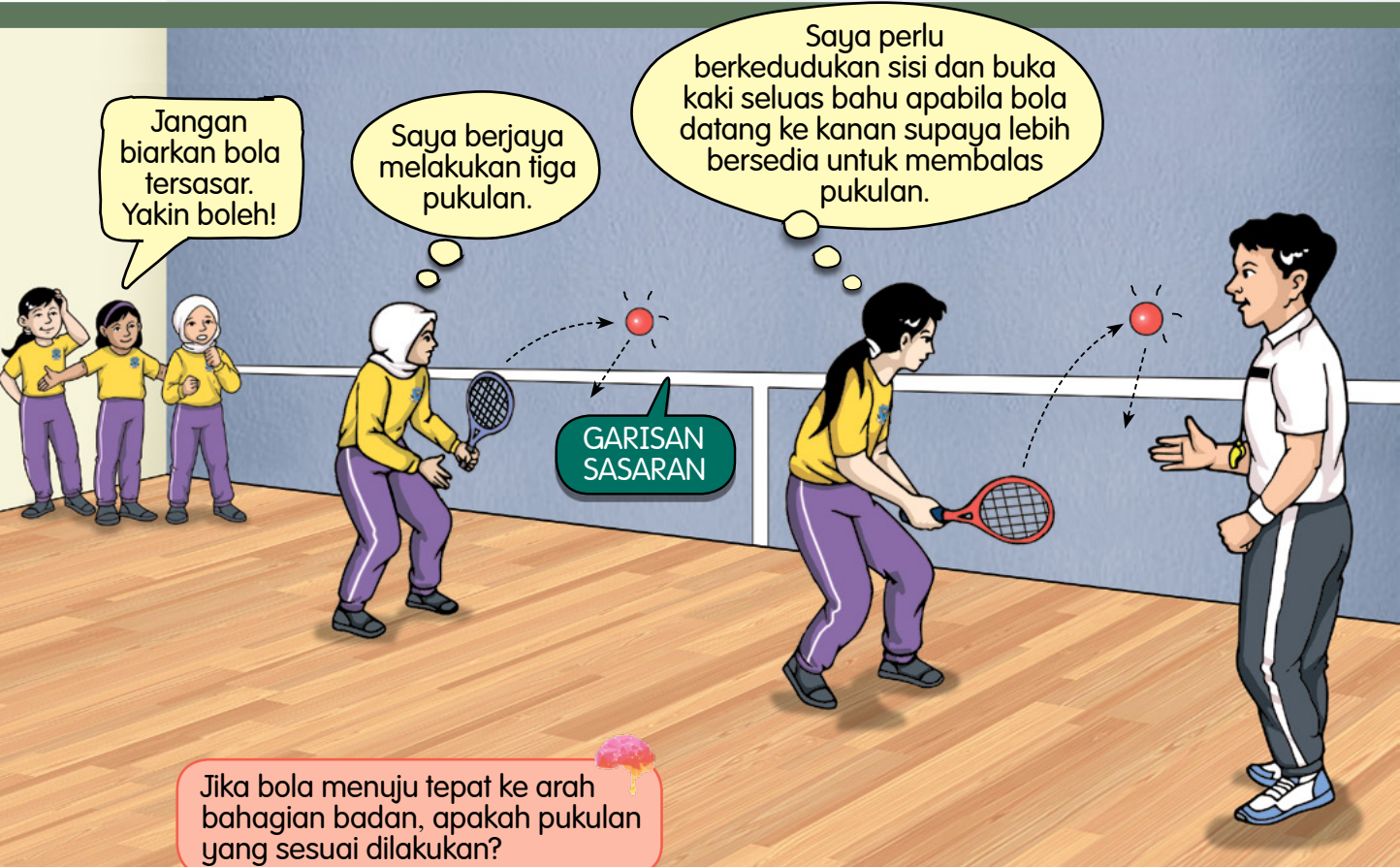
PUKULAN PEPAT

Mengayun raket dari luar sisi ke dalam.



PUKULAN KILAS

Mengayun raket dari dalam ke luar sisi.



Jangan biarkan bola tersasar. Yakin boleh!

Saya berjaya melakukan tiga pukulan.

Saya perlu berkedudukan sisi dan buka kaki seluas bahu apabila bola datang ke kanan supaya lebih bersedia untuk membalas pukulan.

GARIS SASARAN

Jika bola menuju tepat ke arah bahagian badan, apakah pukulan yang sesuai dilakukan?

NOTA GURU

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Pukul bola supaya melepasi garisan sasaran sama ada dengan pukulan pepat atau pukulan kilas.
3. Pukul semula bola yang melantun dari dinding. Jika berjaya menghantar semula bola, pasukan akan mendapat satu mata. Jika bola jatuh, tiada mata diberikan.
4. Pemenang ialah kumpulan yang memungut mata paling banyak.

1.7.5
2.7.2
5.2.2



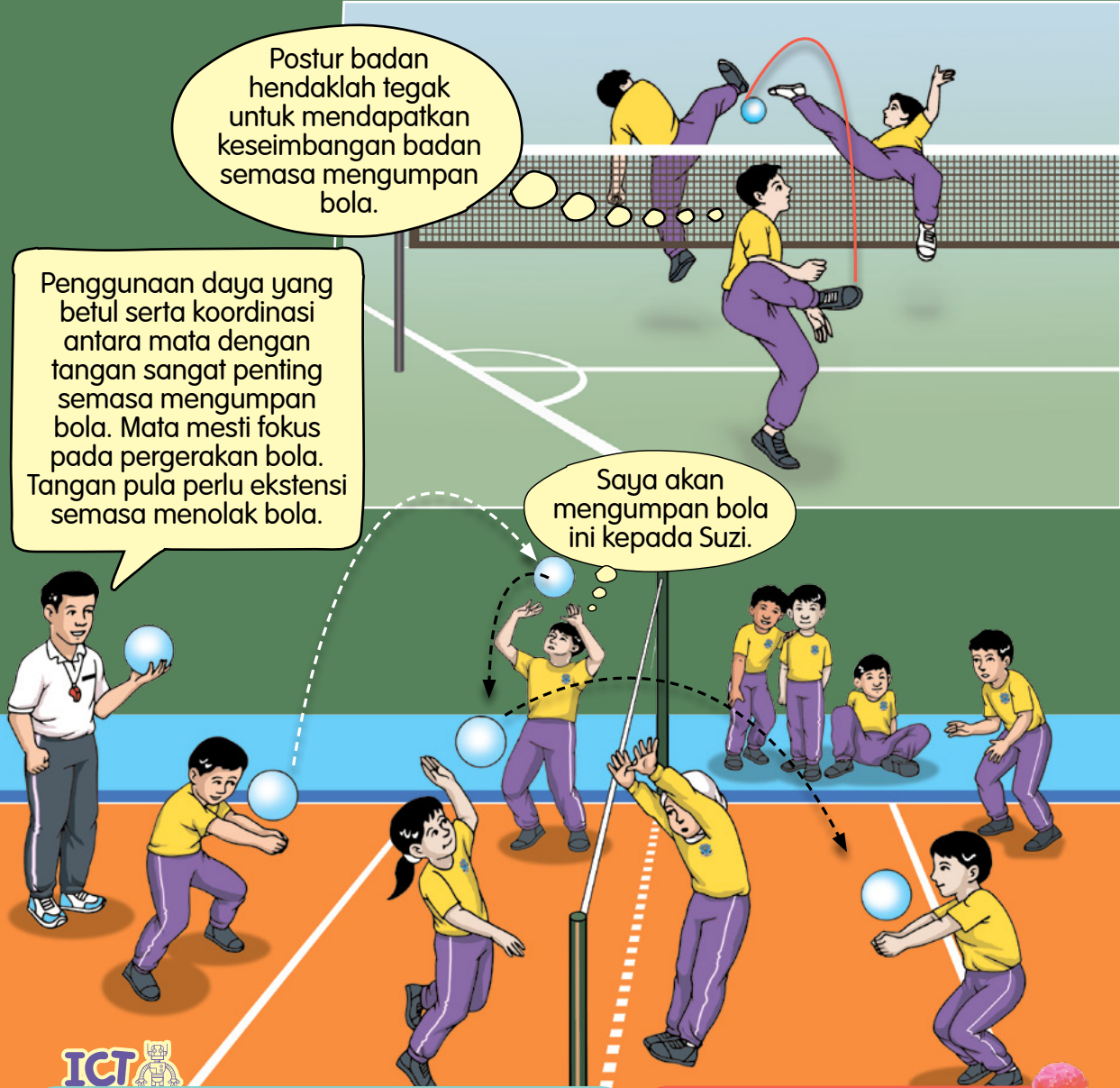
REBUT PELUANG

Ganesh handal **mengumpan bola dengan menggunakan kaki**. Suzi pula menguasai **kemahiran mengumpan bola dengan menggunakan tangan**. Kedua-dua kemahiran ini memerlukan ketangkasan pergerakan kaki dan keseimbangan badan.

Postur badan hendaklah tegak untuk mendapatkan keseimbangan badan semasa mengumpan bola.

Penggunaan daya yang betul serta koordinasi antara mata dengan tangan sangat penting semasa mengumpan bola. Mata mesti fokus pada pergerakan bola. Tangan pula perlu ekstensi semasa menolak bola.

Saya akan mengumpan bola ini kepada Suzi.



Tonton video teknik mengumpan bola dalam sukan bola tampar dengan menaip “Art of Coaching Volleyball - Setting (Portland Clinic)”.

Apakah yang akan berlaku jika kedudukan postur badan tidak tegak semasa mengumpan bola?

1.7.6
2.7.3
5.4.2



1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil (tiga orang satu kumpulan).
2. Setiap kumpulan dikehendaki bermain permainan bola tampar dan sepak takraw ubah suai (ketinggian jaring dikurangkan kepada 1.2 meter dan saiz gelanggang dikecilkan dan mengikut peraturan sebenar).
3. Dua kumpulan yang mengumpul mata paling banyak akan berlawan di pentas akhir untuk menentukan juara.



Jawab semua soalan di bawah.

1. Apakah yang akan berlaku jika titik kontak bola yang diservis terkena pada bahagian:

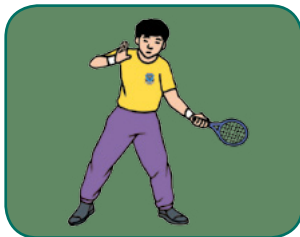
(a) bawah bola?

(b) di antara bawah dengan tengah bola?

(c) tengah bola?

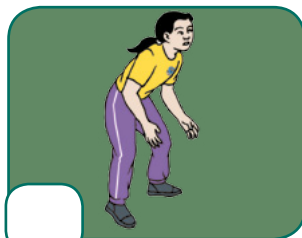
2. Nyatakan jenis pukulan dengan menggunakan alatan bagi gambar di bawah.

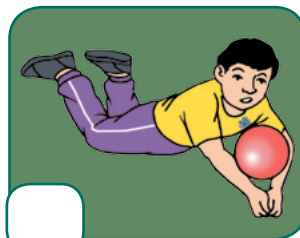






3. Yang manakah kedudukan sedia yang betul dalam permainan kategori jaring?





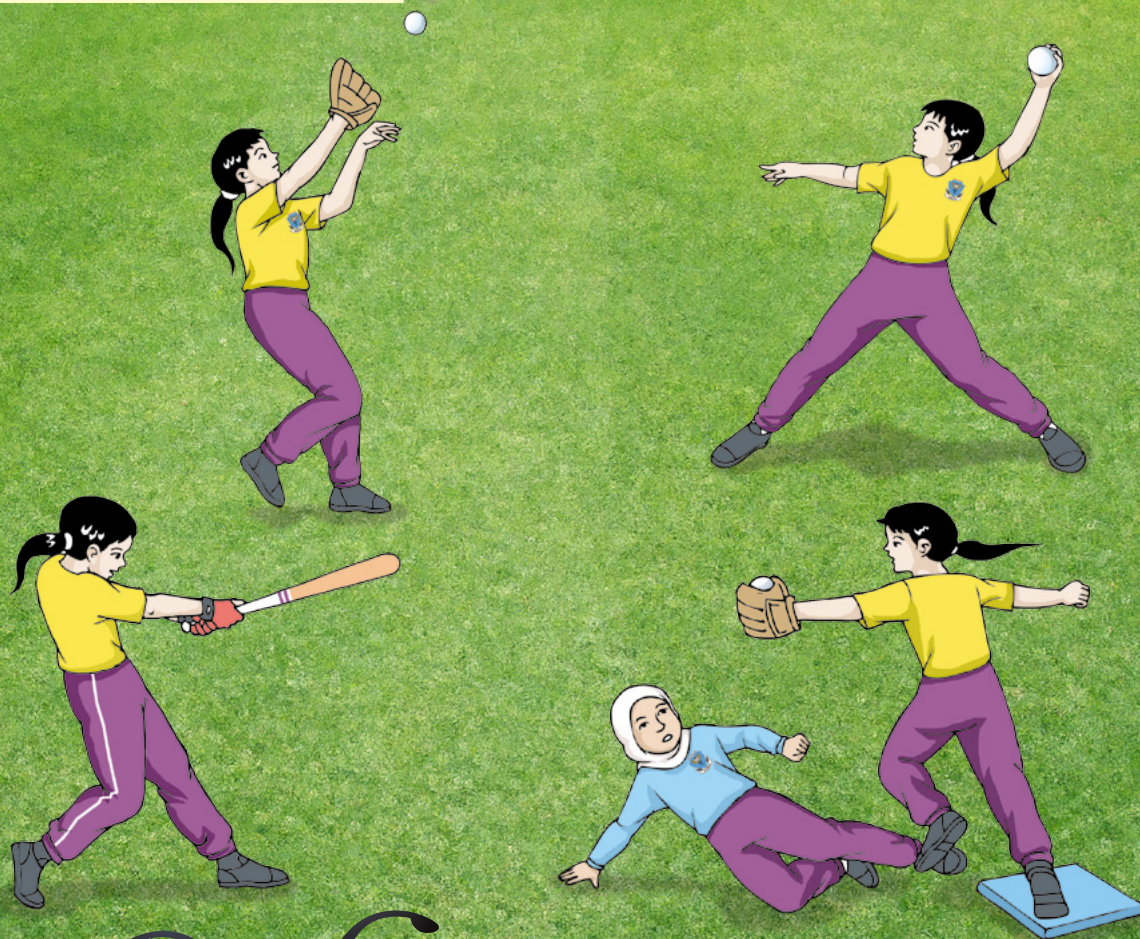


5

PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAP

UNIT

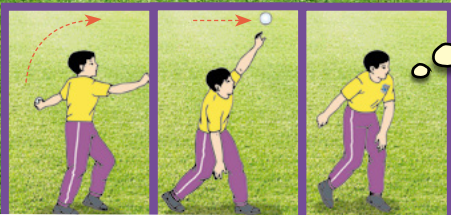
Alice meminati permainan kategori pukul dan memadang. Dia berazam menjadi seorang pemukul yang hebat dan pemadang yang cekap. Alice rajin berlatih untuk meningkatkan kemahiran memukul dan memadang.



MEMBALING TEPAT MENANGKAP CEKAP

David mahir membaling bola ke sasaran dengan tangan lurus mengikut arah pusingan jam dan melawan arah pusingan jam. Dia juga mahir membaling bola dengan balingan sisi. Ramesh pula cekap menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.

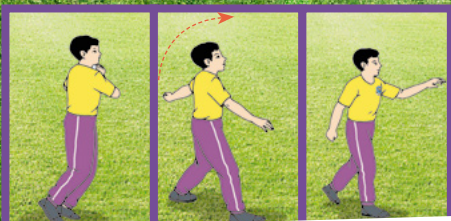
MEMBALING



Tangan lurus ikut jam.

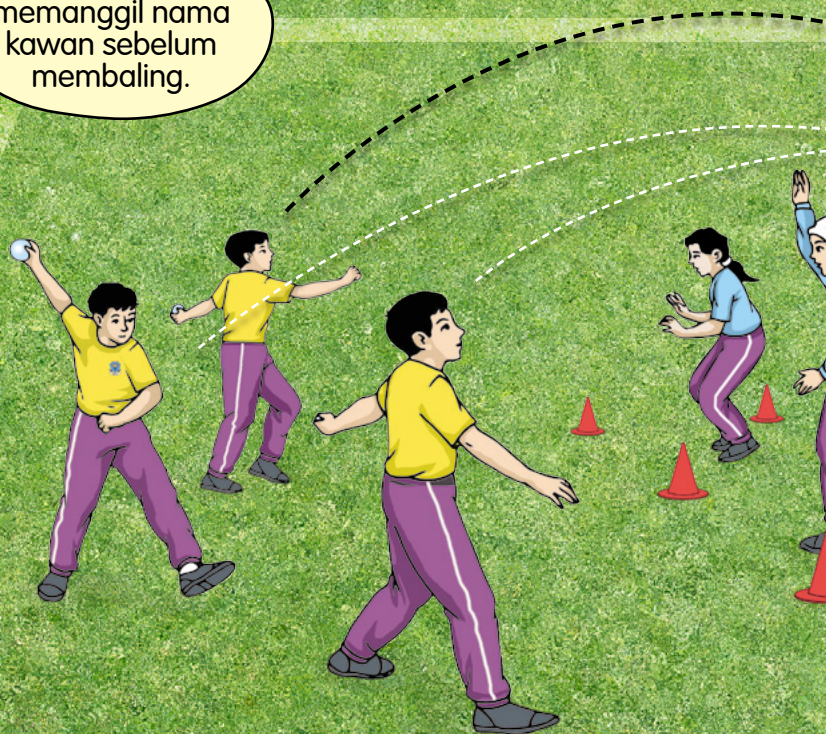


Tangan lurus lawan jam.



Sisi.

Saya mesti memanggil nama kawan sebelum membaling.



INFORMASI

Lakuan tangan untuk balingan tangan lurus ialah pergerakan tangan mengikut atau melawan arah jam. **Balingan sisi** ialah membaling bola dari belakang ke hadapan sehingga tangan searas bahu.



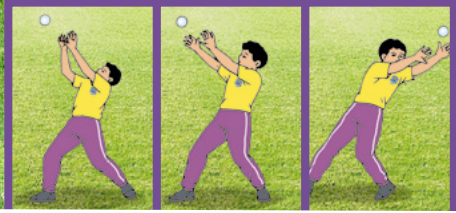


Hulurkan kedua-dua tapak tangan yang terbuka di hadapan badan semasa menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.

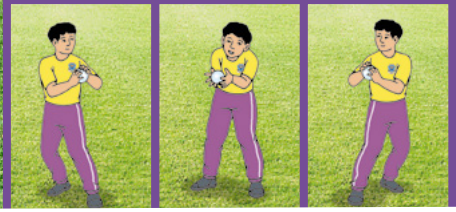


MENANGKAP

Walaupun bola tinggi, saya mesti cuba menangkap bola ini.



Atas kepala.



Aras dada atau sisi.



Leret.



PENGUKUHAN

Apakah jenis balingan yang sesuai untuk melepasi pemain lawan yang berdiri di hadapan? Kenapa?

- 1.8.1
- 1.8.2
- 1.8.3
- 1.8.4
- 2.8.1
- 2.8.3
- 5.2.5



1. Bentukkan pasukan A dan pasukan B.
2. Pasukan A membalik bola dengan tangan lurus pada pelbagai arah kepada pasukan B.
3. Pasukan B pula akan menangkap bola tersebut dan membalik semula kepada pasukan A.
4. Teruskan membalik dan menangkap bola seberapa banyak yang boleh dalam tempoh yang ditetapkan.

CEKAP MEMUKUL CEKAP MEMADANG

Ramesh dan rakan-rakan sedang bermain permainan yang melibatkan pasukan pepadang dan pasukan pemukul. Pemukul mesti cekap **memukul bola dan bergerak pantas ke tapak (bes)** yang ditetapkan. Pemukul juga boleh **menahan bola dengan alat pemukul** untuk mengelirukan pasukan pepadang.



Pepadang ialah pasukan yang bertahan dan berusaha mematikan pasukan lawan.



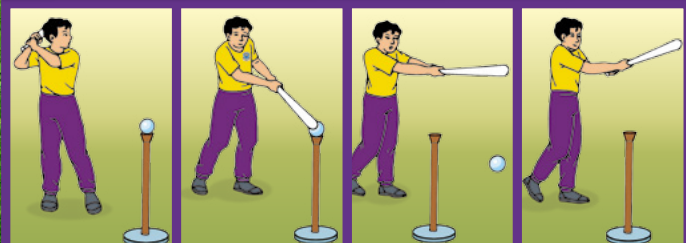
Pemukul ialah pasukan penyerang yang akan memukul bola dan mendapatkan bilangan larian yang tinggi.



Pukul di bahagian bawah bola.

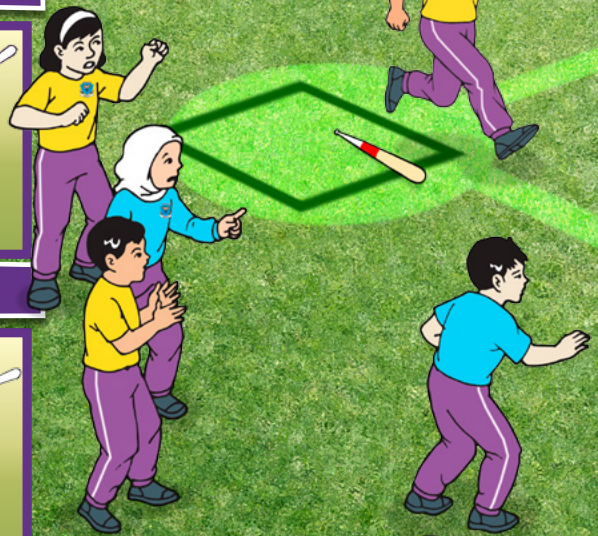


Pukul di bahagian tengah bola.



Pukul di bahagian atas bola.

Berlari dari tapak ke tapak selepas memukul bola.



Fokuskan mata pada pergerakan bola. Letakkan bet pada aras bahu. Fleksikan lutut. Hayun bet dengan laju dan kontak bola.





Kamu boleh memilih untuk menahan bola.

Pemadang lain bergerak ke tapak terdekat dan bersedia untuk menerima bola.



Kedudukan tangan mestilah betul apabila menangkap bola dari pelbagai arah supaya saya dapat melaksanakan pergerakan seterusnya untuk mematikan pihak lawan.



Pemadang terdekat berlari untuk menangkap bola. Kemudian, baling bola ke arah tapak yang sesuai untuk mematikan pemain lawan.



Saya mesti berlari pantas ke tapak sebelum dimatikan.



Ramalkan apakah yang berlaku sekiranya kamu memukul bola di bahagian tengah bola?

1.8.5
1.8.6
2.8.2
2.8.3
5.3.1

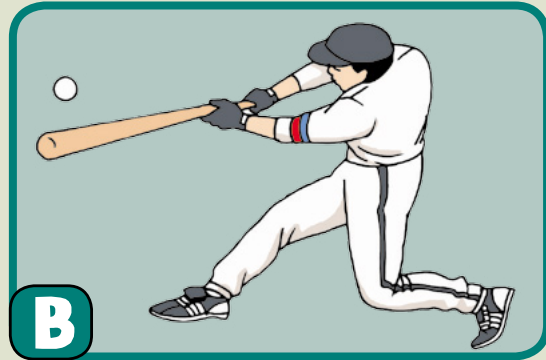
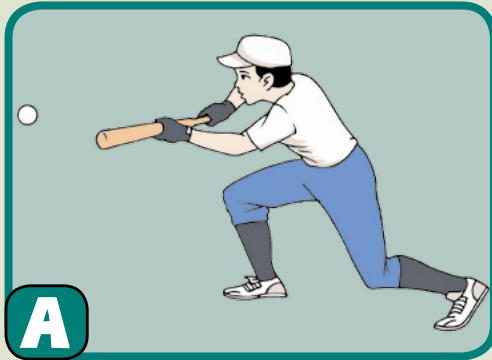
NOTA GURU

1. Pemukul yang berjaya memukul bola mesti berlari ke tapak yang berdekatan.
2. Pasukan pemukul akan bergilir-gilir memukul bola untuk mendapatkan seberapa banyak larian.
3. Satu larian bermaksud larian lengkap satu pusingan yang dilakukan oleh pemukul dari pangkalan (home bes) dan kembali semula ke pangkalan.
4. Pasukan pemukul boleh juga menahan bola dengan alat pemukul.
5. Pasukan pemadang akan menangkap bola dan membalik ke tapak terdekat atau ke pangkalan untuk mematikan larian pemukul.



Jawab semua soalan di bawah.

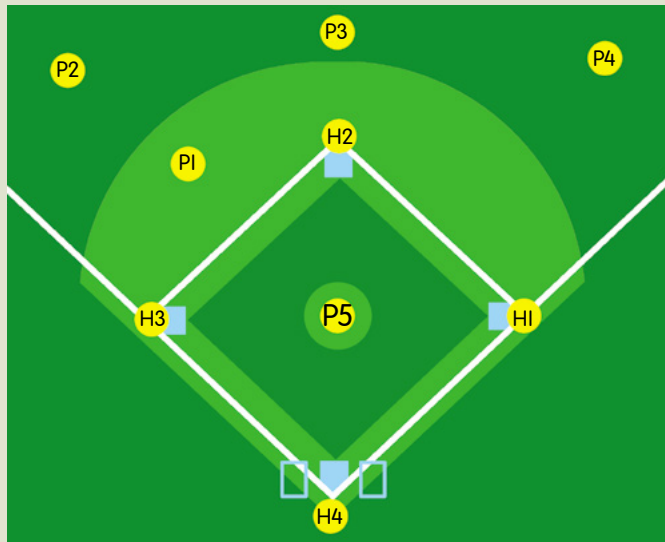
- Berdasarkan gambar di bawah, lukis arah pergerakan bola mengikut titik kontak di antara bola dengan alat pemukul.



- Perhatikan rajah di bawah. Kemudian, jawab soalan berikutnya.



H1, H2, H3, H4 ialah pasukan pemukul manakala P1, P2, P3, P4, P5 ialah pasukan pamadang. P5 berjaya menangkap bola leret yang dipukul H4.

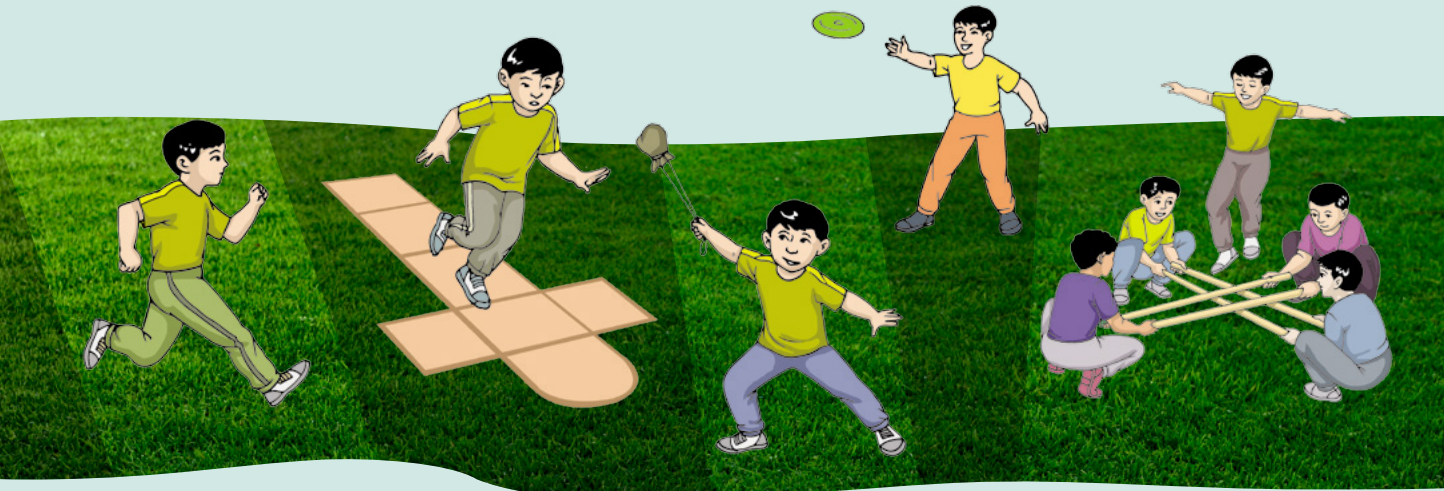


Andaikan kamu P5. Apakah tindakan kamu seterusnya? Mengapakah kamu memilih tindakan tersebut? Jelaskan.

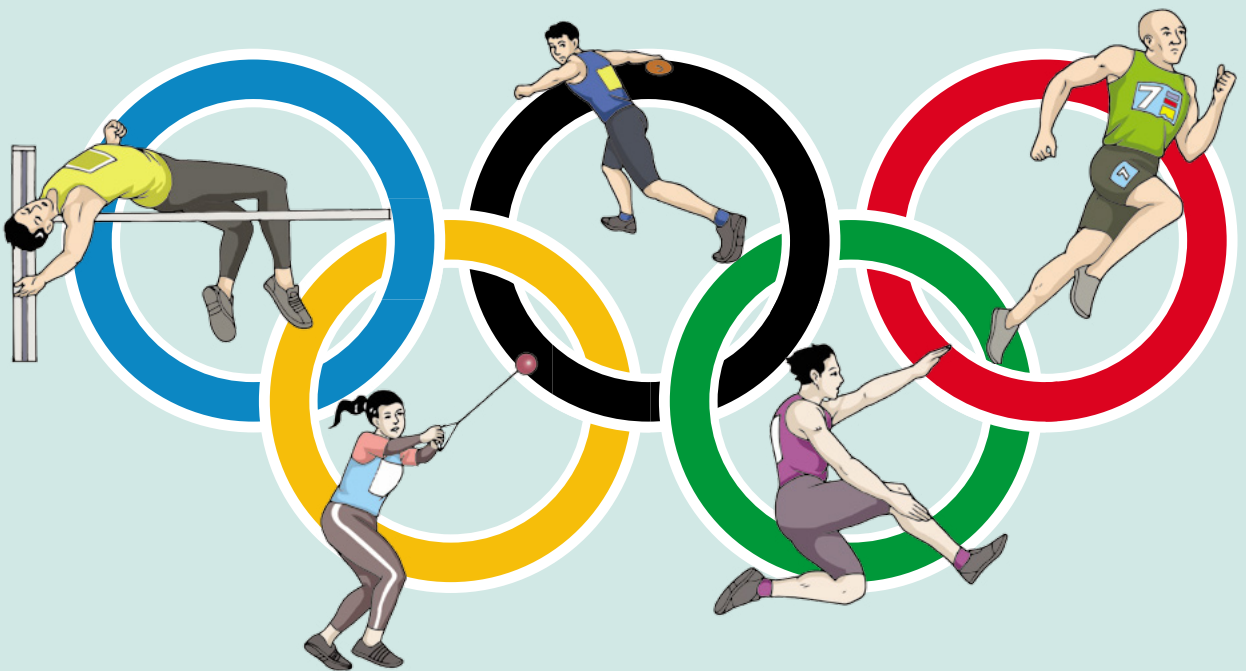
6

UNIT

MENGEJAR JUARA



Tawi aktif bersukan. Dia meminati sukan olahraga dan bercita-cita menjadi olahragawan dunia suatu hari nanti.



(A) ASAS BERLARI

Formula 1

Bersempena dengan Hari Sukan Sekolah Kebangsaan Taman Satria, Tawi, Chin An dan Zara menyertai acara **larian**.



Tegakkan kepala dan halakan pandangan ke hadapan.

Condongkan badan ke hadapan.

Tinggikan lutut.

Postur badan ketika berlari di laluan lurus.

Ayun tangan kiri menghala ke hadapan.

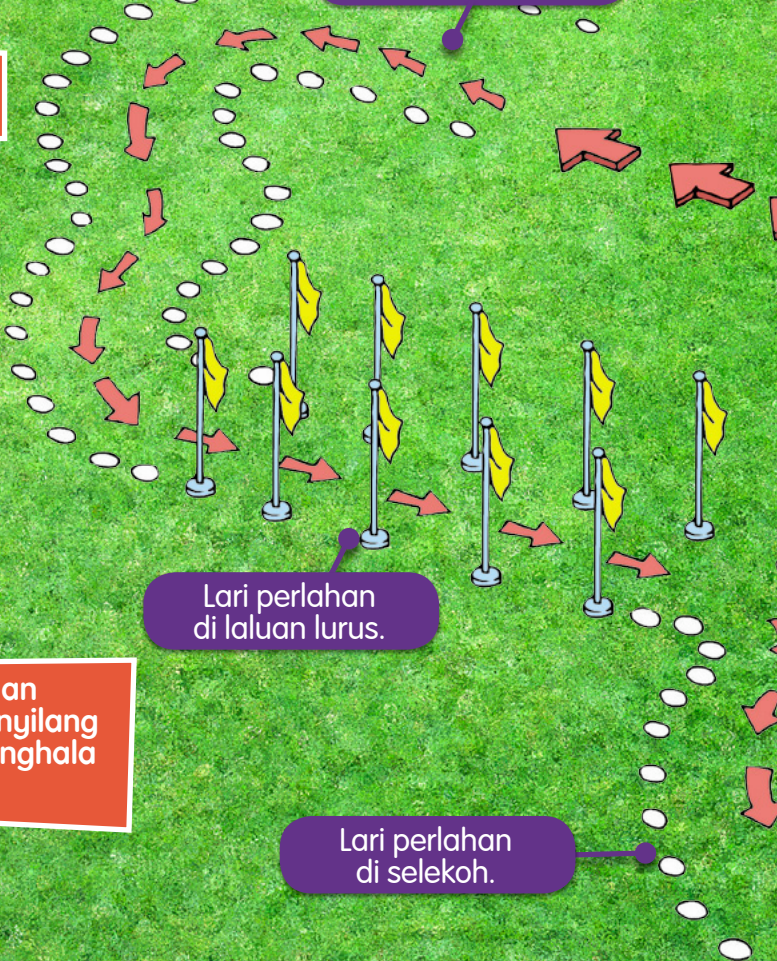
Rendahkan bahu ke arah selekoh.



Postur badan ketika berlari di selekoh.

Ayun tangan kanan menyilang badan menghala ke dalam.

Lari laju di laluan lurus.



Lari perlahan di laluan lurus.

Lari perlahan di selekoh.

INFORMASI

Zon pertukaran batos memberikan peluang kepada penerima batos untuk memecut sebelum menerima batos.



Kelajuan langkah dan jarak langkah yang besar mempengaruhi kelajuan larian.



Pemberi dan penerima batos mesti berada pada jarak yang selesa semasa pertukaran batos.



Pertukaran batos lari berganti-ganti pada suatu jarak.

Hebat sungguh larian Tawi! Saya mesti mencontohinya.

MULA

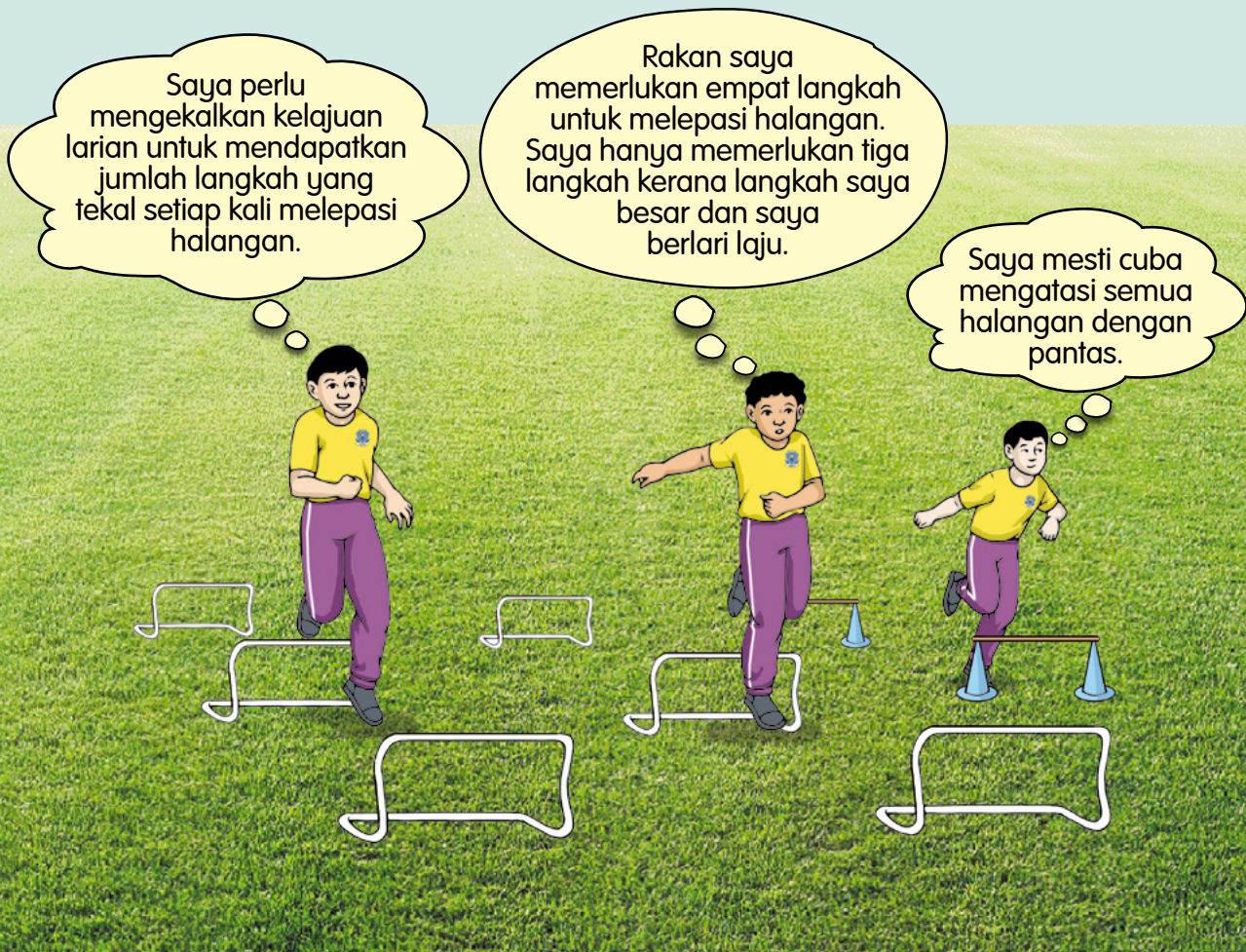
Lari berganti-ganti pada suatu jarak.

Lari laju di selekoh.

1.9.1
1.9.2
2.9.1
2.9.2
2.9.3
5.3.3

Litar Lumba

Adam menggemari acara **lari berhalangan**.
Dia berlatih bersungguh-sungguh.



INFORMASI

- Langkah yang besar akan menyebabkan jumlah langkah di antara halangan berkurang.
- Antara faktor yang menyebabkan langkah yang besar termasuklah ketinggian atlet dan juga kelajuan langkah larian.
- Apabila kelajuan larian bertambah, jarak langkah juga bertambah.



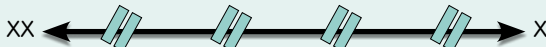
Sumber: *Basic Coaching Manual*



Senaraikan tip untuk memenangi acara lari berhalangan.

NOTA GURU

1. Bentukkan kumpulan murid (X) dan lari ulang-alik tanpa berhenti melepasi halangan.



2. Tentukan jarak yang sama di antara setiap halangan.
3. Minta murid bermula dengan berlari anak, kemudian tambahkan kelajuan larian.
4. Pastikan jumlah langkah yang tekal sebelum melepasi halangan.



(B) ASAS LOMPATAN

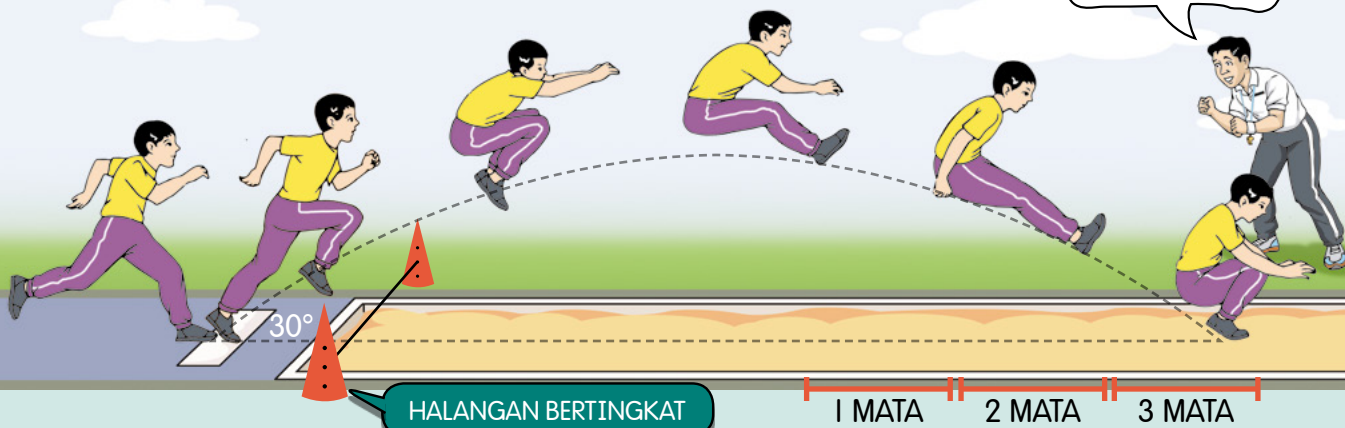
ICT 

Buat carian di Internet tentang teknik dan gaya lompat jauh yang betul untuk memperbaiki lompatan kamu.

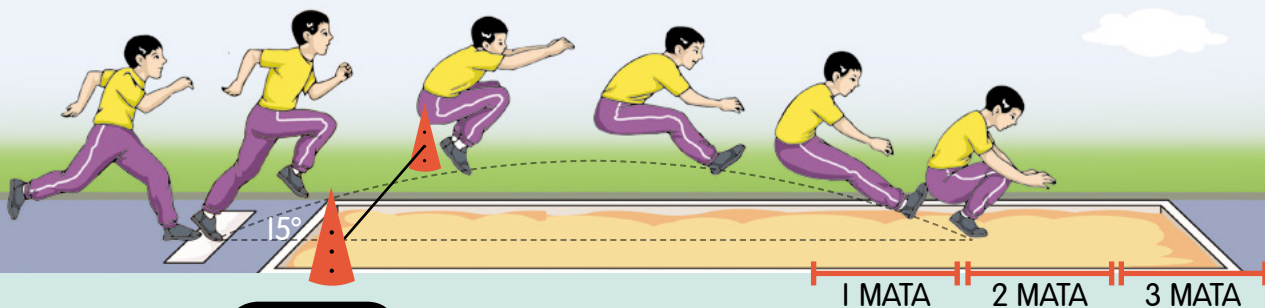
Sudut Terbaik

Chin An sedang berlatih untuk mencari sudut lompatan terbaik bagi mendapatkan jarak lompatan yang lebih jauh. Dia telah melakukan siri aksi berlari, **melompat sebelah kaki** dan mendarat dengan **kedua-dua belah kaki**.

Kamu perlu berlari laju dan melonjak dengan daya yang besar.



Apakah yang akan berlaku sekiranya kamu membuat lompatan melebihi sudut 45°?



PASTIKAN RUANG SELAMAT UNTUK MELAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL.



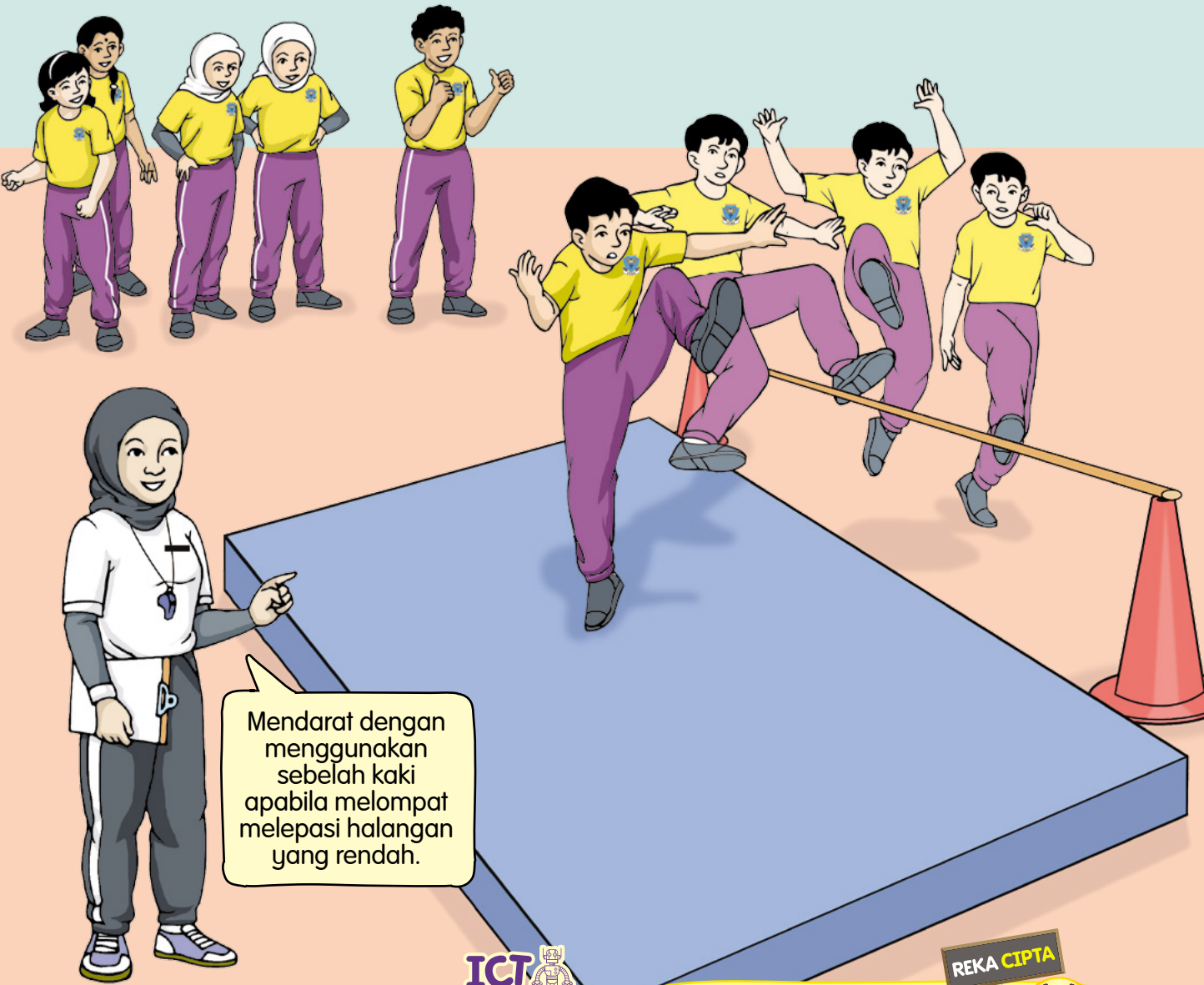
PENGUKUHAN

Berdasarkan rajah di atas, nyatakan perkaitan antara sudut lonjakan dengan jarak lompatan.

1.10.1
2.10.2
5.1.3

Halangan Mencabar

Melompat menggunakan sebelah kaki untuk melepasi halangan pada pelbagai aras dan mendarat memerlukan kemahiran asas seperti melonjak dan melayangkan badan. Farish, Zarfah dan rakan-rakan sedang mencuba pelbagai gaya lompatan untuk melepasi halangan dan mendarat dengan selamat.



Mendarat dengan menggunakan sebelah kaki apabila melompat melepasi halangan yang rendah.

ICT 

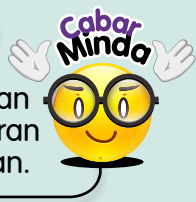
Tonton video di Internet dengan menaip kata kunci “**high jump technique**” untuk melihat cara lompatan yang betul.

REKA CIPTA 

Cipta alatan yang sesuai untuk dijadikan halangan bagi aktiviti melompat melepasi halangan dan mendarat.



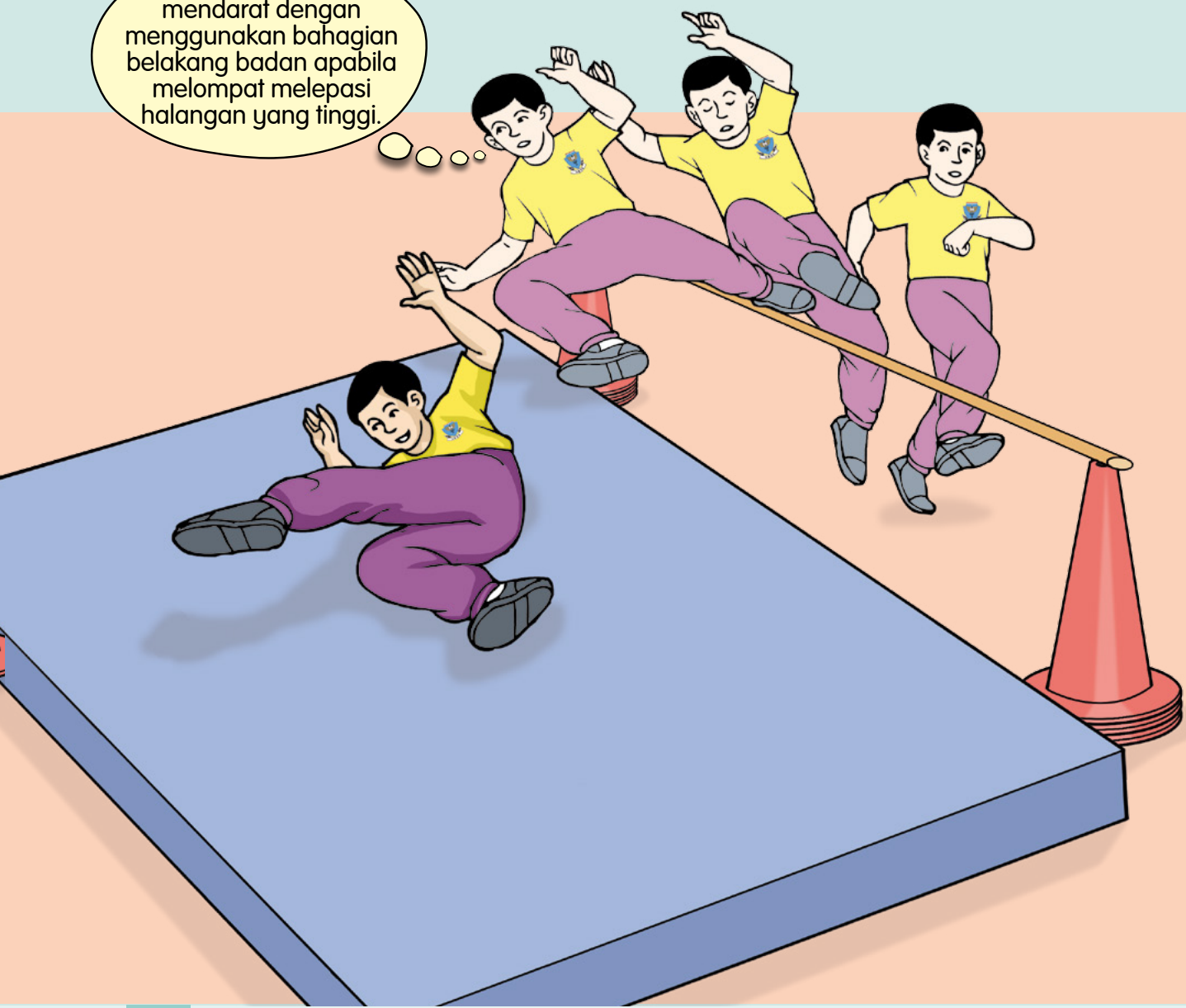
Nyatakan bahagian badan yang sesuai digunakan untuk mendarat bagi kemahiran melompat melepasi halangan.



PENGAYAAN
Nyatakan gaya lompatan melepasi halangan pada pelbagai aras yang kamu tahu.



Saya perlu mendarat dengan menggunakan bahagian belakang badan apabila melompat melepasi halangan yang tinggi.



1.10.2
2.10.2
5.1.4

NOTA GURU

1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Setiap murid dikehendaki melakukan aksi berlari dan melompat sebelah kaki melepasi halangan pada pelbagai aras dan mendarat dengan betul.

Sang Kijang Tangkas Tuntas

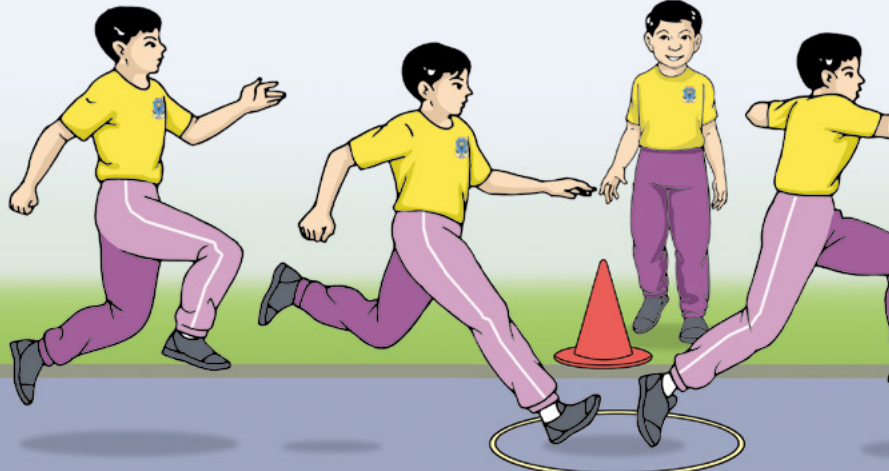
Mahinder Singh sedang melakukan aksi permainan “Sang Kijang dan Sang Buaya”. Mereka perlu berlari, melompat mengikut turutan kaki kanan, kaki kanan, kaki kiri dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

Saya pilih kaki kanan untuk memulakan lompatan.

Satu, dua, tiga, lekuk; Jantan, betina aku ketuk.



Kaki Kanan



Kaki Kanan



Adakah terdapat perbezaan jika memulakan lompatan mengikut turutan dengan kaki dominan atau kaki bukan dominan?



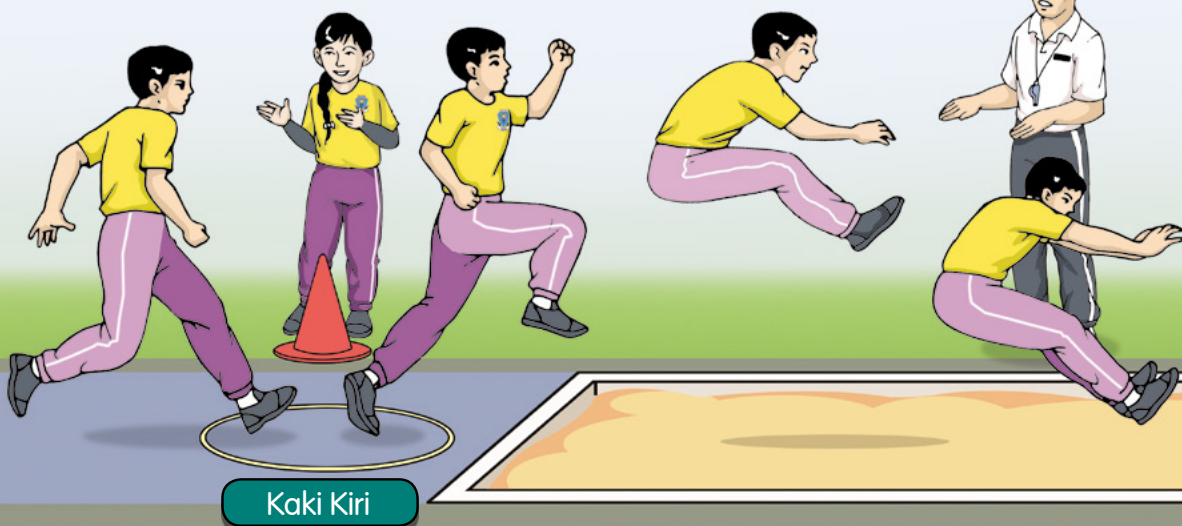
INFORMASI

Rekod dunia untuk acara lompat kjang dipegang oleh Jonathan Edwards pada jarak lompatan 18.29 meter semasa kejohanan dunia di Gothenburg pada tahun 1995.

Sumber: United Kingdoms Athletics (2019)



Jika kamu membuat lonjakan menggunakan kaki kiri, kamu perlu melonjak kali kedua juga menggunakan kaki kiri dan kemudian melonjak menggunakan kaki kanan sebelum mendarat dengan kedua-dua belah kaki.



Kaki Kiri

ICT

Taip kata kunci "Athletics Ontario Triple Jump Progression and Safety" bagi mencari dan menonton teknik lompatan yang betul.



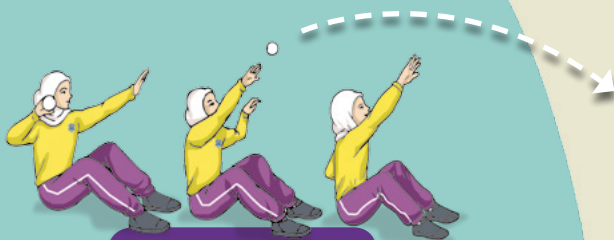
Kamu dapat meningkatkan koordinasi kaki ketika melompat mengikut turutan dengan latihan lompatan yang berterusan.

(C) ASAS BALINGAN

Sasar Sampai Dapat

Nadiah dan rakan-rakan sedang mempelajari kemahiran asas balingan, iaitu melontar, melempar, membaling dan merejam objek pada posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul. Ketinggian sudut pelepasan objek dan rotasi pinggul menghasilkan jarak lontaran yang lebih jauh.

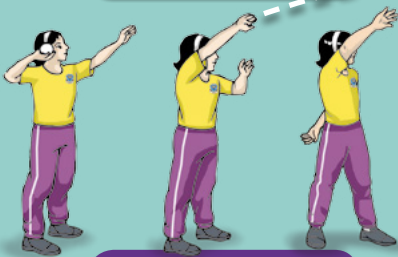
STESEN 1 Melontar Objek Berbentuk Sfera



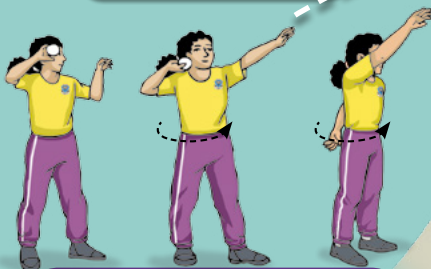
Posisi duduk.



Posisi melutut.



Posisi berdiri.



Posisi berdiri dengan rotasi pinggul.

Sokong bola menggunakan jari tengah, jari telunjuk dan ibu jari. Tangan yang tidak membaling didepankan untuk keseimbangan.



5 10 15 20 25 30

Ekstensikan tangan semasa melepaskan objek untuk mendapatkan daya yang maksimum.



Dengan pantas,
rotasikan pinggul dan
lepaskan objek.



PASTIKAN TIADA MURID
DI HADAPAN APABILA
MEMBUAT REJAMAN.

STESEN 2

Merejam Objek Berbentuk Rod

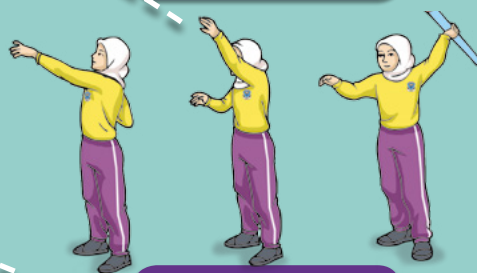
30 25 20 15 10 5



Posisi duduk.



Posisi melutut.



Posisi berdiri.



Posisi berdiri
dengan rotasi pinggul.

Tangan ikut
lajak balingan.



STESEN 3

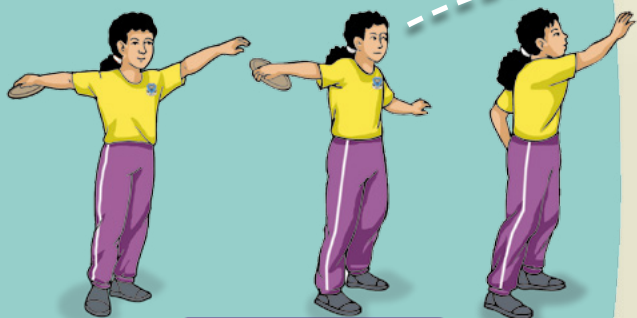
Melempar Objek Berbentuk Lepar



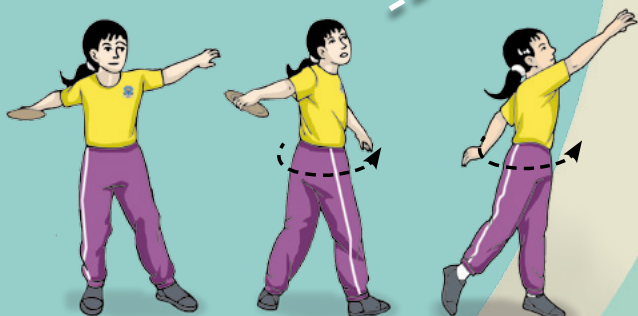
Posisi duduk.



Posisi melutut.



Posisi berdiri.



Posisi berdiri dengan rotasi pinggul.

Ekstensikan tangan ke belakang, dan dengan satu lakuan yang pantas lepaskan alat tersebut ke hadapan.



5 10 15 20 25 30

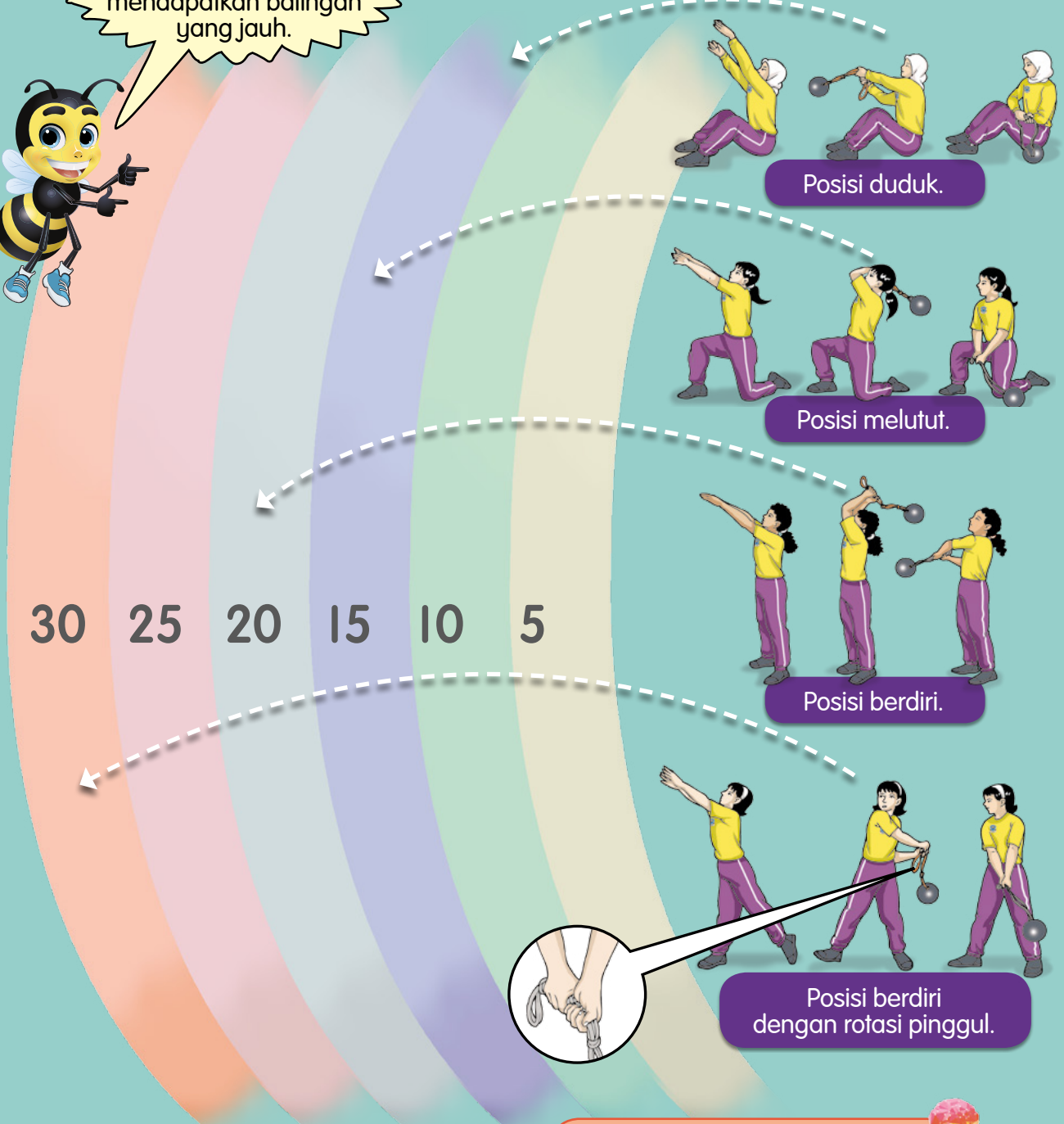
Mengapakah tangan yang bebas berada di hadapan dahulu?



Lepaskan objek bertali sekuat mungkin untuk mendapatkan balingan yang jauh.



STESEN 4 Melempar Objek Berbentuk Sfera Bertali



Posisi duduk.

Posisi melutut.

Posisi berdiri.

Posisi berdiri dengan rotasi pinggul.

Nyatakan perkaitan antara panjang tali dengan jarak balingan.

- 1.11.1
- 1.11.2
- 1.11.3
- 1.11.4
- 2.11.1
- 2.11.2
- 5.4.4

NOTA GURU

1. Bahagikan murid kepada empat kumpulan.
2. Catat markah yang diperolehi untuk setiap posisi balingan.
3. Kumpul dan campurkan markah kumpulan.
4. Pemenang ialah kumpulan yang mendapat markah tertinggi.



1. Senaraikan postur badan ketika melakukan larian di selekoh.

- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____

2. Dalam susunan menaik, tulis posisi yang menghasilkan jarak balingan paling jauh.

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

3. Di manakah kedudukan yang paling sesuai untuk menerima alatan ketika lari berganti-ganti? Nyatakan alasan kamu.

4. Terangkan cara untuk mendapatkan:



(a) jarak lompatan yang jauh.

(b) lompatan yang tinggi.

7

UNIT

KESELAMATAN DIUTAMAKAN

Murid Tahun 4 Seroja Sekolah Kebangsaan Taman Berjasa telah pergi ke taman tema untuk melakukan aktiviti riadah di air. Di sana, mereka telah melakukan pelbagai aksi berenang.

Apakah tugas lelaki yang berdiri di tebing kolam itu?



BIJAK BERTINDAK

Petugas di taman tema air sedang membuat tunjuk cara **menyelamatkan mangsa lemas (reaching rescue)** di air. Haikal dan Syah memerhatikan dengan teliti tunjuk cara tersebut.

Mengapakah kita tidak boleh terus terjun ke dalam kolam untuk menyelamatkan mangsa lemas di air?



Alatan untuk menyelamatkan mangsa lemas di air mestilah ringan dan boleh terapung.

ICT


Layari laman web dengan menaip kata kunci "**reaching rescue**" bagi mendapatkan kaedah yang betul menyelamatkan mangsa lemas di air.

Nyatakan alatan lain yang boleh digunakan untuk menyelamatkan mangsa lemas selain alatan yang ada di kawasan kolam renang.

IMBAS SAYA

 Video Reaching Rescue

Cipta alat untuk menyelamatkan mangsa lemas di kolam renang dengan menggunakan tong atau botol plastik dan tali.

REKA CIPTA 



- 1.12.1
- 2.12.1
- 2.12.2
- 5.2.2

BAKAT TERPENDAM

Haikal dan Manimaran sedang berlatih berenang aksi **kuak rangkak** dengan alat bantuan.

1

Tiarap dan apungkan badan. Jangkau tangan ke hadapan.



2

Kuakkan tangan secara selang-seli. Lakukan tendangan keribas.

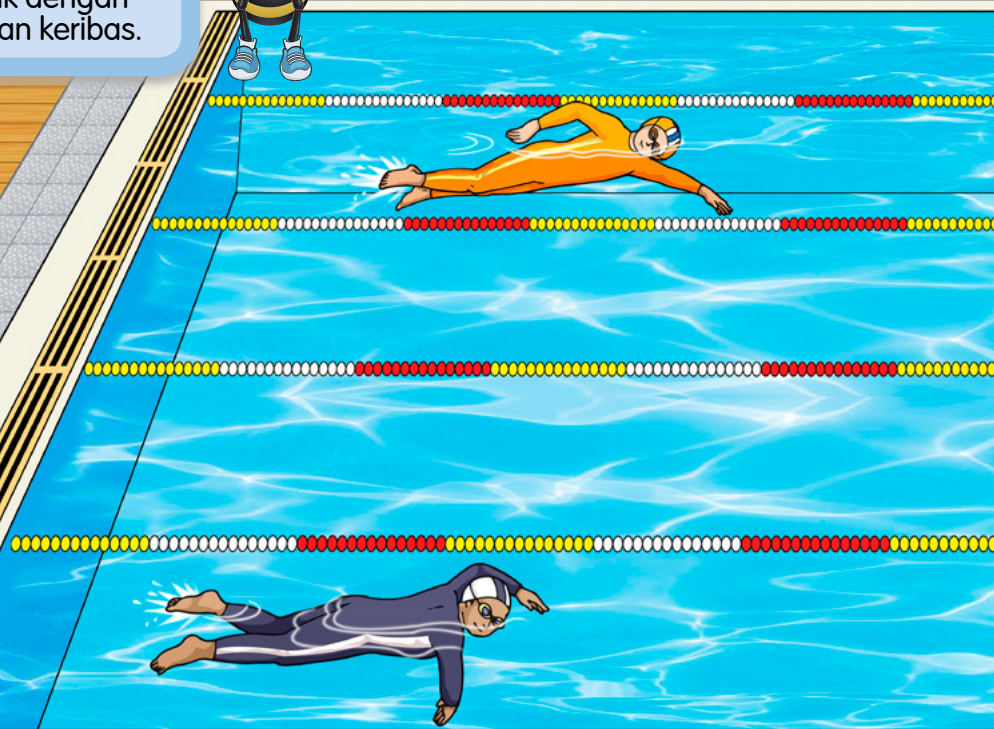


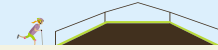
PAPAN KERIBAS



Aksi renang kuak rangkak dengan bantuan papan keribas.

Kita boleh melakukan aksi kuak rangkak dengan menggunakan sokongan papan keribas dan *pull buoy*.

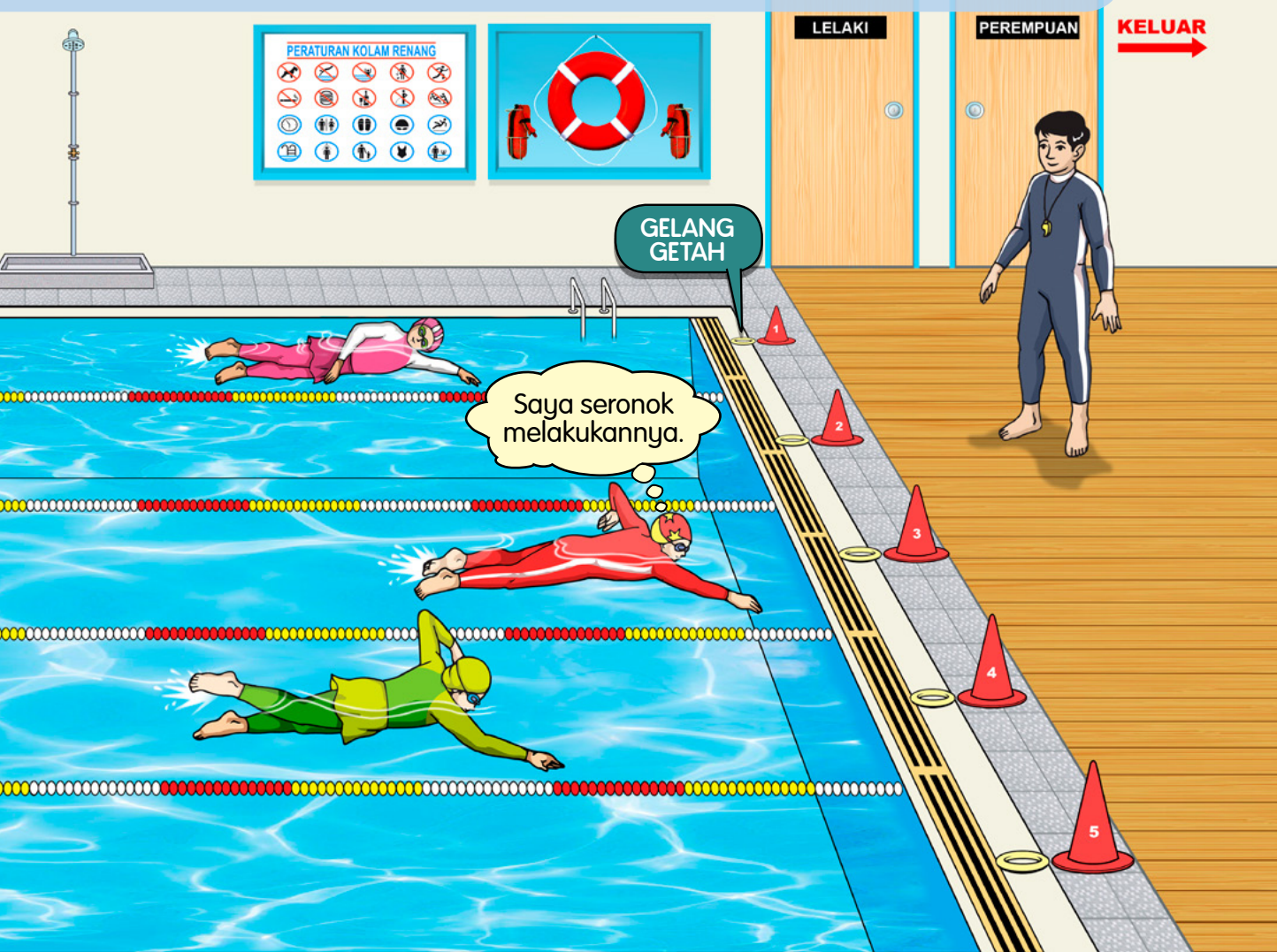




IMBAS SAYA
 Video Aksi Renang Kuak Rangkak

3 Ambil nafas ketika muka ditolehkan ke sisi.

4 Kuak tangan. Tegakkan kembali kepala. Hembus nafas.



1.13.1
 1.13.2
 2.13.1
 5.2.4

NOTA GURU

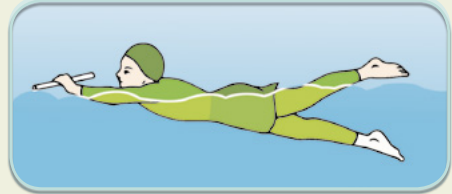
1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Berenang aksi kuak rangkak hingga ke tebing kolam. Masukkan gelang getah ke dalam kon.
3. Pemenang ialah perenang yang mula-mula memasukkan gelang getah pada kon.
4. Pemenang setiap kumpulan akan bertanding lagi untuk menentukan juara kelas.



Jawab semua soalan di bawah.

1. Padankan gambar dengan pernyataan yang betul.

kuak rangkak



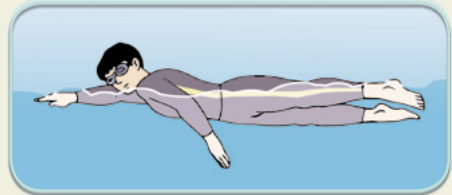
tendangan keribas



reaching rescue



apungan lentang



2. Terangkan lakuan renang aksi kuak rangkak.

3. Huraikan cara untuk menyelamatkan mangsa lemas di kolam renang dengan cara *reaching rescue*.



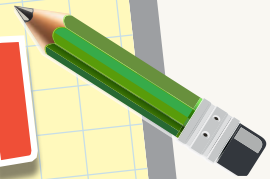
8

UNIT

REKREASI BERILMU

Mariam dan Adam telah menyertai kem rekreasi anjuran Persatuan Pembimbing Rakan Sebaya Sekolah Kebangsaan Kampung Haji.

KEM REKREASI



KE ARAH
REMAJA
BERKETERAMPILAN,
BERMOTIVASI DAN
BERDISIPLIN.

PERSATUAN
PEMBIMBING
RAKAN SEBAYA
SK KAMPUNG HAJI

RUMAH SEMENTARA

Adam dan peserta kem diajar cara-cara memasang dan menyimpan khemah pasang siap.



CARA MEMASANG KHEMAH PASANG SIAP



Bentangkan kain bahagian dalam khemah.



Masukkan rod panjang pada penjuru kain bahagian dalam khemah.



CARA MENYIMPAN KHEMAH PASANG SIAP



Pastikan kain khemah bersih dan kering.



Tanggalkan dan lipat kain penutup khemah.



- Keluarkan pancang serta rod panjang daripada kain bahagian dalam khemah.
- Susun rod panjang dengan kemas.
- Lipat kain bahagian dalam khemah.



KAIN PENUTUP KHEMAH



PANCANG PENJURU KHEMAH



3

- Pasangkan rod pada keempat-empat penjuru khemah.
- Ikat rod yang bersilang pada bahagian atas khemah.



4

Pasangkan kain penutup khemah.



5

Pasakkan pancang pada semua penjuru khemah.

Kalau kita buat bersama-sama, kerja kita menjadi mudah dan cepat.



4

- Gulungkan kain bahagian dalam khemah dan pastikan tiada udara terperangkap.
- Pastikan semua bahagian khemah disusun kemas.



5

Masukkan semua peralatan ke dalam sarung khemah dengan cermat.

Mengapakah kita perlu memastikan tiada udara terperangkap pada kain bahagian dalam khemah ketika menyimpan khemah?

- 1.14.1
- 1.14.2
- 2.14.1
- 5.4.2



PERMAINAN MATA ANGIN

Mariam menyertai permainan mencari harta karun. Dalam permainan ini, Mariam perlu mahir **menentukan arah mata angin**. Permainan ini juga akan menguji kehebatan peserta bermain **permainan tingting gula batu dan laga ayam**.



IMBAS SAYA

Cara Bermain Permainan Laga Ayam

PETUNJUK

1 tapak kaki = 10 langkah

Stesen 2

Main permainan tingting gula batu. Kekalkan kedudukan selama dua minit tanpa kaki mencecah tanah. Tulis cara kamu mengekalkan keseimbangan pada kad yang disediakan.

Bergerak 60 langkah ke Timur (kanan), kemudian bergerak 30 langkah ke Utara (hadapan) menuju ke S3.

Stesen 1

Lakar dan namakan sekurang-kurangnya empat bahagian khemah.

Bergerak 30 langkah ke Timur (kanan) menuju ke S2.

Sediakan dan bawa satu beg khemah pasang siap yang lengkap.

Bergerak 60 langkah ke Utara (hadapan) menuju ke S1.

S1

S2

Kamu perlu depangkan tangan dan fleksikan lutut supaya stabil.



**Tingting gula batu,
Bunyi loceng pukul satu;
Mak, mak buka pintu,
Adik takut burung hantu.**

MULA

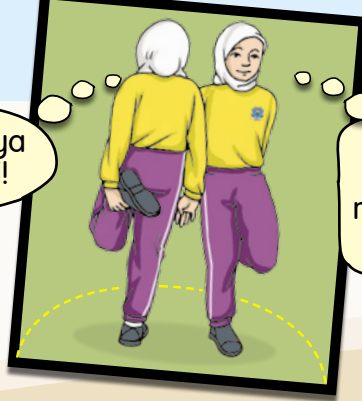


IMBAS SAYA

Cara Bermain Permainan Tingting Gula Batu

Seronoknya aktiviti ini!

Saya mesti merendahkan badan supaya stabil. Cara ini memudahkan saya untuk menolak dan mengalahkan pihak lawan.



S3



Stesen 3

Buat kompas mata angin dengan menggunakan bahan kitar semula. Kamu hanya diberikan masa selama tujuh minit untuk menyiapkan tugas.

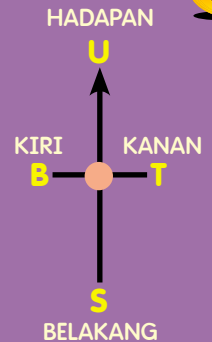
Bergerak 90 langkah ke Timur (kanan) menuju ke S4.

Stesen 4

Lakukan aktiviti laga ayam. Kalahkan lawan dengan mengeluarkannya daripada bulatan permainan. Tulis strategi yang kamu gunakan pada kad yang disediakan.

Bergerak 90 langkah ke Selatan (belakang), kemudian bergerak 30 langkah ke Barat (kiri), menuju ke S5.

INFORMASI



Arah mata angin merujuk kedudukan sesuatu tempat dari tempat yang lain. Empat arah mata angin utama ialah Utara (U), Selatan (S), Timur (T) dan Barat (B).

Stesen 5

Dirikan khemah yang kamu bawa. Letakkan semua hasil tugas di hadapan khemah kamu.

S5

TAMAT

TAHNIAH
KAMU TELAH
BERJAYA!



PENGUKUHAN

1. Berapakah bilangan langkah ke arah Timur (kanan) yang diambil oleh Mariam sepanjang perjalanannya?
2. Berapa kalikah Mariam berjalan ke arah Selatan (belakang)?

Apakah yang akan berlaku sekiranya badan kamu ditegakkan semasa bermain permainan tingting gula batu dan laga ayam?



Jawab semua soalan di bawah.

1. Padankan bahagian-bahagian khemah pasang siap di bawah.

pancang

rod panjang

kain penutup khemah

kain bahagian dalam khemah



2. Apakah strategi yang dilakukan untuk memenangi permainan laga ayam dan tingting gula batu?

3. Berpandukan peta di bawah, rancang arah pergerakan berdasarkan empat arah mata angin utama. Kamu boleh memilih mana-mana bahagian untuk memulakan aktiviti. Pastikan terdapat sekurang-kurangnya lima arah pergerakan sebelum sampai ke tanda X.



PETUNJUK

= 10 langkah

9

UNIT

KECERGASAN DIRI



Anding gemar melakukan aktiviti fizikal bagi meningkatkan tahap kecergasannya.



Senaraikan aktiviti kecergasan yang kamu lakukan untuk menjaga kesihatan diri.

INFORMASI

Kamu perlu memanaskan badan sehingga kadar nadi meningkat melebihi 120 denyutan seminit.



MEMANASKAN BADAN

Rimong akan melakukan aktiviti **memanaskan badan** sebelum melakukan aktiviti fizikal yang lebih mencabar. Rimong dan rakan-rakan bermain permainan cawan dan piring, tarik kerbau dan tampar lutut untuk memanaskan badan.



Permainan cawan dan piring.



Permainan tampar lutut.



Permainan tarik kerbau.

Aktiviti memanaskan badan seperti di atas dapat meningkatkan:

- suhu badan dan badan akan berpeluh.
- kadar nadi dan degupan jantung.
- kadar pernafasan dan pengambilan oksigen.
- keanjalan otot untuk mengelakkan kecederaan.

Aktiviti memanaskan badan dapat menyediakan tubuh melakukan aktiviti fizikal yang lebih lasak.



Ambil bacaan nadi selama satu minit sebelum dan selepas melakukan aktiviti. Catat bacaan kamu dalam contoh jadual di bawah.

Kita boleh mengesan kadar nadi pada pergelangan tangan (nadi radial) atau di bahagian leher (nadi karotid).



KESAN AKTIVITI PADA TUBUH

	Kadar Nadi Sebelum Memanaskan Badan	Kadar Nadi Selepas Memanaskan Badan
Hari 1		
Hari 2		



MENYEJUKKAN BADAN

Zety dan Siti melakukan aktiviti **menyejukkan badan** selepas melakukan aktiviti fizikal.



Aktiviti menyejukkan badan seperti di atas dapat:

- menurunkan suhu badan.
- menurunkan kadar nadi dan kadar pernafasan pada tahap yang biasa.
- memastikan bekalan oksigen dapat dibawa ke seluruh tubuh supaya otot tidak lesu.
- membantu otot mengendur dan pulih selepas bekerja keras melakukan aktiviti lasak.

Aktiviti menyejukkan badan dapat mengembalikan fungsi tubuh pada keadaan biasa tanpa mengalami sebarang kecederaan.



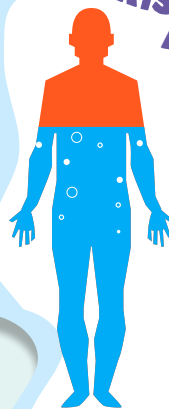
Semakin lama dan konsisten melakukan aktiviti fizikal, jantung kita semakin cergas dan kadar pemulihan jantung semakin cepat.



Apakah perbezaan antara kesan aktiviti memanaskan badan dengan aktiviti menyejukkan badan pada tubuh?

3.1.1
3.1.2
4.1.1
4.1.2
4.1.3
4.1.4
5.2.1

RISIKO KEKURANGAN AIR PADA TUBUH



Bibir kering



Kulit kering



Loya



Muntah



Denyutan jantung bertambah



Kadar pernafasan bertambah



Pening



Dahaga keterlaluan





Jawab semua soalan di bawah.

1. Lengkapkan jadual di bawah.



KESAN AKTIVITI BERIKUT KEPADA TUBUH

Memanaskan Badan

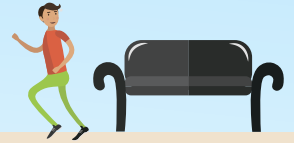
- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____
- (d) _____

Menyejukkan Badan

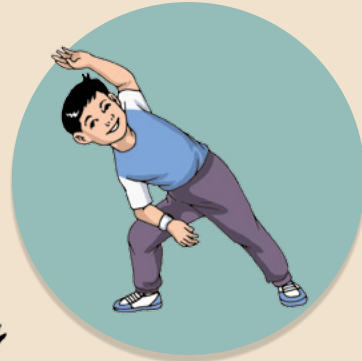
- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____
- (d) _____

2. Ambil kiraan nadi kamu selama satu minit sebelum dan selepas aktiviti seperti dalam jadual di bawah. Nyatakan perubahan yang kamu lihat.

KIRAAN NADI SELAMA 1 MINIT				
Sesi	Sebelum Kelas PJ Bermula	Selepas Aktiviti Memanaskan Badan	Selepas Aktiviti Kelas	Selepas Aktiviti Menyejukkan Badan
Hari Pertama				
Hari Kedua				
Hari Ketiga				



Samsuri sangat mementingkan kecergasan dan kesihatan dirinya. Dia selalu melakukan pelbagai aktiviti yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot dan mengawal komposisi tubuhnya.



Ceritakan cara kamu menjaga kesihatan dan kecergasan diri.

LALUAN MENCABAR

Samsuri dan rakan-rakannya telah melakukan aktiviti kembara di hutan. Aktiviti tersebut yang dilakukan sekurang-kurangnya selama 30 minit secara berterusan dan pada kadar yang sederhana, boleh meningkatkan **kapasiti aerobik** mereka.

INFORMASI

Nadi pemulihan ialah beza antara denyutan nadi sejeurus tamat aktiviti dengan denyutan nadi selepas tamat aktiviti dalam tempoh satu minit selepas aktiviti.

Sumber: Modul Segak KPM 2016



Saya telah berjaya melakukan aktiviti kembara di hutan. Walaupun mencabar, saya berasa seronok.

1



4



Individu yang mempunyai kadar nadi pemulihan yang cepat mempunyai tahap kapasiti aerobik yang tinggi.

2



3

Saya mesti fokus dan berhati-hati ketika melangkah.



ICT 

Buat carian di Internet tentang aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik. Muat turun gambar aktiviti tersebut dan tampalkan dalam buku skrap.

- Kadar nadi pemulihan adalah berbeza bagi setiap individu.
- Minta murid membuat perbandingan keputusan kadar nadi rehat mereka. Jelaskan kepada murid sebab perbezaan tersebut berlaku.

GEMBIRA MELENTUR

Ahli pasukan hoki Sekolah Kebangsaan Kerisik sentiasa mengekalkan tahap **kelenturan** mereka. Mereka melakukan aktiviti **regangan dinamik dan statik** secara berkala setiap minggu.

Aktiviti regangan boleh dilakukan sehingga 30 saat semasa fasa pemulihan selepas aktiviti utama tamat. Keadaan ini dapat memulihkan ketegangan otot.



Kamu perlu mengekalkan lakukan regangan statik dalam jangka masa sekurang-kurangnya 10 hingga 15 saat.



Otot deltoid

Baik, cikgu.

Otot kuadriceps

Otot hamstring

Ulang lakukan regangan dinamik sebanyak lapan hingga 10 kali.



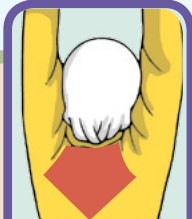
Otot vastus medialis

Senaman regangan dapat menyediakan otot sebelum aktiviti utama.

Otot ekstensor carpi radialis



Otot latissimus dorsi



Otot trapezius

Baik, cikgu.



REKA CIPTA



Buat satu siri senaman regangan dengan menggunakan bola gim.

Senaraikan faedah melakukan regangan statik dan regangan dinamik.

- 3.3.1
- 4.3.1
- 4.3.2
- 4.3.3
- 5.3.1

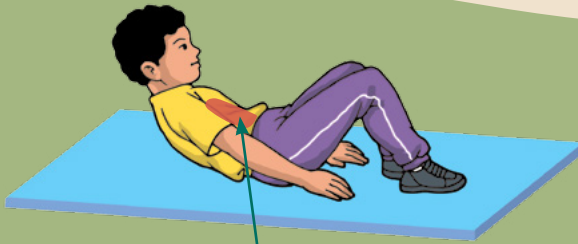
NOTA GURU

- Pastikan setiap aktiviti regangan yang dilakukan mengikut kemampuan sendi yang bergerak.
- Bernafas seperti biasa semasa aktiviti regangan dijalankan dan hindari daripada menahan nafas.

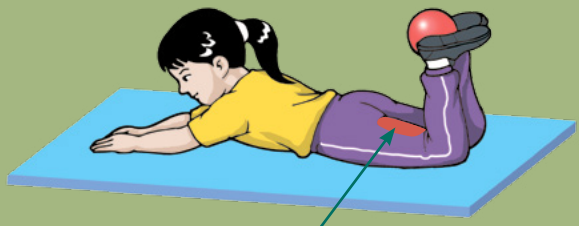
SATRIA MUDA

Nayan dan rakan-rakannya sedang melakukan senaman untuk meningkatkan **kekuatan otot dan daya tahan otot**. Senaman ini dapat mengekalkan kemampuan otot melakukan kerja pada tahap maksimum. Otot juga berupaya mengulangi kerja dalam tempoh tertentu tanpa cepat berasa letih.

Kekuatan otot dan daya tahan otot yang optimum dapat membantu menghasilkan pergerakan yang pantas, tangkas dan teratur serta dapat meningkatkan prestasi motor.



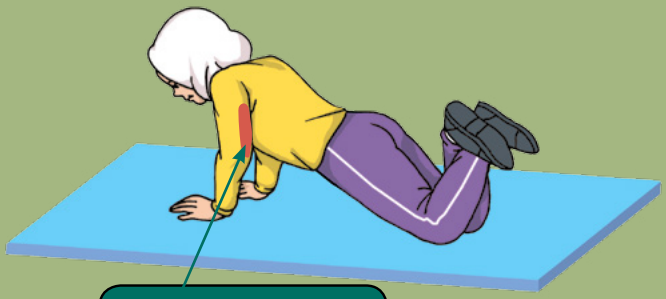
Otot rektus abdominis
Ringkuk tubi separa



Otot hamstring
Hamstring curl



Otot rektus abdominis
Bangkit tubi



Otot triseps
Tekan tubi ubah suai

Cuba kamu lakukan aktiviti mengalihkan tayar. Contohnya, tayar kereta secara ulang-alik pada jarak dua meter. Apakah yang terjadi pada kekuatan otot kamu? Jelaskan.



Prestasi motor ialah keupayaan tubuh untuk melakukan pergerakan. Prestasi motor akan meningkat apabila sesuatu latihan dibuat dan badan mendapat kesannya.

Lakukan seberapa banyak ulangan dalam tempoh 20 hingga 30 saat.



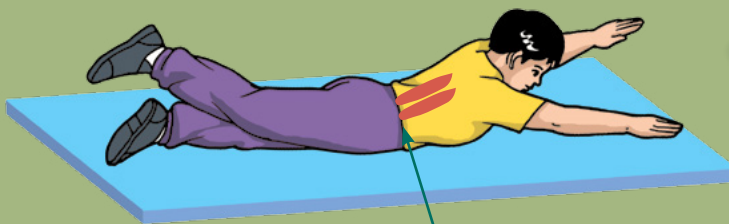
Otot kuadriseps

Separa cangkung



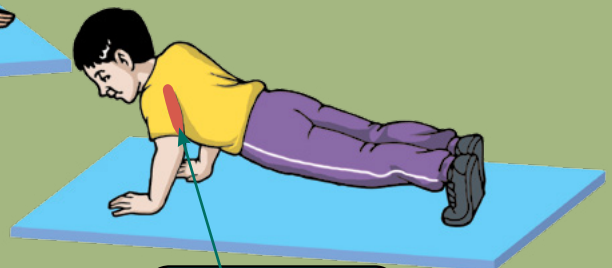
Otot gastroknemius

Jengket kaki setempat



Otot erektor spinae

Lentik belakang ubah suai



Otot triseps

Tekan tubi

INFORMASI

Kekuatan otot membolehkan seseorang melakukan aktiviti pada tahap maksimum.



TERBUKTI BERKESAN

Murid-murid tahun 4 Sekolah Kebangsaan Kampung Pahlawan telah menjalani aktiviti **mengambil berat badan dan mengukur tinggi**. Selepas itu, mereka perlu membuat perbandingan antara keputusan yang diperolehi dengan carta pertumbuhan normal. Jamal, June dan Shanti sedang berbual-bual mengenai keputusan yang diperolehi.

1

Wah, berat badan kamu sudah banyak berkurang! Kamu juga tergolong dalam kumpulan berat badan unggul. Tahniah, Jamal!

2

Saya sangat gembira kerana dapat menurunkan dan mengawal berat badan saya.



3

Bagaimanakah cara kamu mengurangkan dan mengawal berat badan, Jamal?

4

Saya menguruskan pemakanan saya secara berjadual. Saya juga melakukan aktiviti senaman aerobik sekurang-kurangnya 60 minit setiap hari.



PENGUKUHAN

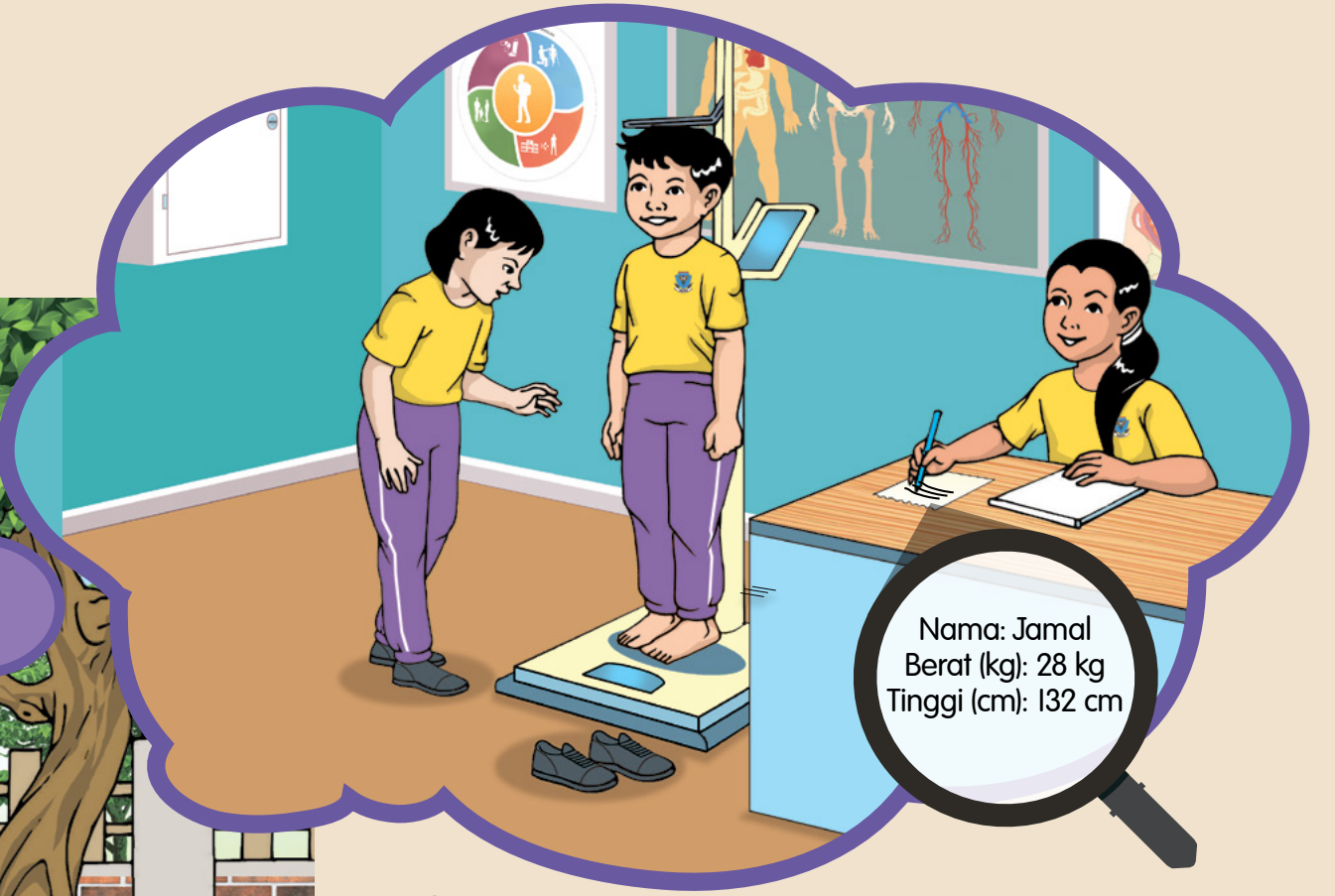
Bandingkan berat dan tinggi kamu dengan Carta Pertumbuhan Normal.



IMBAS SAYA
Carta
Pertumbuhan
Perempuan



IMBAS SAYA
Carta
Pertumbuhan
Lelaki



Nama: Jamal
Berat (kg): 28 kg
Tinggi (cm): 132 cm



JADUAL SENAMAN JAMAL



AHAD	SELASA	KHAMIS
<ul style="list-style-type: none"> Joging. Bola sepak. 	<ul style="list-style-type: none"> Joging. Tae kwan do. 	<ul style="list-style-type: none"> Bersenam. Aerobik.



Bagaimanakah cara kamu mengawal dan mengurangkan berat badan?

ICT

Buat carian di Internet tentang pemakanan sihat dan rancang jadual pemakanan harian kamu.

3.5.1
3.5.2
4.5.1
4.5.2
5.2.1

HARI YANG DITUNGGU

Berdasarkan keputusan **ujian SEGAK**, Azrul tergolong dalam kategori berlebihan berat badan. Lutfi menasihati Azrul supaya mencontohi cara Jamal menurunkan dan mengawal berat badannya.

UJIAN SEGAK



Memanaskan Badan

1

Indeks Jisim Badan

2

Naik Turun Bangku Tiga Minit

3

Tekan Tubi atau Tekan Tubi Ubah Suai

NORMA UJIAN SEGAK

Norma SEGAK Lelaki - 10 tahun

Ujian \ Skor	5	4	3	2	1
NAIK TURUN BANGKU 3 MINIT (Denyutan seminit)	79 dan ke bawah	80-101	102-125	126-148	149 dan ke atas
TEKAN TUBI (Ulangan)	15 dan ke atas	13-14	9-12	7-8	6 dan ke bawah
RINGKUK TUBI SEPARA (Ulangan)	18 dan ke atas	15-17	11-14	8-10	7 dan ke bawah
JANGKAUAN MELUNJUR (cm)	37 dan ke atas	32-36	25-31	19-24	18 dan ke bawah

Norma SEGAK Perempuan - 10 tahun

Ujian \ Skor	5	4	3	2	1
NAIK TURUN BANGKU 3 MINIT (Denyutan seminit)	84 dan ke bawah	85-108	109-133	134-158	159 dan ke atas
TEKAN TUBI (Ulangan)	21 dan ke atas	17-20	13-16	9-12	8 dan ke bawah
RINGKUK TUBI SEPARA (Ulangan)	18 dan ke atas	15-17	11-14	8-10	7 dan ke bawah
JANGKAUAN MELUNJUR (cm)	35 dan ke atas	30-34	24-29	18-23	17 dan ke bawah

Norma ujian SEGAK mengikut umur dan jantina bagi setiap ujian adalah seperti di atas.

Sumber: Modul Segak KPM (2016)

KEPUTUSAN UJIAN SEGAK AZRUL

Ujian	Skor	5	4	3	2	1
Naik Turun Bangku 3 Minit						✓
Tekan Tubi			✓			
Ringkuk Tubi Separa			✓			
Jangkauan Melunjur				✓		

Apakah perbezaan dan persamaan antara bangkit tubi dengan ringkuk tubi separa?



4

Ringkuk Tubi Separa



5

Jangkauan Melunjur

Menyejukkan Badan

AKTIVITI SENAMAN JAMAL

Jenis latihan	Aktiviti	Kekerapan
Latihan meningkatkan kapasiti aerobik.	<ul style="list-style-type: none"> Berjalan pantas. Joging. Naik turun tangga. Senamrobik. Berbasikal. Berenang. Lompat trampolin. Menari. Lompat tali. Kembara hutan. 	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan aktiviti sekurang-kurangnya 30 minit secara berterusan pada setiap sesi. Lakukan aktiviti antara tiga hingga enam sesi seminggu. Lakukan aktiviti selama 60 minit sehari.

Saya dapat skor 1 dalam ujian naik turun bangku. Lutfi, apakah tindakan yang perlu saya ambil bagi meningkatkan kapasiti aerobik dan mengurangkan berat badan?



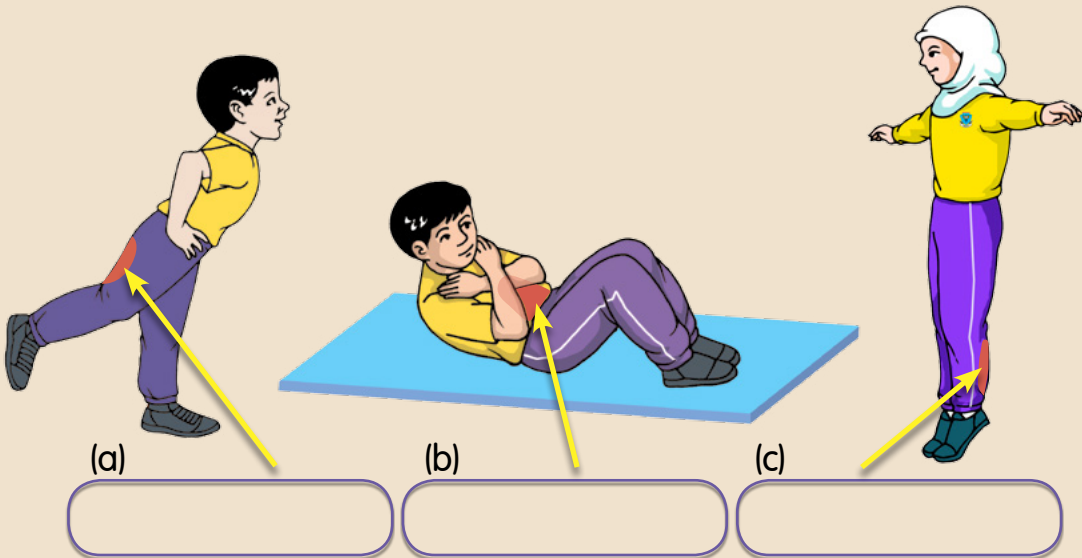
Kamu boleh meniru aktiviti yang selalu dilakukan oleh Jamal.



Jawab semua soalan di bawah.

1. Apakah perkaitan antara kadar nadi pemulihan dengan kapasiti aerobik?

2. Namakan otot yang ditandai dalam gambar di bawah.



(a)

(b)

(c)

3. Senaraikan nama setiap ujian yang dilakukan dalam ujian SEGAK.

(a) _____

(b) _____

(c) _____

(d) _____

(e) _____

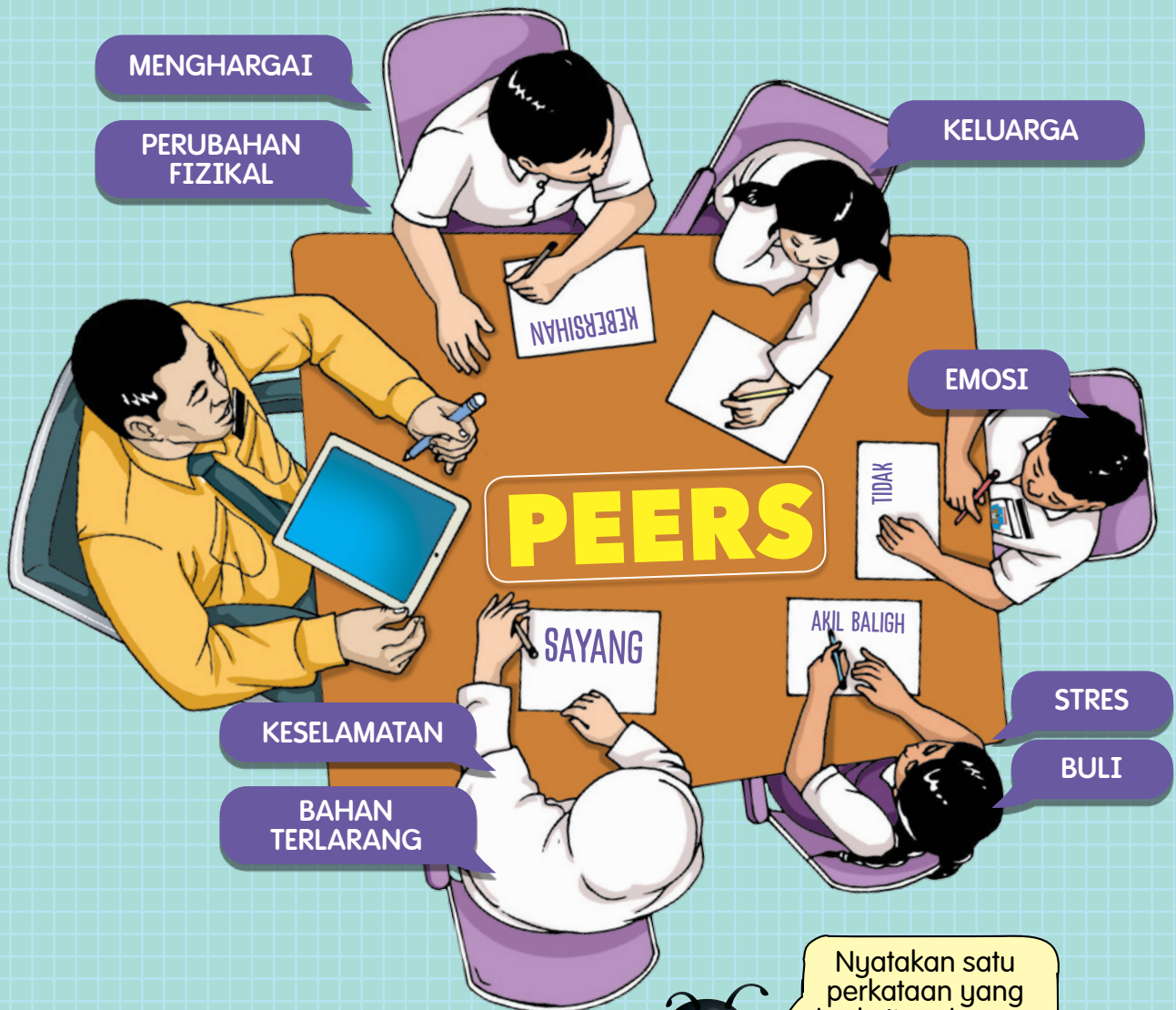
4. Rancang satu aktiviti yang dapat membantu mengurangkan dan mengawal berat badan.

11

UNIT

SAYANGI DIRI

Normala dan rakan-rakannya sedang mengadakan sesi sumbang saran berkaitan dengan Pendidikan Kesihatan Reproductif dan Sosial (PEERS). Mereka dikehendaki menulis dan menyebut perkataan yang berkaitan dengan PEERS.



Nyatakan satu perkataan yang berkaitan dengan PEERS.



(A) ZAMAN REMAJA

Amar dan Maria telah mencapai **akil baligh**.

Apakah **akil baligh**?



Akil baligh ialah peringkat kematangan anggota seksual dan sistem reproduktif seseorang. Tanda akil baligh bagi lelaki ialah ihtilam manakala perempuan ialah menarke. Apabila seseorang mencapai akil baligh, beberapa perubahan fizikal akan berlaku pada dirinya.

Berlaku sekitar umur 9 - 16 tahun

Akil baligh **LELAKI** (Ihtilam)

PERUBAHAN FIZIKAL

- ➔ Mengalami perubahan bau badan.
- ➔ Tumbuh misai dan bulu dada.
- ➔ Halkum jelas kelihatan dan bersuara garau.
- ➔ Dada membidang.
- ➔ Zakar membesar.
- ➔ Tumbuh bulu di ketiak dan pubis.
- ➔ Otot tangan dan kaki membesar.

(Sumber: Portal MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia. www.myhealth.gov.my/tubuh-anda.com)

Adakah benar ihtilam berlaku kerana saya berpenyakit?



Itu tidak benar, Amar. Itu hanyalah mitos. Ihtilam menandakan kamu telah memasuki alam remaja.

INFORMASI

Ihtilam – ejakulasi atau pancutan air mani kali pertama ketika tidur.

Menarke – haid kali pertama.



Akil baligh PEREMPUAN (Menarke)

Berlaku sekitar
umur 9 - 16
tahun

PERUBAHAN FIZIKAL

- ➔ Jerawat mungkin tumbuh di muka.
- ➔ Mengalami perubahan bau badan.
- ➔ Bersuara lunak.
- ➔ Payu dara membesar.
- ➔ Punggung melebar.
- ➔ Tumbuh bulu di ketiak dan pubis.
- ➔ Otot tangan dan kaki membesar.

(Sumber: Portal MyHealth,
Kementerian Kesihatan Malaysia.
www.myhealth.gov.my/tubuh-anda.com)



Kakak, apakah
simptom haid?

Antara **simptom haid**
termasuklah:

- Perut kembung.
- Senggugut.
- Muka berjerawat.
- Mual dan loya.
- Payu dara terasa sakit.
- Gangguan emosi seperti gelisah, murung dan cepat marah.

Adakah benar
kita tidak boleh
bersenam ketika
haid?

Itu tidak benar dan
hanya **mitos**, Maria.
Bersenam dapat
mengurangkan
senggugut.

INFORMASI

Tempoh kedatangan haid adalah berbeza-beza antara individu. Secara umumnya, haid berlaku selama tiga hingga tujuh hari.



Rakan kamu didatangi haid di sekolah. Dia berasa malu kerana bajunya ada kesan tompokan darah haid. Bagaimanakah kamu membantu rakan kamu itu?

Kebersihan Diri

Ketika kedatangan haid dan ihtilam, kita mesti menjaga kebersihan diri.

Saya melakukan perkara seperti yang berikut ketika haid untuk menjaga **kebersihan diri**.

Cuci tangan selepas membuang tuala wanita.



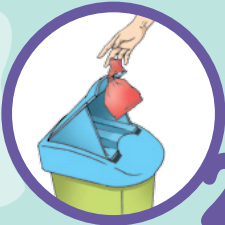
3

Mandi dan membersihkan diri.



4

Buang tuala wanita ke dalam tong sanitari.



2

Kerap tukar tuala wanita jika pendarahan banyak.



1

INFORMASI

Tandakan tarikh kedatangan haid pada kalendar agar kamu mengetahui dan bersedia untuk kedatangan haid yang seterusnya.



Saya melakukan perkara seperti yang berikut ketika ihtilam untuk menjaga **kebersihan diri**.

Mandi dan membersihkan diri.



2

Membasuh dan menukar cadar.



3

Menukar baju.



1

Menjaga kebersihan pakaian dalam.



4

Hargai Diri

Hafiz menyedari akan perubahan yang berlaku pada dirinya selepas akil baligh. Mukanya ditumbuhi jerawat, berat badan dan ketinggian juga bertambah. Walau bagaimanapun, Hafiz menerima perubahan tersebut secara positif.

Hafiz, pernahkah kamu diejek kerana muka kamu berjerawat?

Sering kali, Aini. Tapi, saya tidak berkecil hati. Saya **menghargai perubahan** yang berlaku pada diri saya.

Betul tindakan kamu itu, Hafiz. Kita mesti bersyukur dan **menerima perubahan fizikal** yang berlaku dengan hati yang terbuka.



Saya perlu berpakaian kemas dan tampil menarik untuk menambahkan keyakinan diri. Selain itu, saya juga perlu sentiasa menjaga batas pergaulan serta sentuhan dengan rakan-rakan.

Kita juga perlu mengamalkan pertuturan yang bersopan.

Betul, Hafiz. Dengan cara itu, kamu akan lebih dihormati oleh rakan-rakan.



Apakah tindakan kamu sekiranya rakan baik kamu mengejek murid yang berjerawat, tinggi dan berbadan besar seperti Hafiz?

(B) AMBIL TAHU, ELAK KELIRU

Sekolah Kebangsaan Satria telah mengadakan Minggu Kesedaran Penyalahgunaan Bahan. Raihanah dan murid Tahun 4 Bendahara sedang mendengar penerangan daripada Cikgu Mariam tentang **penyalahgunaan alkohol**.

SUDUT PENERANGAN PENYALAHGUNAAN BAHAN

Cikgu, apakah alkohol?

Cikgu, apakah kesan penyalahgunaan alkohol?

Penyalahgunaan alkohol akan memberikan kesan buruk kepada tubuh badan seperti koordinasi, pemikiran dan pertuturan terganggu, penglihatan menjadi kabur, masalah pernafasan dan kemurungan.

Alkohol ialah cecair yang mudah terbakar dan memberikan kesan memabukkan kepada seseorang jika diminum secara berlebihan.



ALKOHOL



CARA ELAK PENGAMBILAN ALKOHOL

Menolak pelawaan dan berkata **TIDAK** pada pelawaan minuman beralkohol.



Sentiasa melakukan aktiviti berfaedah semasa waktu senggang.



Antara Kesan Pengambilan Alkohol Secara Berlebihan

Kesihatan Emosi

Keresahan dan kemurungan.

Tidak stabil.

Cepat marah dan agresif.

Kesihatan Mental

Kecelaruan tingkah laku.

Keyakinan diri menurun.

Hilang ingatan sementara dan kekal.

Hilang pertimbangan dan keliru membuat keputusan.

Kesihatan Fizikal

Sakit kepala.

Muntah.

Cirit-birit.

Badan menggeletar.

Apakah yang berlaku kepada tingkah laku seseorang jika mengambil alkohol secara berlebihan sehingga memabukkan?



INFORMASI

Minuman beralkohol mengandungi etanol. Etanol tergolong dalam kumpulan dadah yang boleh mengganggu fungsi saraf. Etanol juga memberikan kesan ketagihan.



ICT



Layari laman web www.infosihat.gov.my dan www.myhealth.gov.my untuk mendapatkan maklumat lanjut berkaitan dengan alkohol.

PENGAYAAN



Cipta slogan berkata **TIDAK** kepada alkohol.

(C) USAH DIBIARKAN, MARI SELESAIKAN

Murid-murid Tahun 4 Ibnu Sina sedang membincangkan cara menguruskan konflik dan stres dalam kehidupan harian.

Konflik ialah keadaan rasa tidak puas hati, keinginan tidak dapat dipenuhi, perselisihan faham, bertentangan pendapat antara rakan dan sikap mementingkan diri sendiri. Konflik yang berpanjangan dan tidak dapat diselesaikan boleh menyebabkan stres.

Stres ialah keadaan resah, cemas, tegang dan fikiran terganggu. Stres yang tidak dikawal atau diurus dengan sempurna akan memberikan kesan buruk kepada kesihatan mental, fizikal dan sosial.

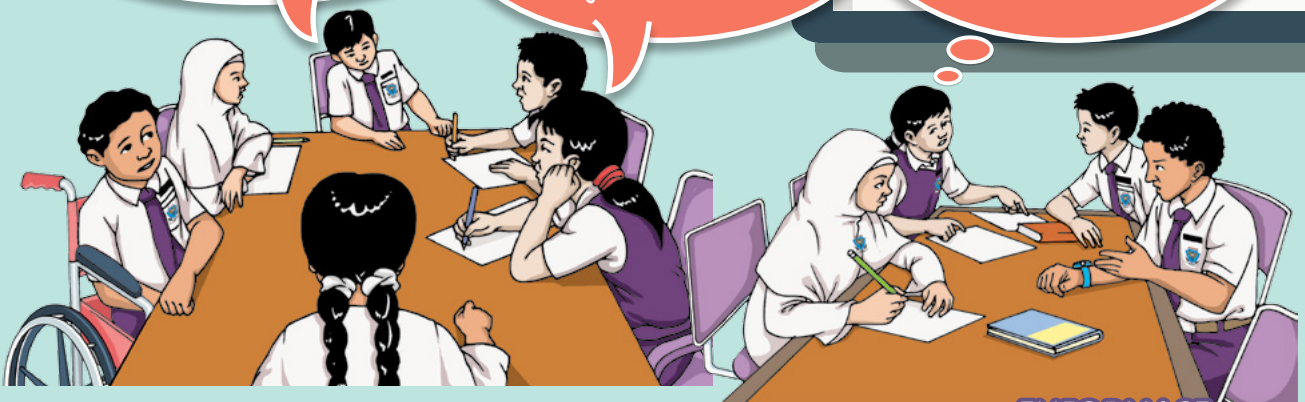
Punca Konflik

1. Salah faham.
2. Keinginan tidak dipenuhi.
3. Pendapat tidak diterima.
4. Persaingan.
5. Mementingkan diri sendiri.
6. Inginan kesempurnaan.
7. Tidak menghormati hak orang lain.

Apakah yang mungkin berlaku jika kita ragu-ragu dalam membuat keputusan?

Kemungkinan kesihatan mental dan fizikal kita akan terganggu dan kita akan jatuh sakit.

Saya perlu bersikap terbuka jika pendapat saya tidak diterima. Oleh itu, emosi saya tidak tertekan.



Bagaimanakah kamu menangani situasi tayar basikal bocor semasa berkayuh pulang ke rumah dari sekolah?

Terdapat dua jenis stres, iaitu **eustres** (stres positif ke arah kebaikan) dan **distres** (stres negatif) yang menyebabkan kesihatan mental dan fizikal terganggu.

INFORMASI



Kesan Konflik

1. Dendam.
2. Hubungan menjadi renggang.
3. Keganasan.
4. Panas baran.
5. Bersendirian.
6. Prasangka.
7. Keliru dalam membuat keputusan.

Punca Stres

1. Cepat mengalah.
2. Cuba memenuhi kehendak orang lain.
3. Kurang keyakinan diri.
4. Diri tidak dihargai.
5. Pendapat tidak diterima.
6. Terpaksa membuat pilihan.
7. Beban tugas yang banyak.

Kesan Stres

1. Prestasi pembelajaran menurun.
2. Bergaduh.
3. Putus asa dan kecewa.
4. Bersikap agresif dan pemarah.
5. Berasa malas dan tidak bertenaga.
6. Murung.
7. Kesihatan fizikal terganggu.



PENGUKUHAN

Pada pendapat kamu, bagaimanakah cara terbaik untuk menguruskan konflik dan stres?

Saya perlu mengawal perasaan marah supaya saya tidak bergaduh dengan rakan.

INFORMASI

Stres boleh menjejaskan kesihatan kulit dan mempercepat proses penuaan.



Sumber:
www.myhealth.gov.my

3.1.1
3.1.2
3.1.3
3.1.4

(D) KELUARGAKU SAYANG

Ibu dan bapa Dali membawa Dali dan adik-adiknya melawat pameran **gejala sosial dalam kalangan remaja** bersempena dengan Minggu Keluarga Bahagia.

INFORMASI

Keluarga ialah sekumpulan manusia yang mempunyai hubungan melalui perkahwinan, pertalian darah atau anak angkat.



Nyatakan punca-punca remaja boleh terjebak dengan gejala sosial.



Sebagai ibu dan bapa, kita perlu lebih kerap meluangkan masa dan melakukan aktiviti berfaedah dengan anak-anak.

Saya berasa selesa dan yakin dalam menangani gejala sosial dengan sokongan keluarga.

Sebagai ibu, saya sering berpesan kepada anggota keluarga supaya saling menghormati dan mendengar pandangan antara anggota keluarga. Setiap anggota keluarga juga perlu saling menasihati.

Saya mesti membantu menjaga adik-adik dan menjadi suri teladan kepada mereka.

Pameran Gejala Sosial dalam Kalangan Remaja

PEMBUANGAN BAYI

MEROKOK

MELEPAK

VANDALISME

PENYALAHGUNAAN DADAH

RAGUT

UGUT

Setiap anggota keluarga berperanan dan bertanggungjawab untuk memberikan sokongan moral sekiranya salah seorang anggota keluarga terlibat dalam gejala sosial.

Setiap anggota keluarga mempunyai tanggungjawab dan peranan masing-masing dalam menangani gejala sosial.

Antara cara mewujudkan sokongan yang positif dalam keluarga untuk menangani gejala sosial termasuklah:

Melakukan aktiviti bersama-sama anggota keluarga.

Berkomunikasi secara terbuka dengan setiap anggota keluarga.

Sentiasa membimbing dan tolong-menolong sesama anggota keluarga.

Menjadi penyokong dan sumber inspirasi kepada anggota keluarga.



PENGUKUHAN

Pilih seorang anggota keluarga kamu dan ceritakan peranan dan tanggungjawabnya terhadap keluarga.

(E) RAIKAN BERSAMA-SAMA

Fatimah amat menyayangi dirinya sendiri, ahli keluarga serta rakan-rakannya. Sikap **berkasih sayang** akan dapat melahirkan sikap tolong-menolong, bekerjasama, bersangka baik, amanah, bersopan santun dan hormat-menghormati.

KEPENTINGAN SALING MENYAYANGI

Orang Lain

Dapat bertukar-tukar idea.

Dapat bekerjasama dalam sesuatu perkara.

Sentiasa mendapat sokongan dalam melakukan sesuatu perkara.

Mari saya tolong cikgu.

Terima kasih.



Sama-sama, cikgu.

Diri Sendiri

Meningkatkan keyakinan diri.

Sentiasa bersikap positif.

Sentiasa mengelakkan diri daripada melakukan perkara yang tidak baik.



Apakah kesan yang mungkin berlaku jika kita tidak memupuk kasih sayang antara anggota keluarga dan rakan-rakan?



PENGUKUHAN

Buat kad ucapan atau lukisan untuk meluahkan rasa kasih sayang kepada diri sendiri atau anggota keluarga.

Yang Baik Itu Budi, Yang Indah Itu Bahasa

Bercakap dengan sopan, sentiasa memuji dan berbaik sangka merupakan cara kita **meluahkan kasih sayang** kepada orang lain. Terdapat banyak lagi cara yang boleh kita lakukan untuk menunjukkan rasa kasih sayang.



PENGAYAAN



Cari lagu tentang kasih sayang di Internet. Salin lirik lagu serta nyanyikan lagu tersebut kepada anggota keluarga.



PENGUKUHAN

Bagaimanakah kamu menunjukkan kasih sayang terhadap ibu dan bapa?

INFORMASI

Sikap memaafkan orang lain menunjukkan kita sayang akan diri sendiri dan orang lain.



(F) PETUNJUK AWAL

Damian dan rakan sekelasnya sedang bermain permainan “kerusi panas”. Permainan ini bertujuan untuk mendapatkan maklumat tentang **sakit jantung**, asma, penyakit buah pinggang dan **diabetes**.

Sakit Jantung

Antara puncanya termasuklah:

- Pengambilan makanan yang berlemak secara berlebihan.
- Salur darah sempit dan tersumbat.

Antara kesannya termasuklah:

- Sakit dada.
- Sesak nafas.

Antara cara pencegahannya termasuklah:

- Kurangkan pengambilan makanan yang berlemak.
- Lakukan senaman secara berkala.

Sakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes ialah penyakit tidak berjangkit. Faktor keturunan merupakan salah satu punca kepada penyakit tersebut.

Sumber: www.myhealth.gov.my

Asma

Antara puncanya termasuklah:

- Alahan kepada habuk, asap dan bulu binatang.
- Keradangan saluran pernafasan.

Antara kesannya termasuklah:

- Sukar bernafas dan tercungap-cungap.
- Batuk.

Antara cara pencegahannya termasuklah:

- Elak berada di kawasan berasap dan berhabuk.
- Menjaga kebersihan diri.



Layari laman web www.infosihat.gov.my dan www.myhealth.gov.my untuk mendapatkan maklumat lanjut.

Penyakit Buah Pinggang

Antara puncanya termasuklah:

- Kurang minum air kosong dan pengambilan protein yang berlebihan.
- Penyakit tekanan darah tinggi, diabetes dan batu karang.

Antara kesannya termasuklah:

- Kencing berdarah.
- Sakit pada bahagian pinggang.
- Kemerosotan berat badan.
- Kulit kering.
- Mudah letih.

Antara cara pencegahannya termasuklah:

- Minum air kosong sekurang-kurangnya dua liter sehari.
- Kurangkan pengambilan protein.
- Bersenam.

Bagaimanakah cara terbaik untuk mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit?

Diabetes

Antara puncanya termasuklah:

- Pengambilan gula yang tinggi.
- Obesiti.
- Kerosakan pada organ pankreas.

Antara kesannya termasuklah:

- Berat badan susut secara mendadak.
- Penglihatan kabur dan boleh menyebabkan buta.
- Mudah letih dan lesu.
- Luka lambat sembuh.

Antara cara pencegahannya termasuklah:

- Kurangkan pengambilan gula.
- Lakukan senaman secara berkala.
- Amalkan pemakanan seimbang.

Antara cara untuk mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit termasuklah membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala, mengamalkan pemakanan seimbang, tidak merokok dan bersenam setiap hari sekurang-kurangnya selama 30 minit.

PENGAYAAN



Nyatakan contoh penyakit tidak berjangkit yang lain.

(G) PENGANTUNAN SEKSUAL KANAK-KANAK

Zety membaca siri soal jawab tentang pengantunan seksual kanak-kanak.

Apakah pengantunan seksual kanak-kanak?

Pengantunan seksual kanak-kanak ialah hubungan emosi yang terjalin antara orang dewasa dengan kanak-kanak. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kepercayaan mereka bagi tujuan melakukan perbuatan berunsur seksual ke atas kanak-kanak tersebut.

Siapakah sasarannya?



Pengantunan seksual kanak-kanak kerap terjadi kepada kanak-kanak yang selalu bersendirian atau yang kurang mendapat perhatian dan kasih sayang keluarga.

Siapakah yang melakukan pengantunan seksual kanak-kanak?



Pengantunan seksual kanak-kanak mungkin boleh dilakukan oleh kenalan keluarga, ahli keluarga atau orang yang tidak dikenali.

Bagaimanakah pengantunan seksual kanak-kanak berlaku?

Individu yang melakukan pengantunan seksual kanak-kanak akan:

- Mendapatkan maklumat tentang mangsa.
- Memberikan pujian, hadiah dan layanan istimewa kepada mangsa.
- Bersimpati dengan mangsa.
- Memujuk mangsa.
- Menjauhkan mangsa daripada keluarga dan rakan.
- Mencari peluang bersendirian dengan mangsa.
- Melakukan sentuhan fizikal tanpa disedari mangsa.

Bincangkan cara kamu menghindari pengantunan seksual kanak-kanak.

INFORMASI

Pengantunan seksual kanak-kanak juga boleh berlaku melalui media sosial.



Elak Terpedaya

Cikgu Sufian menjelaskan beberapa contoh situasi pengantunan seksual kanak-kanak.

Mencari peluang bersendirian dengan kamu.



Memujuk kamu berjumpa tanpa pengetahuan sesiapa.



Menghantar video atau pesanan ringkas yang menyebabkan kamu berasa tidak selesa.



ANTARA SITUASI PENGANTUNAN SEKSUAL KANAK-KANAK



Mendapatkan maklumat peribadi kamu.



Menyentuh bahagian tubuh kamu.



Memberikan pelbagai hadiah, layanan istimewa serta pujian kepada kamu.



Ramalkan perkara yang berlaku sekiranya kamu terjebak dan terpedaya dengan pengantunan seksual kanak-kanak.

Katakan **Tidak** Secara Berhemah



Bagaimanakah cara untuk mengelakkan pengantunan seksual kanak-kanak?

Kamu boleh mengelakkan **pengantunan seksual kanak-kanak** dengan berkomunikasi secara berhemah tetapi tegas seperti contoh di bawah.

Mengajak kamu makan atau minum secara bersendirian.

“Terima kasih, saya sudah makan.”



Memberi kamu hadiah atau barangan tanpa sebab tertentu.

“Terima kasih, tetapi ibu bapa saya tidak membenarkan saya menerima hadiah tanpa pengetahuan dan kebenaran mereka.”

Mengajak kamu untuk keluar dan bertemu secara bersendirian.

“Minta maaf. Saya tidak boleh keluar tanpa pengetahuan dan kebenaran ibu bapa saya.”



Mengajak kamu bermain bersama-sama secara bersendirian.

“Minta maaf. Saya terpaksa pergi sekarang, abang dan kakak saya menunggu di sana.”



INFORMASI

Beritahu ibu bapa atau orang yang dipercayai sekiranya ada orang cuba mengganggu keselesaan dan ketenteraman kamu. Jangan berdiam diri dan terpedaya.





Jawab semua soalan di bawah.

1. Tulis perubahan fizikal yang berlaku pada kanak-kanak lelaki dan perempuan selepas skil baligh.

(a) _____

(b) _____

(c) _____



(a) _____

(b) _____

(c) _____

2. Nyatakan cara mengurangkan risiko mendapat penyakit buah pinggang.

3. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

(a) _____ memberikan kesan kepada fungsi saraf dan menyebabkan ketagihan.

(b) Penyalahgunaan alkohol boleh menyebabkan _____ terganggu.

(c) Antara kesan pengambilan alkohol secara berlebihan kepada kesihatan mental termasuklah _____, _____, _____ dan _____.

4. Nyatakan dua cara untuk mengelakkan diri daripada menjadi mangsa pengantunan seksual kanak-kanak.

5. Nyatakan peranan anggota keluarga dalam menangani gejala sosial.

ANGGOTA KELUARGA	PERANAN
Bapa	



6. Warnakan perkataan yang menunjukkan sifat murni dalam berkasih sayang.

Marah Rajin Prasangka Sabar

Tolak Ansur Buli Sopan Santun Dengki

7. Jika kamu tewas dalam satu pertandingan larian, adakah konflik atau stres boleh berlaku? Nyatakan alasan kamu.





Amalan pemakanan seimbang ialah
kunci kesihatan dan kesejahteraan diri.



Kenal pasti
makanan sihat
yang terdapat
dalam gambar
di atas.

ARAS KUMPULAN MAKANAN

Keluarga Amanda mengamalkan pemakanan seimbang, iaitu pengambilan makanan daripada semua aras dalam Piramid Makanan Malaysia. Hal ini penting kerana setiap aras mempunyai jenis makanan dan fungsi yang berbeza.



ARAS 2 VITAMIN DAN MINERAL

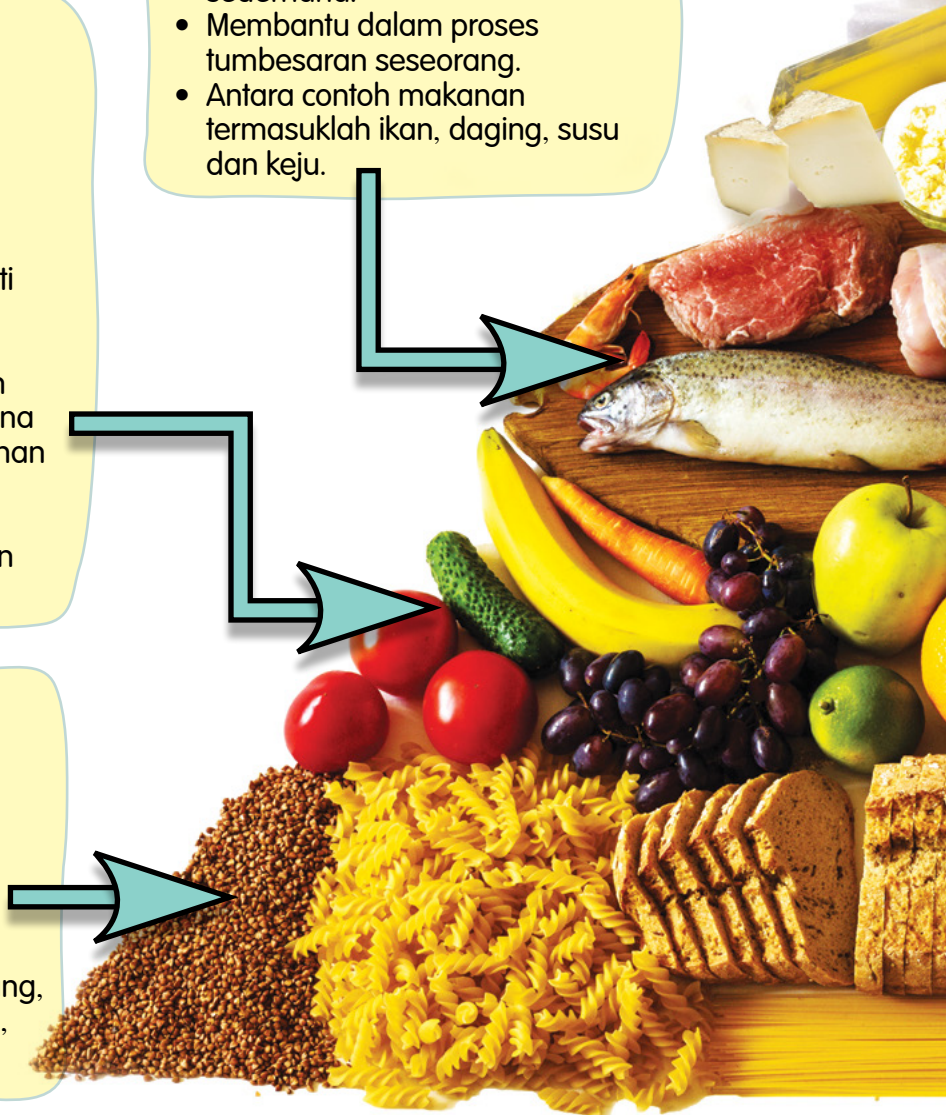
- Sumber serat, vitamin dan mineral.
- Perlu diambil dalam kuantiti yang banyak.
- Membantu dalam penghadaman, perjalanan fungsi organ yang sempurna dan meningkatkan ketahanan badan.
- Antara contoh makanan termasuklah sayur-sayuran hijau dan buah-buahan.

ARAS 3 PROTEIN

- Sumber protein.
- Perlu diambil dalam kuantiti sederhana.
- Membantu dalam proses tumbesaran seseorang.
- Antara contoh makanan termasuklah ikan, daging, susu dan keju.

ARAS 1 KARBOHIDRAT

- Sumber tenaga utama.
- Perlu diambil secukupnya.
- Memberikan tenaga.
- Antara contoh makanan termasuklah nasi, roti, jagung, keledak, kentang, oat, barli, tosai, capati, mi dan biskut.



ARAS 4 LEMAK, MINYAK, GULA DAN GARAM

- Sumber tenaga dan nutrien.
- Perlu diambil dalam kuantiti yang sedikit.
- Membekalkan badan dengan tenaga dan juga sebagai penebat haba.
- Antara contoh makanan termasuklah garam, gula dan minyak masak.

Kepentingan Memilih dan Mengambil Pelbagai Jenis Makanan daripada Piramid Makanan Malaysia.

Tubuh mendapat semua vitamin dan zat galian yang mencukupi.

Perkembangan mental dan fizikal yang sihat.

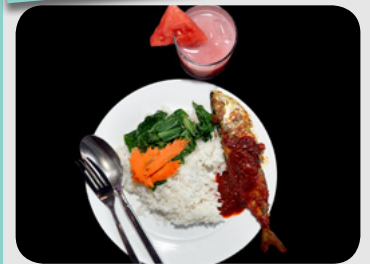
Boleh mengawal berat badan agar tidak berlebihan atau kekurangan berat badan.

Membantu menghindari penyakit.

Contoh Sajian Seimbang untuk Sehari Berdasarkan Piramid Makanan Malaysia



Sarapan
Sandwic telur, buah dan segelas susu.



Makan tengah hari
Nasi, sayur rebus, ikan dan jus buah.



Makan malam
Nasi, kari ayam, sayur goreng dan jus buah.

Ramalkan kesan pengambilan makanan yang tidak mencukupi dari Aras I kepada tubuh kita.



Jawab semua soalan di bawah.

1. Senaraikan dua jenis makanan untuk setiap aras dalam Piramid Makanan Malaysia.

Aras 1	(a) _____ (b) _____	Aras 3	(a) _____ (b) _____
Aras 2	(a) _____ (b) _____	Aras 4	(a) _____ (b) _____

2. Permainan Roda Sajian.



Cara bermain:


1. Bentukkan kumpulan yang terdiri daripada enam orang pemain.
2. Pilih seorang wakil kumpulan.
3. Putarkan Roda Sajian.
4. Apabila penunjuk berhenti pada salah satu waktu makan, rancang satu sajian makanan atau menu makanan berdasarkan waktu makan yang ditunjukkan. Jadikan Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan.
5. Sekiranya Roda Sajian berhenti pada waktu makan yang sama, putarkan Roda Sajian sekali lagi.

3. Buat senarai semak kandungan makanan yang dijual di kantin sekolah kamu. Gunakan contoh jadual di bawah sebagai panduan.

SENARAI SEMAK KANDUNGAN MAKANAN DI KANTIN SEKOLAH KEBANGSAAN _____

BIL.	Jenis Makanan	ARAS 1 (Karbohidrat)	ARAS 2 (Vitamin)	Aras 3 (Protein)	ARAS 4 (Lemak)
1	Mi goreng bersayur	✓	✓		✓
2					
3					

Nadim telah menyertai satu pertandingan sukan. Semasa perlawanan berlangsung, kakinya telah mengalami kecederaan akibat ditakel oleh pihak lawan.



Aduh,
sakitnya!

Mungkin
dia akan
tercedera!

Apakah kecederaan
yang mungkin dialami
oleh Nadim?



AKIBAT BERTEMBUNG

Nadim mengalami kecederaan lebam dan terseliuh. Lebam dan terseliuh ialah jenis kecederaan ringan.

Lebam ialah keadaan permukaan kulit yang kebiruan akibat kecederaan salur darah pada lapisan dalam kulit. **Terseliuh** pula ialah keadaan regangan pada sendi yang melebihi had pergerakan sendi tersebut.

LEBAM

PUNCA

Antara punca kecederaan lebam termasuklah:

1. Terkena hentaman atau hentakan objek keras.
2. Perlanggaran antara manusia, haiwan atau objek.
3. Terjatuh.

GEJALA

1. Bengkak.
2. Berasa sakit dan lenguh.
3. Kawasan tercedera berwarna biru atau ungu.
4. Kawasan tercedera berasa panas.

TEMPOH UNTUK SEMBUH

Antara lima hingga tujuh hari.

CARA RAWATAN

1. Tuam sejuk menggunakan ais selama lebih kurang 10 minit setiap dua jam, selama dua hari.
2. Tuam panas dan sejuk selang-seli selama lebih kurang 10 minit, tiga kali sehari selepas tiga hari kecederaan berlaku.

CARA BANTU MULA

1. Rehatkan bahagian yang mengalami kecederaan.
2. Tuam sejuk selama 10 minit selang dua jam.
3. Balut kawasan yang tercedera dengan kain balutan yang bersih. Keadaan ini bertujuan untuk mengenakan tekanan pada anggota yang tercedera.
4. Tinggikan kedudukan anggota yang tercedera melebihi aras jantung.
5. Rujuk pengamal perubatan seperti doktor untuk rawatan lanjut.



TERSELIUH

PUNCA

Antara punca terseliuh termasuklah:

1. Terpijak permukaan yang tidak rata.
2. Mendarat dengan teknik yang tidak betul, contohnya ketika melompat.
3. Tergelincir akibat lantai licin atau berpasir.

GEJALA

1. Cedera pada sendi dan ligamen.
2. Bengkak dan lebam.
3. Sukar bergerak.
4. Kawasan tercedera berasa panas.

TEMPOH UNTUK SEMBUH

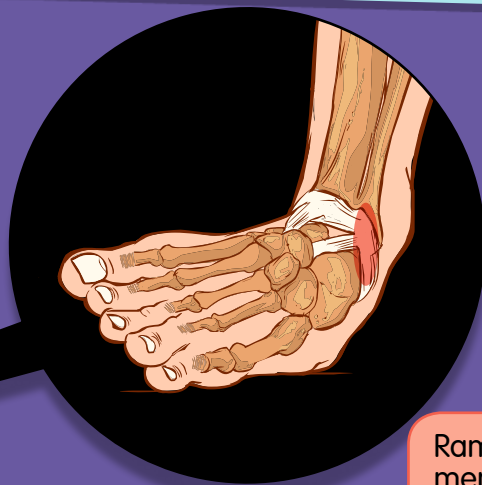
Dua hingga tiga minggu.

CARA RAWATAN

1. Tuam sejuk menggunakan ais selama lebih kurang 10 minit setiap dua jam, selama dua hari.
2. Tuam panas dan sejuk selang-seli selama lebih kurang 10 minit, tiga kali sehari selepas tiga hari kecederaan.

CARA BANTU MULA

1. Rehatkan bahagian yang mengalami kecederaan.
2. Tuam sejuk selama lebih kurang 10 minit selang dua jam.
3. Balut kawasan yang tercedera dengan kain balutan yang bersih, bertujuan untuk mengenakan tekanan pada anggota yang tercedera.
4. Tinggikan anggota yang tercedera melebihi aras jantung.
5. Rujuk pengamal perubatan seperti doktor untuk rawatan lanjut.



INFORMASI

Semasa kecederaan dalam tempoh 48 jam, dilarang menyapu minyak urut atau losyen panas, menggunakan pek panas dan bergerak aktif untuk mengelakkan kecederaan lambat pulih.



Ramalkan kesan jika kita tidak memberikan bantu mula yang betul kepada kecederaan lebam dan terseliuh.

SEDIAKAN PAYUNG SEBELUM HUJAN

Enaz, Azira dan Jasie telah menghadiri program bantu mula untuk kecederaan ketika bersukan di Majlis Sukan Negara. Mereka berpeluang melakukan sendiri aktiviti **bantu mula** untuk merawat kecederaan lebam dan terseliuh.

P

PREVENT



Berhenti melakukan aktiviti.

R

REST



Rehatkan bahagian yang mengalami kecederaan bengkok atau terseliuh.

I

ICE



Tuam sejuk dengan menggunakan ais.

ICT 

Buat carian di Internet tentang kaedah lain yang boleh digunakan semasa membuat rawatan bantu mula seperti Prinsip T.O.T.A.P.S.

INFORMASI 

Penggunaan haba ke atas anggota yang tercedera menyebabkan salur darah yang pecah menjadi kembang dan pengaliran darah sukar dihentikan.



C E R

COMPRESS

ELEVATION

REFER



Balut kawasan yang tercedera untuk mengenakan tekanan pada kawasan yang tercedera.

Tinggikan kawasan yang tercedera melebihi aras jantung.

Rujuk pengamal perubatan seperti doktor untuk rawatan lanjut.

INFORMASI



Perkara yang perlu dielakkan dalam tempoh rawatan kecederaan lebam atau terseliuh.

HEAT
H

Penggunaan losyen panas atau pek panas boleh meningkatkan pengaliran darah dan memburukkan keadaan kecederaan. Keadaan ini boleh melambatkan proses penyembuhan.

ALCOHOL
A

Alkohol juga boleh meningkatkan pengaliran darah dan memburukkan keadaan kecederaan. Keadaan ini boleh melambatkan proses penyembuhan.

RUN
R

Pergerakan yang berlebihan boleh melambatkan proses penyembuhan.

MASSAGE
M

Tekanan dan urutan yang berlebihan boleh melambatkan proses penyembuhan.



1. Nyatakan tiga punca kecederaan terseliah.

- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____

2. Senaraikan tiga gejala kecederaan lebam.

- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____

3. Mengapakah kawasan yang tercedera perlu ditinggikan melebihi aras jantung?

4. Huraikan prosedur P.R.I.C.E.R dalam rawatan bantu mula.

- P = _____
- R = _____
- I = _____
- C = _____
- E = _____
- R = _____

5. Abu Bakar telah tercedera semasa melakukan latihan meningkatkan kapasiti aerobik bersama-sama dengan rakannya. Kemungkinan dia terseliuh pada pergelangan kakinya. Bagaimanakah kita dapat mengenal pasti bahawa kecederaan itu ialah kecederaan terseliuh?



Rancang satu tindakan yang perlu kamu lakukan untuk memberikan bantu mula pada kecederaan kaki Abu Bakar.

**Sihat Tubuh
Badan**



**Tahukah
Anda?**

**Membina Minda
yang Cerdas**



**Memupuk
Nilai-nilai Murni**



**Faedah
Bersukan**

**Mengurangkan
Risiko Penyakit**



**Meningkatkan
Keterampilan Diri**



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

**JOM BERSUKAN
ANDA CERGAS & CERDAS**

