



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA



MODUL LATIHAN KELAB DOKTOR MUDA
PENDIDIKAN KHAS
Sekolah Rendah

KANDUNGAN

ms 2 KATA ALUAN
PENGARAH
BAHAGIAN PENDIDIKAN
KESIHATAN

ms 3 KATA ALUAN
PENGARAH
BAHAGIAN PENDIDIKAN KHAS

ms 4 PENGENALAN

ms 5 PANDUAN
MENGUNAKAN
MODUL

ms 7 IKRAR DAN LAGU
DOKTOR MUDA

SKOP
01

ms 8 PENGURUSAN DIRI

ms 18 PEMERIKSAAN
KESIHATAN

02

03

ms 24 AMALAN MAKAN
SECARA SIHAT

ms 30 AKTIVITI FIZIKAL

04

05

ms 38 KEBERSIHAN
BILIK DARJAH
DAN BILIK UTILITI

ms 44 KESELAMATAN
MAKANAN

06

07

ms 48 MARI BERKAWAN

ms 52 PERTOLONGAN
CEMAS

08

09

ms 58 SAYA HEBAT
TANPA ROKOK

ms 62 KESIHATAN
PERSEKITARAN

10

11

ms 64 GIGI KUAT

MODUL LATIHAN

KELAB DOKTOR MUDA PENDIDIKAN KHAS (EDISI 1)

Modul Latihan Kelab Doktor Muda Pendidikan Khas (Edisi 1) diterbitkan buat pertama kalinya sebagai panduan kepada guru penasihat Kelab Doktor Muda Pendidikan Khas.

©Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia



KATA ALUAN
PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Kelab Doktor Muda Pendidikan Khas yang dilaksanakan ini merupakan salah satu usaha Kementerian Kesihatan Malaysia dan Kementerian Pendidikan Malaysia dalam memperkenalkan dan menggalakkan amalan kesihatan yang baik dalam kalangan murid sekolah. Program yang berpusat di sekolah ini bermatlamat untuk melahirkan murid yang sihat, cergas dan cerdas.

Kelab Doktor Muda Pendidikan Khas merupakan satu lagi cabang dalam Program Doktor Muda yang mula diperkenalkan pada tahun 2015. Dua cabang lain dalam Program Doktor Muda ini meliputi Kelab Doktor Muda Sekolah Rendah dan Kelab Doktor Muda Sekolah Menengah. Pengiktirafan Program Doktor Muda sebagai aktiviti kokurikulum oleh Kementerian Pendidikan Malaysia amat berharga untuk merealisasikan hasrat negara melahirkan masyarakat yang sihat. Modul Latihan Kelab Doktor Muda Pendidikan Khas dibuat selaras dengan keperluan semasa dan mengambil kira keperluan, keupayaan dan kehendak murid, keluarga dan masyarakat.

Saya berharap agar guru dapat menggunakan modul ini dengan cara yang berkesan dan mencapai matlamat. Dengan cara ini kita yakin bahawa Kelab Doktor Muda Pendidikan Khas dapat menarik minat penyertaan murid ke arah mencapai matlamat yang digariskan.
Doktor Muda, Rakan Kesihatan Anda.

Sekian, terima kasih.



HAJI ABDUL JABAR BIN AHMAD
Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

KATA ALUAN
PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN KHAS
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

Tahniah, diucapkan kepada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Bahagian Pendidikan Khas dan Bahagian Kokurikulum dan Kesenian, Kementerian Pendidikan Malaysia atas usaha menerbitkan Modul Latihan Kelab Doktor Muda Pendidikan Khas.

Kementerian Pendidikan Malaysia sentiasa menyokong usaha menerapkan pengetahuan dan kemahiran asas kesihatan dalam kalangan murid aliran Pendidikan Khas. Usaha tersebut dapat meningkatkan taraf kesihatan diri mereka, rakan sebaya, warga sekolah dan ahli keluarga.

Kurikulum sekolah yang digubal merupakan satu usaha berterusan bagi membangunkan anak-anak secara menyeluruh, merangkumi pelbagai dimensi iaitu intelek, rohani, emosi dan jasmani seperti terkandung dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Saya yakin program seperti ini mampu melahirkan modal insan yang berilmu, berkemahiran, berakhlak mulia, sihat dan berketrampilan.

SELAMAT MAJU JAYA



SHAZALI B AHMAD
Pengarah
Bahagian Pendidikan Khas
Kementerian Pendidikan Malaysia

PENGENALAN

LATIHAN

Latihan dilaksanakan bagi tujuan meningkatkan pengetahuan dan membina kemahiran Guru Penasihat Kelab Doktor Muda Pendidikan Khas untuk membolehkan mereka melaksanakan aktiviti. Sementara itu di peringkat sekolah, guru yang telah dilatih akan menggunakan kemahiran tersebut untuk memberi latihan kepada Ahli Kelab Doktor Muda Pendidikan Khas.

AKTIVITI

Aktiviti yang dijalankan oleh Doktor Muda adalah sejajar dengan peranan penting yang dimainkan dalam membantu mempromosikan kesihatan di sekolah, antaranya adalah:

- Membimbing rakan sebaya ke arah cara hidup sihat.
- Membantu mewujudkan persekitaran sekolah yang bersih, sihat dan selamat.
- Membantu anggota kesihatan dan pihak sekolah dalam aktiviti perkhidmatan kesihatan yang dijalankan di sekolah.
- Pemberitahuan masalah kesihatan.
- Merawat kecederaan ringan.
- Menyertai / membantu kempen serta sambutan Hari-hari Khas Kesihatan di sekolah.

PANDUAN MENGGUNAKAN MODUL

TUJUAN

Modul ini disediakan untuk melatih pembimbing / fasilitator Kelab Doktor Muda Pendidikan Khas. Mereka terdiri daripada anggota kesihatan dan Guru Penasihat.

KANDUNGAN MODUL

- Modul ini mengandungi 11 skop yang meliputi aspek-aspek kesihatan yang relevan dengan kesihatan dan kemampuan murid aliran pendidikan khas.
- Setiap unit disediakan mengikut tajuk-tajuk kecil yang seragam iaitu terdiri daripada Pengenalan, Objektif, Isi Penting, Kandungan, Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran, Sumber serta Penilaian.
- Penyusunan skop adalah berdasarkan kepada keutamaan / kepentingan kesihatan murid.
- Unit-unit dalam skop perlu diberi keutamaan dalam latihan kepada Doktor Muda.

LANGKAH-LANGKAH MENGGUNAKAN MODUL

- Fasilitator perlu membaca dengan teliti setiap unit modul.
- Fasilitator perlu memberi perhatian kepada setiap objektif yang disenaraikan dalam setiap unit. Objektif tersebut merupakan hasil yang seharusnya dicapai pada akhir sesi pengajaran.
- Isi penting untuk setiap unit turut disenaraikan bagi mencapai objektif. Bagi mendapatkan maklumat lanjut isi penting, fasilitator boleh merujuk kepada kandungan yang disediakan.
- Fasilitator perlu mengikuti aktiviti pengajaran yang telah disenaraikan.
- Seseengah aktiviti pengajaran memerlukan fasilitator membuat perancangan awal.
- Strategi pengajaran yang akan digunakan perlulah sesuai dengan kebolehan dan kemampuan murid.
- Tumpuan hendaklah diberikan untuk membolehkan murid memahami konsep dan membentuk kemahiran yang diperlukan.

KRITERIA PEMBIMBING / FASILITATOR

- Fasilitator perlulah mewujudkan keadaan yang kondusif semasa mengendalikan sesi pengajaran.
- Fasilitator perlu mahir tentang tajuk serta isi kandungan setiap unit yang hendak disampaikan.
- Fasilitator perlu menyampaikan mesej dengan tepat dan ringkas serta menggunakan bahasa yang mudah difahami.
- Fasilitator perlu menarik minat Doktor Muda tentang topik yang disampaikan.

IKRAR DOKTOR MUDA

Kami Doktor Muda berikrar
Bahawasanya kami akan sentiasa
Melaksanakan peranan dengan efektif
Berdisiplin dan berakhlak mulia
Berusaha menimba ilmu
Menjaga kesihatan diri
Membina hubungan secara positif
Menjauhkan diri dari sikap negatif
Menghormati insan lain dan
Mengamalkan prinsip rukun negara

Puan Noor Aini Hj. Zakaria
Guru Kaunseling
SMK Bukit Rangin
25150 Kuantan
PAHANG

LAGU DOKTOR MUDA

Kamilah Doktor Muda
Memberi khidmat menabur jasa
Bantu rakan semua
Jaga kesihatan hidup bermakna
Mari rakan semua
Berkongsi ilmu menjana minda
Otak cergas kesihatan terjaga
Sejahtera hidup selamanya

(Korus)

Usah buang masa lagi
Bersamalah kita berpadu usaha
Kesihatan diri fokus utama
Hubungan mesra hidup ceria

Harga diri terpelihara
Maju bangsa maju negara
Jangan leka, berubah segera
Cergas ke arah jaya
(Ulang Korus)

(baris akhir)

Diri cemerlang hidup sempurna

Lirik & Melodi :

Puan Noor Aini Hj. Zakaria
Guru Kaunseling
SMK Bukit Rangin
25150 Kuantan
PAHANG



UNIT 1 : MENCUCI TANGAN
UNIT 2 : PENAMPILAN DIRI
UNIT 3 : ETIKA BATUK
UNIT 4 : KESELAMATAN DIRI

SKOP

01

PENGURUSAN DIRI

UNIT 1 : MENCUCI TANGAN

Pengenalan

Kemahiran mencuci tangan adalah asas kepada pencegahan penyakit berjangkit terutama penyakit bawaan air.

Objektif

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Mengetahui 7 langkah mencuci tangan dengan betul.
2. Mengetahui peralatan yang perlu semasa mencuci tangan.
3. Mengaplikasikan amalan mencuci tangan sebagai aktiviti harian.
4. Mengetahui masa-masa yang perlu mencuci tangan.
5. Mendemonstrasikan amalan mencuci tangan dengan betul.

ISI PENTING

1. Teknik 7 langkah mencuci tangan dengan betul.
2. Peralatan yang perlu semasa mencuci tangan.
3. Masa-masa yang perlu mencuci tangan.

Kandungan

Mencuci tangan merupakan amalan yang mudah tetapi sangat penting untuk kebersihan dan kesihatan. Amalan ini boleh membantu mencegah pelbagai jenis penyakit yang boleh memudaratkan kesihatan. Ini kerana tangan yang kotor membawa kuman pada kulit, celah jari dan di bawah kuku.

1. 7 Langkah Mencuci Tangan

Berikut adalah 7 Langkah mencuci tangan, ikutilah langkah-langkah berikut :

- i. Basuh tangan dengan sabun dan air secukupnya.
- ii. Gosok kedua-dua tapak tangan dengan menggunakan jari.
- iii. Gosok setiap jari dan celah jari.
- iv. Gosok kuku di tapak tangan.
- v. Gosok bahagian belakang kedua-dua tangan.
- vi. Basuh dengan air bersih secukupnya.
- vii. Keringkan tangan dengan kain bersih.

2. Peralatan yang perlu semasa mencuci tangan.

- Air yang bersih
- Sabun cuci tangan
- Kain lap tangan / tisu

3. Masa-masa yang perlu untuk mencuci tangan

Doktor Muda dinasihatkan supaya mencuci tangan pada masa-masa tertentu seperti berikut :

- Selepas ke tandas.
- Sebelum dan selepas makan.
- Selepas menyentuh sampah atau kotoran
- Sebelum menyediakan dan menghidang makanan.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : BUKA MATA

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru akan menunjukkan keadaan tangan kotor.
2. Guru meminta dua orang Doktor Muda untuk tampil ke hadapan kelas menjadi model di mana seorang menjadi pemeriksa dan seorang lagi menunjukkan tangan yang kotor.
3. Guru memberi penerangan mengenai teknik 7 langkah dan melakukan teknik mencuci tangan dengan betul.
4. Guru memilih murid untuk mendemonstrasikan teknik 7 langkah cuci tangan.

B. SUMBER

1. Kad 7 langkah mencuci tangan.
2. Peralatan mencuci tangan. (Air bersih, sabun, tuala / tisu bersih dan kering)
3. Video 7 langkah mencuci tangan.

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Murid boleh mendemonstrasikan 7 langkah mencuci tangan.
2. Murid mengaplikasikan 7 langkah mencuci tangan sebelum makan dan selepas keluar tandas.

UNIT 2 :PENAMPILAN DIRI

PENGENALAN

Penampilan diri mencerminkan keperibadian dan meningkatkan keyakinan diri.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Mengetahui cara mandi yang betul.
2. Mengetahui peralatan yang perlu semasa mandi.
3. Mengetahui masa mandi.
4. Berkemahiran memilih pakaian yang bersih dan sesuai.
5. Berkemahiran mengurus diri selepas mandi.
6. Berkemahiran menggunakan peralatan dandanan diri.

ISI PENTING

1. Teknik mandi yang betul.
2. Peralatan dan keperluan semasa mandi.
3. Pakaian yang sesuai untuk dipakai.
4. Peralatan dandanan diri.
5. Teknik dandanan diri.

KANDUNGAN

1. Teknik mandi yang betul
 - Mandi
Mandi setiap hari adalah penting untuk membersihkan badan dari peluh, kotoran dan kuman. Mandilah dengan menggunakan air yang bersih dan sabun. Gosok setiap bahagian badan untuk menanggalkan kotoran dan daki. Selepas mandi keringkan dengan tuala yang bersih dan pakailah pakaian yang bersih. Elakkan berkongsi tuala bagi mencegah jangkitan kulit. Basuh tuala sekurang-kurangnya seminggu sekali.
2. Peralatan dan keperluan semasa mandi.
 - Air yang bersih
 - Syampu rambut
 - Sabun mandi / syampu badan
 - Pencuci muka
 - Berus badan
 - Tuala bersih
 - Ubat gigi
 - Berus gigi
3. Pakaian yang sesuai untuk dipakai.
 - Pakaian yang diperlukan termasuk pakaian dalam haruslah yang bersih dan selesa. Pakaian perlu ditukar setiap hari demi kebersihan dan imej diri. Pakaian yang kotor dan berbau busuk menggalakan pembiakan pelbagai jenis kuman dan menyebabkan penyakit kulit.
4. Peralatan dandanan diri.
 - Tuala muka
 - Losyen badan
 - Sikat rambut
 - Minyak rambut
 - Kosmetik bagi perempuan
 - Pewangi/deodorant

5. Teknik dandanan diri.
Dandanan diri penting supaya diri sentiasa dalam keadaan cantik dan mempesona di mata semua orang.
- Bersihkan muka dengan pencuci muka sekiranya muka berminyak atau kotor.
 - Pakai bedak atau losyen muka.
 - Pakai pewangi atau deodorant pada badan.
 - Pakai pakaian termasuk pakaian dalam yang sesuai dan bersih.
 - Keringkan rambut dengan tuala atau alat pengering rambut.
 - Sisir rambut dengan kemas.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : MANDI

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru akan menerangkan cara mandi yang betul.
2. Guru meminta Doktor Muda memadankan peralatan mandi dengan kegunaan semasa mandi.
3. Guru meminta Doktor Muda menyenaraikan masa mandi.
4. Guru meminta seorang demi seorang Doktor Muda menunjuk cara mandi yang betul dengan menggunakan *Flash Kad* peralatan mandi

B. SUMBER

1. Carta selak cara mandi yang betul.
2. *Flash Kad* Peralatan mandi
3. Poster tubuh badan (lelaki dan perempuan)

C. MASA

1. 20 minit

D. PENILAIAN

1. Murid boleh menunjukkan cara mandi yang betul.

AKTIVITI 2 : PAKAIAN

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru menerangkan kepentingan memakai pakaian bersih.
2. Guru akan menunjukkan jenis-jenis pakaian
3. Guru meminta Doktor Muda memadankan jenis pakaian dengan aktiviti harian.

B. SUMBER

1. Contoh jenis pakaian termasuk pakaian dalam.
(Pakaian Sukan, tidur, sekolah dan kasut)

C. MASA

1. 20 minit

D. PENILAIAN

1. Murid boleh memilih pakaian yang sesuai dengan aktiviti.

AKTIVITI 3 : DANDANAN

A.CARA PELAKSANAAN

1. Guru menerangkan kepentingan berdandan.
2. Guru mempamerkan peralatan dandanan dan meminta Doktor Muda menamakan dan menceritakan / mendemonstrasikan kegunaan peralatan dandanan.
3. Guru menunjukkan dandanan yang sesuai dengan aktiviti.
4. Guru meminta seorang demi seorang Doktor Muda menunjukkan cara dandanan yang sesuai mengikut aktiviti harian.
5. Pertandingan dandanan.

B. SUMBER

1. *Flash* Kad Peralatan dandanan.

C. MASA

1. 20 minit

D. PENILAIAN

1. Murid boleh mendemonstrasikan dandanan mengikut aktiviti.

UNIT 3 : ETIKA BATUK

PENGENALAN

Etika batuk perlu diamalkan bagi menghentikan penyebaran kuman yang membuat anda dan orang lain/sekeliling sakit. Penyakit sistem pernafasan seperti influenza, tibi boleh merebak melalui batuk dan bersin.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Mengetahui kepentingan etika batuk.
2. Mengetahui peralatan yang perlu ketika batuk.
3. Mengaplikasikan etika batuk sebagai amalan.
4. Mendemonstrasikan etika batuk dengan betul.

ISI PENTING

1. Kepentingan etika batuk.
2. Peralatan yang perlu ketika batuk.
3. Teknik etika batuk.

KANDUNGAN

1. Kepentingan etika batuk
 - Hentikan penyebaran kuman-kuman yang boleh menyebabkan anda dan orang lain sakit.
2. Peralatan yang perlu ketika batuk.
 - Tisu / Tuala yang bersih.
3. Teknik etika batuk.
 - Memalingkan muka daripada makanan dan orang lain apabila batuk.
 - Pakai penutup mulut dan hidung sekiranya mengalami batuk atau selsema.
 - Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu atau sapu tangan ketika batuk dan buang tisu ke dalam bakul sampah.
 - Jangan berkongsi tuala atau tisu dengan orang lain.
 - Segera basuh tangan dengan air bersih selepas batuk.
 - Elakkan berada di tempat yang sesak.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : ETIKA BATUK

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru menunjukkan tatacara etika batuk yang betul.
 - Pakai penutup mulut dan hidung.
 - Palingkan muka.
 - Elakkan pergi ke tempat sesak.
 - Tutup hidung dan mulut dengan sapu tangan/tisu.
 - Jangan berkongsi sapu tangan/tuala.
 - Elakkan menyentuh muka, hidung atau mulut.
2. Guru memberi penerangan mengenai teknik melakukan teknik 7 langkah mencuci tangan dengan betul.

B. SUMBER

1. Poster 7 langkah mencuci tangan.

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Murid boleh mendemonstrasikan etika batuk.
2. Murid mengaplikasikan 7 langkah mencuci tangan.

UNIT 4 : KESELAMATAN DIRI

Pengenalan

Kemahiran pengurusan hidup berkaitan kesihatan seksualiti adalah kefahaman berkaitan perubahan awal / tumbesaran tubuh badan, hubungan antara manusia, perasaan dan emosi sebagai asas kepada keselamatan menjaga diri sendiri supaya terhindar daripada sebarang penderaan.

Objektif

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Memahami bahagian anggota badan dan fungsi dengan betul (awam dan sulit).
2. Mengetahui cara membersihkan anggota badan/alat jantina sulit (menstruasi).
3. Mengetahui persamaan dan perbezaan jantina (tiada kecelaruan jantina).
4. Memahami perkembangan fizikal dan reproduktif (menstruasi, kehamilan).
5. Mendemonstrasikan kitaran hubungan (*circle of relationship*) yang selamat.

Isi Penting

1. Definisi dan sebutan yang betul bagi anggota badan.
2. Perubahan tumbesaran dan anatomi sistem reproduktif.
3. Amalan kebersihan.
4. Perhubungan yang selamat

Kandungan

1. Definisi dan sebutan yang betul (gambarajah, anak patung anatomi).
 - Istilah yang betul bagi semua anggota tubuh badan lelaki dan perempuan adalah penting kerana kanak-kanak kurang upaya tiada keupayaan untuk kawal tubuh badan kerana mereka telah biasa disentuh oleh orang lain samada kerana perawatan, kebersihan atau belaian simpati.
 - Bila mengajar kanak-kanak gunakan istilah yang betul, tetap boleh terima pakai ungkapan / istilah keluarga (berikan contoh) yang menerangkan nama tubuh badan tersebut namun ia boleh digunakan selagi kanak-kanak tahu dengan betul istilah perkataan tersebut.
 - Perlu juga meneroka persamaan atau perbezaan antara kanak-kanak lelaki dan kanak-kanak perempuan supaya dapat mengetahui orientasi seksual.
 - Memulakan dengan perbezaan bahagian tubuh badan (bahagian yang boleh disentuh oleh semua orang) serta bahagian sulit yang tidak boleh disentuh oleh orang lain.
 - Kanak-kanak lelaki dan perempuan mempunyai bahagian tubuh badan yang sama dan ada yang berbeza.
2. Perubahan tumbesaran (bayi sehingga warga emas).
 - Kenal pasti perubahan kitaran hidup daripada bayi lelaki dan perempuan sehingga warga emas. (0-1 bayi, 1-4 toodler, 5 -6 pra, 7-18 kanak-kanak sekolah, 10-19 remaja, 20-59 dewasa, >60 warga emas)
 - Memahami perubahan fizikal sepanjang kitaran hidup lelaki dan perempuan

LELAKI	PEREMPUAN
Dada dan bahu melebar	Pembentukan payudara
Pembentukan otot-otot	Puting payudara besar
Bulu tumbuh dimuka dan dada	Pinggul melebar
Penis dan testis membesar	Terbentuk lengkungan badan wanita

3. Anatomi sistem reproduktif

- Memperkenalkan bahagian sulit pada tubuh badan iaitu anggota seksual dan reproduktif (kawasan sulit).
- Mengajar fungsi-fungsi setiap anggota tubuh. Beri penekanan bahagian sulit dan fungsi-fungsinya
- Memahami bahawasanya kawasan sulit tidak boleh dilihat atau disentuh oleh sesiapa tanpa alasan / dengan izin.
- Memberi penerangan kawasan sulit yang perlu ditutup / dilindungi.
- Sulit maksudnya dijauhi / tidak boleh disentuh.
- Bahagian sulit adalah terlalu istimewa. Mesti sentiasa ditutup dilindungi sepanjang hari sepanjang masa. Tunjukkan pakaian lelaki / perempuan
- Anda dan orang lain tidak boleh lihat dan tidak boleh menyentuh bahagian sulit kecuali 2 sebab iaitu tujuan kebersihan dan rawatan.

4. Amalan kebersihan anggota sulit

- Jaga kebersihan anggota sulit, basuh dengan sempurna (menggunakan air) selepas setiap kali membuang air besar atau air kecil untuk mengelak penyakit dan berbau busuk.
- Mencuci tangan dengan cara 7 langkah setiap kali selepas ke tandas.
- Mengetahui kitaran haid dan masalah seperti senggugut serta menjaga kebersihan anggota sulit semasa haid.

5. Sentuhan dan perhubungan selamat dengan orang sekeliling

- Kehidupan seharian kita adalah bersama orang sekeliling.
Ada sentuhan OK dan tidak OK dan mulakan belajar mengtakan TIDAK
- Sentuhan boleh dikaitkan dengan perasaan dan situasi. Kaitkan perasaan dengan orang yang boleh dipercayai.
- Sentuhan dan perhubungan menggunakan konsep awam dan sulit, di mana ia tidak jelas pada kanak-kanak berkeperluan khas.
 - a. Perlu tahu tempat awam dan peribadi samada di rumah / luar rumah.
 - b. Perlu tahu tingkahlaku awam dan tingkahlaku peribadi - tahu apa yang menyebabkan ianya termasuk dalam tingkahlaku peribadi.
 - c. Perlu tahu apa akan berlaku jika seseorang melakukan tingkah laku yang peribadi ditempat awam.
 - d. Perlu tahu tingkahlaku yang betul di tempat awam/tempat sulit.
- Kenal orang yang boleh dipercayai dengan mengaplikasi carta kitaran perhubungan (*circle of relationship*)
 - a. Apa yang boleh diceritakan dan boleh dilakukan dan kepada / dengan siapa.
 - b. Berjumpalah dengan ibu bapa/guru/ anggota kesihatan / orang dewasa yang anda percayai.
 - c. Anda tidak keseorangan – anda hanya perlu memberitahu dan meminta (ada sokongan sosial).

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : TUBUH BADAN SAYA DAN PERHUBUNGAN SELAMAT

A. CARA PELAKSANAAN

1. Murid lelaki dan perempuan diasingkan dalam menjalani aktiviti ini.
2. Guru akan menunjukkan gambarajah / anak patung anatomi semasa memberi definisi anggota-anggota badan.
3. Murid diminta menamakan bahagian tubuh badan dan merneangkan fungsi badan.
4. Bimbing murid untuk menamakan bahagian tubuh badan termasuk bahagian sulit menggunakan istilah yang betul (kemaluan lelaki / kemaluan perempuan dan fungsinya).
5. Guru membuat penerangan tentang peringkat tumbesaran individu daripada bayi sehingga warga emas.
6. Menerangkan ciri-ciri sekunder seksual (seperti suara garau, bulu, sejarah kedatangan haid, bulu ari, pembesaran payudara dan lain-lain).
7. Guru meminta murid menulis / menunjukkan dengan gambarajah dengan definisi yang betul semua anggota tubuh badan.
8. Murid diminta berpegangan tangan atau memeluk rakan sejenis. Apakah perasaan apabila dipeluk?
9. Menerangkan keburukan / gejala negatif seperti kehamilan remaja, penyakit jangkitan seksual.
10. Mengetahui kedudukan semua orang di sekeliling kita menggunakan kitaran perhubungan / (*circle of relationship*).

B. SUMBER

1. Kertas mahjong untuk melukis tubuh badan.
2. Gambar sistem reproduktif lelaki dan perempuan.
3. *Flash* Kad kitaran Perhubungan.
4. Gambarajah kitaran perhubungan.
5. Poster Reproduksi.

C. MASA

1. 2 slot / waktu:
30 minit (anggota tubuh badan)
30 minit (sentuhan dan perhubungan)

D. PENILAIAN

1. Murid boleh menyebut semua anggota badan dan fungsi dengan betul.
2. Murid mengaplikasikan teknik kebersihan dengan betul seperti penggunaan toaleta wanita.
3. Murid dapat mengenalpasti sentuhan dan perlakuan yang selamat.
4. Murid dapat mengenalpasti kepada siapa untuk mendapat bantuan dan menyatakan apa yang berlaku.



UNIT 1 : PENJAGAAN RAMBUT

PENGENALAN

Unit ini mendedahkan Doktor Muda mengenai penjagaan rambut sebagai salah satu asas penjagaan kesihatan diri. Ia adalah sangat penting untuk memastikan kulit kepala dan rambut sentiasa sihat.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Menyatakan kepentingan penjagaan rambut.
2. Menyatakan tanda-tanda rambut dijangkiti kutu.
3. Menyatakan cara-cara memastikan rambut bersih dan sihat.
4. Menyenaraikan akibat tidak menjaga kebersihan rambut.

ISI PENTING

1. Kepentingan penjagaan rambut.
2. Tanda-tanda rambut dijangkiti kutu.
3. Amalan penjagaan kebersihan rambut.
4. Penyakit berkaitan jika rambut tidak bersih.

KANDUNGAN

1. Kepentingan Penjagaan Rambut

Rambut serta kulit kepala yang tidak bersih dan tidak terurus boleh mengumpul kotoran dan menjadi tempat pembiakan kuman.

2. Tanda-tanda rambut dijangkiti kutu:

- Rambut berbau yang tidak menyenangkan.
- Gatal di kulit kepala.
- Kelihatan telur kutu melekat di pangkal rambut.
- Mungkin terdapat kudis atau luka.

3. Amalan Penjagaan Kesihatan

- Membasuh rambut
Kebersihan rambut perlu dijaga supaya kelihatan bersih, sihat dan kemas serta tidak berbau. Rambut perlu dicuci dengan syampu rambut semasa mandi dan dibilas dengan air yang bersih. Keringkan rambut dengan tuala yang bersih. Elakkan berkongsi tuala dan sikat rambut untuk mencegah jangkitan kutu.
- Memastikan rambut tersisir dan kemas
Pastikan rambut kelihatan tersisir dan kemas. Perlu memotong rambut bagi mereka yang mempunyai rambut panjang bagi memudahkan penjagaan rambut.

4. Penyakit berkaitan jika rambut tidak bersih

Penyakit yang biasa berlaku jika rambut tidak bersih adalah penyakit jangkitan kutu.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : PENJAGAAN RAMBUT

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru menjelaskan peranan yang harus dimainkan oleh Doktor Muda berkaitan pemeriksaan rambut.
2. Guru meminta Doktor Muda untuk memilih pasangan masing-masing.
3. Doktor Muda diminta menjalankan pemeriksaan kebersihan rambut rakan sebaya secara bergilir berdasarkan Senarai Semak Kebersihan Diri seperti di lampiran 2.1.
4. Guru memilih pasangan Doktor Muda ke hadapan kelas. Doktor Muda diminta membaca hasil pemeriksaan ke atas rakan sebaya kepada kelas berdasarkan Senarai Semak Kebersihan Diri.
5. Doktor Muda diminta untuk menerangkan langkah yang boleh diambil untuk menjaga kebersihan rambut.
6. Doktor Muda membuat ulasan dan menerangkan kepentingan menjaga kebersihan rambut.

B. SUMBER

1. Senarai Semak Kebersihan Rambut

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab

CONTOH BAHAN

Gambar telur kutu dan kutu di kepala



Telur kutu pada rambut di kepala



Kutu sedang menghisap darah di kulit kepala

UNIT 2 : MENJAGA KEBERSIHAN KUKU

Pengenalan

Kuku merupakan aspek penting dalam kesihatan diri kanak-kanak. Amalan memotong kuku tangan dan kuku kaki membolehkan kuku kelihatan sihat dan cantik. Ia juga dapat mencegah keracunan makanan, jangkitan cacing dan *fungus*.

Objektif

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Menjelaskan kepentingan memotong kuku.
2. Menyatakan cara memotong kuku tangan dan kuku kaki dengan betul.

Isi Penting

1. Kepentingan memotong kuku.
2. Cara memotong kuku.

Kandungan

1. Kepentingan Memotong Kuku

Kuku tangan dan kuku kaki yang panjang boleh mengumpul kotoran dan menjadi tempat pembiakan kuman. Antara penyakit yang boleh dikaitkan dengan kuku yang kotor ialah:

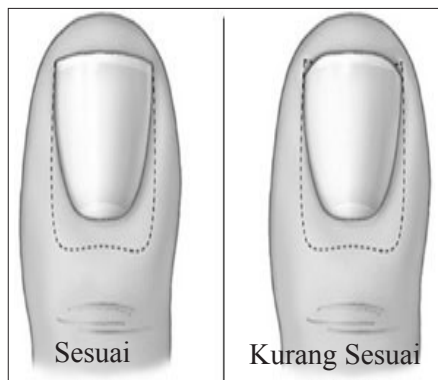
- Jangkitan cacing
- Jangkitan *fungus*
- Penyakit kulit
- Keracunan makanan

2. Cara Memotong Kuku

Gunakan pengetip kuku yang tajam untuk memotong kuku tangan dan kuku kaki. Berhati-hati semasa memotong kuku untuk mengelakkan kecederaan pada jari. Potonglah kuku supaya sentiasa pendek dan bersih. Potong kuku sekurang-kurangnya seminggu sekali. Elakkan tabiat menggigit kuku dan memotong kuku menggunakan pisau. Memotong kuku terlalu pendek menyebabkan punca cekam kuku terjadi.



Gambarajah Cara Memotong Kuku



Gambarajah Hasil Cara Memotong Kuku Dengan Betul

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : PEMERIKSAAN KEBERSIHAN KUKU

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru akan menerangkan cara menjalankan pemeriksaan kebersihan kuku rakan sebaya kepada Doktor Muda.
2. Guru meminta Doktor Muda memilih pasangan masing-masing.
3. Guru meminta Doktor Muda memeriksa kuku tangan dan kuku kaki pasangan secara bergilir.
4. Doktor Muda diminta untuk menerangkan langkah yang boleh diambil untuk menjaga kebersihan kuku.
5. Doktor Muda membuat ulasan serta menerangkan cara dan kepentingan menjaga kebersihan kuku.

B. MASA

1. 30 minit

C. PENILAIAN

1. Soal jawab dan demonstrasi

AKTIVITI 2 : MEMOTONG KUKU SECARA BETUL

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru meminta Doktor Muda untuk membawa pengetip kuku bagi sesi latihan ini.
2. Guru meminta Doktor Muda untuk memeriksa kuku pasangan dan mengenal pasti rakan yang mempunyai kuku yang panjang.
3. Guru menunjukkan cara memotong kuku yang betul.
4. Semua Doktor Muda diminta menunjukkan cara memotong kuku dengan betul.

B. SUMBER

1. Pengetip Kuku

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Soal Jawab

UNIT 3 : PENJAGAAN KEBERSIHAN PAKAIAN

Pengenalan

Unit ini mendedahkan kepada Doktor Muda tentang kepentingan mengutamakan kebersihan pakaian. Pakaian yang kotor akan menyebabkan penyakit seperti penyakit kulit.

Objektif

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Menyatakan kepentingan penjagaan kebersihan pakaian.
2. Menyatakan amalan penting menjaga kebersihan pakaian.
3. Menyatakan penyakit berkaitan akibat tidak menjaga kebersihan pakaian.

Isi Penting

1. Kepentingan penjagaan kebersihan pakaian.
2. Amalan penjagaan kebersihan pakaian.
3. Jenis penyakit berkaitan akibat tidak menjaga kebersihan pakaian.

Kandungan

1. Kepentingan Penjagaan Kebersihan Pakaian
Penjagaan kebersihan pakaian adalah sangat penting bagi mengelak jangkitan kuman di kulit. Di samping itu bagi membentuk imej yang baik.
2. Amalan Penjagaan Kebersihan Pakaian
 - Adalah perlu menjaga kebersihan pakaian secara keseluruhan termasuk kebersihan stokin.
 - Pakaian perlu ditukar sekurang-kurangnya 2 kali sehari atau apabila perlu.
 - Stokin perlu ditukar apabila berbau atau basah.
3. Jenis penyakit berkaitan akibat tidak menjaga kebersihan pakaian
 - Kudis
 - Panau
 - Kulat

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : PENJAGAAN KEBERSIHAN PAKAIAN

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru menjelaskan peranan yang harus dimainkan oleh Doktor Muda berkaitan pemeriksaan pakaian.
2. Guru meminta Doktor Muda untuk memilih pasangan masing-masing.
3. Doktor Muda diminta menjalankan pemeriksaan kebersihan pakaian rakan sebaya secara bergilir berdasarkan Senarai Semak Kebersihan Pakaian seperti dalam Lampiran 2.3.
4. Guru memilih pasangan Doktor Muda ke hadapan kelas. Doktor Muda diminta membaca hasil pemeriksaan ke atas rakan sebaya kepada kelas berdasarkan Senarai Semak Kebersihan pakaian.
5. Doktor Muda diminta untuk menerangkan langkah yang boleh diambil untuk menjaga kebersihan pakaian.
6. Doktor Muda membuat ulasan dan menerangkan kepentingan menjaga kebersihan pakaian.

B. SUMBER

1. Senarai Semak Kebersihan Pakaian seperti dalam Lampiran 2.3
2. Poster Jenis-jenis pakaian

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab



UNIT 1 : PIRAMID MAKANAN MALAYSIA
UNIT 2 : SARAPAN PAGI
UNIT 3 : SNEK YANG SIHAT

SKOP 03

AMALAN MAKAN SECARA SIHAT

UNIT 1 : PIRAMID MAKANAN MALAYSIA

PENGENALAN

Unit ini mendedahkan Doktor Muda mengenai pemakanan sihat bagi menjaga kesihatan dan mengekalkan berat badan unggul.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Menyatakan kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.
2. Menyatakan contoh makanan bagi setiap kumpulan makanan.
3. Menyatakan fungsi setiap kumpulan makanan.
4. Menyatakan kepentingan makan secara sihat.

ISI PENTING

1. Kumpulan Makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.
2. Contoh makanan bagi setiap kumpulan makanan.
3. Fungsi setiap kumpulan makanan.
4. Kepentingan makan secara sihat.

KANDUNGAN

1. Piramid Makanan Malaysia
Piramid Makanan Malaysia merupakan rujukan utama dalam membantu mengambil makanan setiap hari. Ia terbahagi kepada 5 kumpulan makanan.

5 kumpulan makanan tersebut adalah :

Kumpulan 1

Contoh makanan : nasi, roti, mi, bihun dan biskut.

Fungsi : membekalkan karbohidrat dan merupakan sumber tenaga utama.

Kumpulan 2

Contoh makanan : buah-buahan dan sayur-sayuran

Fungsi : membekalkan vitamin, mineral dan serat yang membantu melindungi diri daripada penyakit.

Kumpulan 3

Contoh makanan : ikan, ayam, daging, telur dan kekacang

Fungsi : membekalkan protein yang penting untuk membantu pertumbuhan tubuh dan sel darah merah.

Kumpulan 4

Contoh makanan : susu dan produk tenusu (keju, yogurt)

Fungsi : membekalkan protein dan kalsium yang membantu menguatkan tulang dan gigi yang kuat.

Kumpulan 5

Contoh makanan : minyak, lemak, garam dan gula.

Fungsi : membekalkan tenaga dan mengawal keseimbangan bendalir tubuh.

Setiap kumpulan makanan hanya membekalkan beberapa jenis nutrien tertentu sahaja dan bukannya kesemua nutrien yang diperlukan oleh tubuh. Oleh itu, kita perlu mengambil makanan daripada kesemua kumpulan makanan.

Walau bagaimanapun, jumlah pengambilan makanan yang diambil mestilah seimbang, pelbagai dan dalam kuantiti yang sederhana.

Makanan yang dimakan setiap hari kebanyakannya dari aras bawah piramid dan sedikit sahaja dari aras paling atas.

2. Kepentingan makan secara sihat
Makan secara sihat berpandukan Piramid Makanan Malaysia adalah sangat penting bagi memastikan tubuh memperoleh semua nutrien yang diperlukan. Makan secara sihat penting untuk mengelakkan penyakit berkaitan pemakanan seperti :
 - a) Kegemukan
 - b) Kencing manis
 - c) Darah tinggi

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : PIRAMID MAKANANKU

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru akan menyediakan rangka Piramid Makanan pada satu kertas/kertas manila yang besar dan pelbagai jenis makanan daripada kumpulan makanan yang berbeza.
2. Guru meminta Doktor Muda untuk memilih dan meletakkan gambar makanan mengikut aras dan kumpulan makanan yang betul.
3. Guru memberi penerangan mengenai contoh makanan bagi setiap aras dan kumpulan makanann serta fungsinya.

B. SUMBER

1. Kertas mahjong / kadbod dengan gambar rangka Piramid Makanan Malaysia.
2. Gambar makanan mengikut Piramid Makanan Malaysia

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab

UNIT 2 : SARAPAN PAGI

PENGENALAN

Unit ini mendedahkan kepada Doktor Muda tentang kepentingan mengutamakan sarapan pagi sebelum ke sekolah.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Menyatakan kebaikan mengambil sarapan.
2. Menyatakan keburukan tidak mengambil sarapan.
3. Menyatakan contoh-contoh sarapan yang boleh diambil.

ISI PENTING

1. Definisi sarapan.
2. Kebaikan sarapan.
3. Keburukan tidak mengambil sarapan.
4. Contoh makanan yang boleh diambil sebagai sarapan.

KANDUNGAN

1. Definisi Sarapan
Sarapan adalah makanan pertama yang diambil pada waktu pagi. Sarapan hendaklah diambil sebelum sesi kelas bermula sama ada di rumah atau di kantin sekolah.
2. Kebaikan Sarapan
 - Menyumbang kepada pengambilan tenaga dan nutrien harian.
 - Meningkatkan prestasi pelajaran.
 - Meningkatkan daya ingatan.
 - Lebih bertenaga dan fokus di dalam kelas.
 - Dapat mengeratkan hubungan seisi keluarga jika sarapan diambil bersama sebelum ke sekolah.
3. Keburukan Tidak Mengambil Sarapan
 - Kurang bertenaga dan kurang tumpuan di dalam kelas.
 - Mudah letih dan mengantuk di dalam kelas.
 - Kurang cergas dalam kelas.
4. Contoh Makanan Yang Boleh Diambil Untuk Sarapan.
 - Roti bijirin penuh + telur dadar
 - Sandwich tuna + salad
 - Penkek + jam
 - Bijirin sarapan pagi + susu + hirisan buah pisang
 - Nasi goreng
 - Bihun sup
 - Mee goreng
 - Nasi lemak



Mee Goreng



Nasi Goreng



Nasi Lemak



Penkek dan Jem



Sandwich Tuna dan Salad



Bihun Sup

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : SARAPAN – SANDWICH SIHAT

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru akan menerangkan kepentingan mengambil sarapan kepada Doktor Muda.
2. Guru menyediakan 2 keping roti mil penuh, sedikit marjerin, tuna dan sedikit salad dan tomato.
3. Guru memberi penerangan tentang roti sandwich yang akan disediakan.
 - roti mil penuh - membekalkan sumber karbohidrat dan serat yang tinggi.
 - tuna - membekalkan sumber protein.
 - daun salad dan tomato - membekalkan vitamin dan mineral.
 - Sedikit marjerin - membekalkan sumber lemak.
4. Guru menerangkan bahawa semua bahan tersebut datang dari setiap aras dalam Piramid Makanan Malaysia.

B. SUMBER

1. Roti bijirin penuh
2. Tuna
3. Daun salad dan hirisan tomato
4. Marjerin

C. MASA

- 1, 30 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab

UNIT 3 : SNEK YANG SIHAT

Pengenalan

Unit ini mendedahkan kepada Doktor Muda tentang contoh snek sihat dan snek yang tidak sihat selain kesan pengambilan snek tidak sihat terhadap kesihatan.

Objektif

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran :

1. Menyatakan contoh snek yang sihat.
2. Menyatakan contoh snek yang tidak sihat.
3. Menyatakan keburukan mengambil snek yang tidak sihat.

Isi Penting

1. Definisi snek.
2. Snek sihat dan contohnya.
3. Snek tidak sihat dan contohnya.
4. Keburukan mengambil snek tidak sihat.

Kandungan

1. Snek ialah makanan ringan yang diambil di antara waktu makan utama. Snek terdiri daripada dua jenis, iaitu snek yang sihat dan snek yang tidak sihat.

a) Snek sihat

Snek sihat adalah snek atau makanan yang kurang kandungan gula, garam atau lemak. Contoh snek sihat termasuklah buah-buahan, roti ban, biskut kraker, yogurt dan susu.

b) Snek tidak sihat

Snek tidak sihat adalah snek atau makanan ringan yang tinggi kandungan gula, garam dan bahan perasa. Ia tidak mengandungi nutrien yang diperlukan oleh tubuh dan boleh menjejaskan kesihatan.

Contoh snek yang tidak sihat adalah seperti gula-gula, coklat, keropok, kerepek, asam, jeruk, *nugget*, sosej dan minuman berkarbonat / bergas.

2. Keburukan mengambil snek tidak sihat.

Pengambilan snek yang tidak sihat adalah tidak digalakkan. Makanan ini tidak mempunyai nutrien yang diperlukan oleh tubuh untuk membesar dengan baik.

Antara keburukan mengambil snek tidak sihat :

- a) Kandungan gula yang banyak boleh menyebabkan kerosakan gigi dan kencing manis.
- b) Kandungan garam yang banyak boleh menyebabkan penyakit darah tinggi dan buah pinggang.
- c) Kandungan lemak yang tinggi boleh menyebabkan obesiti atau kegemukan.
- d) Snek ini tidak berzat.
- e) Mengurangkan selera makan.
- f) Menyebabkan dahaga.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : MEMILIH SNEK YANG SIHAT

A.CARA PELAKSANAAN

1. Guru akan mengeluarkan keratan gambar snek yang sihat dan yang tidak sihat.
2. Guru meminta setiap Doktor Muda untuk datang dan pilih satu gambar snek dan nyatakan samaada ianya tergolong di dalam snek yang sihat atau tidak sihat.
3. Guru memberi penerangan terhadap setiap snek yang dipilih oleh Doktor Muda.

B. SUMBER

1. *Flash Card .My Snack.*

C. MASA

1. 30 minit.

D. PENILAIAN

1. Soal jawab.



UNIT 1 : FAEDAH SENAMAN

Pengenalan

Unit ini menerangkan tentang faedah senaman yang diperolehi dan aspek keselamatan yang perlu diketahui oleh Doktor Muda daripada aktiviti fizikal dan senaman yang dilakukan.

Objektif

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Menyampaikan maklumat berkenaan faedah senaman.
2. Menyampaikan maklumat berkenaan aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.

ISI PENTING

1. Faedah Senaman.
2. Aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Kandungan

1. Faedah Aktiviti Fizikal

- Meningkatkan kecergasan dan kecerdasan.
- Meningkatkan fungsi jantung, peredaran darah dan paru-paru.
- Mengurangkan risiko mendapat penyakit kronik.
- Mengawal dan menurunkan berat badan.
- Meningkatkan fungsi kelenturan otot dan kecekapan sendi berfungsi.
- Memupuk minda sihat.
- Merangsang interaksi dan komunikasi bersama rakan-rakan.
- Meningkatkan daya tumpuan dan kepekaan organ deria.
- Meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh.
- Memupuk semangat perpaduan dan kerjasama.

2. Aspek Keselamatan Semasa Melakukan Aktiviti Fizikal

- Ibu/bapa / penjaga / guru digalakkan menyertai bersama dalam setiap aktiviti fizikal.
- Lakukan regangan sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.
- Memakai pakaian sukan yang bersesuaian.
- Minum air kosong secukupnya sebelum, semasa dan selepas bersenam.
- Pastikan peralatan yang digunakan bersesuaian dan selamat.
- Lakukan aktiviti mengikut kemampuan masing-masing.
- Pastikan cuaca dan tempat selamat dan sesuai.
- Bagi murid yang menggunakan kerusi roda, pastikan mereka diberi perhatian yang sewajarnya bagi mengelakkan kejadian tidak diingini.
- Makan 2 jam sebelum melakukan aktiviti fizikal.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : SAYA SIHAT

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru akan menunjukkan beberapa keping gambar yang menunjukkan perbezaan diantara kesan melakukan aktiviti fizikal seperti :
 - Gemuk - kurus
 - Sedih – ceria
 - Menyendiri – berkumpul
 - Kurang sihat – sihat
2. Guru akan menunjukkan beberapa keping gambar yang menunjukkan aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal seperti :
 - Selipar – kasut sukan
 - Cuaca hujan – cuaca cerah
 - Tempat yang berbahaya – tempat yang selamat
 - Tidak minum air – minum air secukupnya
3. Guru meminta Doktor Muda untuk memilih gambar yang betul berkaitan faedah dan aspek keselamatan dalam melakukan aktiviti fizikal.

B. SUMBER

1. Gambar aktiviti

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab

UNIT 2 : FASA MEMANASKAN BADAN

Pengenalan

Unit ini menerangkan tentang aktiviti regangan yang perlu dilakukan oleh Doktor Muda sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.

Objektif

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Menyampaikan maklumat berkenaan aktiviti regangan.
2. Melakukan aktiviti regangan awal dan akhir dengan betul.

ISI PENTING

1. Teknik regangan.

Kandungan (grafik)

1. Regangan Leher.



2. Regangan Bahu.



3. Regangan Pinggang



4. Regangan Peha.



5. Regangan Betis.



6. Regangan Pergelangan Kaki.



AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1: JOM BUAT

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru meminta dua orang Doktor Muda untuk tampil ke hadapan kelas menjadi model.
2. Guru akan menunjukkan teknik regangan mengikut turutan sambil dilakukan oleh Doktor Muda;
 - Regangan Leher.
 - Regangan Bahu.
 - Regangan Pinggang.
 - Regangan Peha.
 - Regangan Betis.
 - Regangan Pergelangan Kaki.

B. SUMBER

1. Poster aktiviti regangan

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Demonstrasi

UNIT 3 : FASA AKTIVITI

PENGENALAN

Unit ini menerangkan tentang aktiviti fizikal yang boleh dilakukan oleh Doktor Muda secara individu dan berkumpulan.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Melakukan pelbagai aktiviti pergerakan fizikal.
2. Berkomunikasi dengan rakan sebaya semasa melakukan aktiviti fizikal.
3. Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan tersebut.

ISI PENTING

1. Fasa aktiviti
 - Kardiovaskular
 - Kelenturan
 - Koordinasi
 - Ketangkasan

KANDUNGAN

1. Aktiviti Kardiovaskular
Aktiviti ini dilakukan untuk meningkatkan keupayaan dan kecekapan jantung berfungsi. Dicapangkan dilakukan secara berterusan sekurang-kurangnya selama 10 minit.
2. Aktiviti Kelenturan
Aktiviti ini dilakukan untuk membantu tubuh menjadi lebih fleksibel. Aktiviti ini perlu diselang seli dengan aktiviti kardiovaskular.
3. Aktiviti Koordinasi
Dicadangkan dilakukan secara berterusan sekurang-kurangnya selama 10 minit.
4. Ketangkasan
Aktiviti ini dilakukan untuk meningkatkan keupayaan tubuh untuk bertindak dengan cepat dan tepat. Dicapangkan dilakukan secara berterusan sekurang-kurangnya selama 10 minit.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : JANTUNGKU

A. CARA PELAKSANAAN

- i. Aktiviti Kardiovaskular
 1. Guru meminta seorang Doktor Muda untuk tampil ke hadapan kelas menjadi model.
 2. Guru akan menunjukkan teknik aktiviti kardiovaskular mengikut turutan sambil dilakukan oleh Doktor Muda;
 - Lari Setempat secara berterusan.
 - Lari ulang alik 10 meter.
 - Menari.
 - Lompat Bintang.
- ii. Aktiviti Kelenturan
 1. Guru meminta dua orang Doktor Muda untuk tampil ke hadapan kelas menjadi model.
 2. Guru akan menunjukkan teknik aktiviti kelenturan mengikut turutan sambil dilakukan oleh Doktor Muda;
 - Membongkok badan ke hadapan sisi kiri dan kanan.
 - Melentik badan ke belakang.
 - Duduk dan regang.
 - Mengilas badan ke kiri dan kanan.
 - Dayung sampan (berpasangan).
- iii. Aktiviti Koordinasi
 1. Guru meminta dua orang Doktor Muda untuk tampil ke hadapan kelas menjadi model.
 2. Guru akan menunjukkan teknik aktiviti koordinasi mengikut turutan sambil dilakukan oleh Doktor Muda;
 - Berjalan lurus dengan mendepakan kedua tangan.
 - Lambung dan sambut bola.
 - Mengimbangkan badan.
 - Ketingting.
 - Lari Helikopter.
 - Baling bola ke dalam gelung rotan.
- iv. Aktiviti Ketangkasan
 1. Guru meminta empat orang Doktor Muda untuk tampil ke hadapan kelas menjadi model.
 2. Guru akan menunjukkan teknik aktiviti ketangkasan mengikut turutan sambil dilakukan oleh Doktor Muda;
 - Larian Zig Zag.
 - Permainan musang dan ayam.
 - Bola beracun.
 - Rebut kerusi (*Musical Chair*).
 - Bola Monyet (rebut bola).

B. SUMBER

1. Tubuh badan
2. Bola
3. Gelung rotan
4. Kerusi

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab



UNIT 1 : BILIK DARJAH
UNIT 2 : BILIK TIDUR
UNIT 3 : TANDAS

SKOP 05

KEBERSIHAN BILIK DARJAH DAN BILIK UTILITI

UNIT 1 : BILIK DARJAH

Pengenalan

Kebersihan bilik darjah perlu dijaga bagi mewujudkan persekitaran kelas yang bersih, selamat dan kondusif.

Objektif

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Mengetahui cara membersihkan kelas dengan betul.
2. Mewujudkan suasana belajar yang kondusif.

ISI PENTING

1. Cara-cara membersihkan kelas dengan betul.
2. Kepentingan membersihkan kelas.

Kandungan

1. Cara-cara membersihkan kelas dengan betul.
Kelas yang bersih membantu murid belajar dengan lebih selesa dan selamat. Antara cara yang mampu mewujudkan kelas yang bersih adalah :
 - a) Membuka semua tingkap bertujuan untuk pengudaraan dan pencahayaan.
 - b) Membersih siling, lampu dan kipas.
 - c) Membersihkan semua peralatan di dalam kelas.
 - d) Membersih bahagian lantai.
 - e) Menyediakan bakul sampah dan sampah yang terkumpul perlu dibuang .
 - f) Menyusun semua peralatan di dalam kelas dengan kemas.
2. Kepentingan membersihkan kelas :
 - a) Kelas yang bersih dapat mengurangkan risiko jangkitan penyakit seperti penyakit kulit, asma, demam denggi dan lain- lain.
 - b) Mewujudkan persekitaran yang kondusif, ceria dan selesa.

Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran

Aktiviti 1 : 'KELASKU BERSIH'

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru memperkenalkan alat-alat membersihkan kelas (bahan maujud / kad imbasan).
2. Aktiviti kumpulan tanding : Doktor Muda suaikan kad gambar peralatan membersihkan kelas.
3. Doktor Muda menjawab soalan lembaran kerja.

B. SUMBER

1. Kad Imbasan

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab

UNIT 2 : BILIK TIDUR

PENGENALAN

Kebersihan bilik tidur perlu dijaga bagi mewujudkan persekitaran bilik tidur yang bersih, ceria dan selamat.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Mengetahui cara membersihkan bilik dengan betul
2. Mewujudkan suasana bilik tidur yang bersih, ceria dan selamat.

ISI PENTING

1. Cara-cara membersihkan bilik tidur dengan betul.
2. Kepentingan membersihkan bilik tidur.

KANDUNGAN

1. Cara-cara membersihkan bilik tidur dengan betul:
 - a. Kemas Katil
Amalkan terus mengemas cadar, melipat selimut dan menyusun bantal yang digunakan selepas bangun dari tidur.
 - b. Baju bersih
Pastikan pakaian bersih dilipat atau digantung dengan kemas di dalam almari.
 - c. Baju Kotor
Pastikan baju kotor tidak dikumpulkan di dalam bilik, masukkan baju kotor ke dalam mesin basuh atau dikumpulkan di dalam bakul di satu tempat yang disediakan di luar bilik tidur bagi mengelak bau yang tidak menyenangkan.
 - d. Tuala
Pastikan tuala disidai dan terdedah kepada cahaya matahari. Tuala yang lembap dan jika dibiarkan bergumpal akan menyebabkan ianya cepat rosak dan ditumbuhi tahi lalat.
 - e. Susun Buku
Pastikan alat tulis dan bahan bacaan disusun dengan kemas.
 - f. Bakul Sampah
Sediakan bakul sampah di dalam bilik supaya sampah dapat diuruskan dengan baik. Anda dilarang makan di dalam bilik.
 - g. Menyapu Bilik
Sapu lantai dan lap habuk pada tingkap, meja dan semua peralatan dalam bilik yang berhabuk.
 - h. Buka Tingkap
Tingkap bilik hendaklah dibuka supaya udara dapat masuk terutama pada waktu pagi selain dapat memberi pencahayaan kepada bilik.
 - i. Tutup Tingkap
Tingkap bilik hendaklah ditutup pada waktu senja bagi mengelak dari dimasuki nyamuk Aedes ke dalam bilik dan rumah.

2. Kepentingan membersihkan bilik tidur :

- a. Dapat menjamin kesihatan diri dan ahli keluarga daripada jangkitan yang berbahaya seperti demam denggi, penyakit kulit, asma, jangkitan kutu dan leptospirosis.
- b. Dapat menghapuskan tempat pembiakan lipas, nyamuk dan serangga berbahaya.
- c. Dapat meraih ketenangan ketika berehat di dalam bilik tidur.
- d. Dapat mendisiplinkan diri tentang penjagaan kebersihan bilik tidur.
- e. Penjagaan kebersihan merupakan tuntutan agama.
- f. Melakukan aktiviti fizikal.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : BILIK SAYA

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru memperkenalkan kelengkapan bilik tidur kepada Doktor Muda.
2. Aktiviti kumpulan tanding : Doktor Muda suaikan kad gambar peralatan membersihkan bilik tidur.

B. SUMBER

1. Kad imbasan Bahan Maujud

C. MASA

1. 40 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab
2. Lembaran Kerja

UNIT 3 : TANDAS

PENGENALAN

Unit ini menerangkan tentang kepentingan amalan kebersihan tandas di sekolah dan di rumah bagi mencegah penyakit-penyakit yang terjadi akibat daripada tandas yang kurang bersih.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Mengenali jenis-jenis tandas.
2. Mengenali alat-alat penjagaan kebersihan tandas.
3. Menggunakan alatan penjagaan kebersihan tandas dengan cara yang betul.
4. Menyatakan ciri-ciri keselamatan semasa menggunakan tandas.
5. Mengetahui kepentingan kebersihan tandas dari aspek kesihatan, agama dan sosial.

ISI PENTING

1. Definisi tandas.
2. Fungsi tandas.
3. Jenis-jenis tandas.
4. Alatan penjagaan tandas.
5. Penggunaan alatan penjagaan tandas dengan betul.
6. Ciri-ciri keselamatan semasa menggunakan tandas.
7. Kepentingan kebersihan tandas.

KANDUNGAN

1. Definisi tandas.
Suatu tempat untuk pembuangan najis dengan selamat.
2. Fungsi Tandas.
Tandas adalah tempat untuk mengumpul dan menempatkan najis secara selamat.
3. Jenis-jenis tandas.
 - Tandas Lelaki
 - Tandas Perempuan
 - Tandas OKU
4. Alatan penjagaan tandas.
 - Berus tandas.
 - Cecair pencuci.
5. Penggunaan alatan penjagaan tandas dengan betul:
 - Tarik flush tandas.
 - Gunakan berus tandas dan cecair untuk mencuci lubang dan permukaan tandas.
 - Bilas tandas dengan air yang bersih.
6. Ciri-ciri keselamatan semasa menggunakan tandas:
 - Pakai selipar yang sesuai.
 - Pastikan lantai tandas tidak licin.
 - Elakkan berdiri di atas tandas duduk.
 - Elakkan membuang bendasing ke dalam lubang tandas.

7. Kepentingan kebersihan tandas:

- Aspek Kesihatan
Mencegah kejadian penyakit berjangkit seperti taun, demam kepialu (tifoid), cirit-birit, hepatitis A (demam kuning), jangkitan cacing dan lain-lain.
- Aspek Agama
Agama melarang membuang najis di merata-rata tempat seperti di bawah pokok, di tepi jalan dan kawasan takungan air. Dilarang membuang najis di tempat lapang jika menghadap kiblat.
- Aspek sosial
Kebersihan tandas melambang keperibadian diri.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : LAWATAN KE TANDAS

A. CARA PELAKSANAAN

1. Membuat sesi lawatan ke tandas di sekolah dan menamakan jenis tandas.

B. SUMBER

1. Tandas

C. MASA

1. 15 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab

AKTIVITI 2 : KENALI SAYA

A. CARA PELAKSANAAN

1. Menamakan alatan penjagaan kebersihan tandas.
2. Latihan melengkapkan alatan dan penggunaan membersih tandas.

B. SUMBER

1. Video Klip

C. MASA

1. 15 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab



UNIT 1 : CARA MEMILIH PREMIS MAKANAN YANG BERSIH

Pengenalan

Objektif

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran :

1. Menyenaraikan ciri-ciri premis (tempat makan) yang bersih.
2. Mengenalpasti ciri-ciri pengendali (tukang masak) yang bersih.
3. Ciri-ciri pengendalian makanan yang bersih.
4. Menerangkan faedah makanan di premis (tempat makan) yang bersih.
5. Menyenaraikan penyakit yang sering berlaku sekiranya memilih makanan di premis (tempat makan) yang tidak bersih.

ISI PENTING

1. Ciri-ciri premis makanan yang bersih.
2. Ciri-ciri pengendali makanan yang bersih.
3. Ciri-ciri pengendalian makanan yang bersih
4. Faedah-faedah makan di premis yang bersih.
5. Senarai semak premis makanan yang bersih.

Kandungan

1. Ciri-ciri Premis Makanan Yang Bersih
Sekiranya makan di luar, pastikan premis (kantin / kedai / gerai makan) tersebut bersih. Ciri-ciri kantin / kedai / gerai makan yang bersih adalah :
 - Persekitaran yang bersih.
 - Lantai yang kering dan bersih.
 - Tiada lalat, lipas, tikus berkeliaran.
 - Membuang sisa makanan ke dalam tong sampah yang bertutup.
 - Mempunyai meja dan kerusi yang bersih.
 - Menggunakan peralatan yang bersih dan tidak berkarat.
 - Kantin / kedai / gerai makan mempamerkan gred seperti;
 - i. Gred A – Paling Bersih
 - ii. Gred B – Baik
 - iii. Gred C – Memuaskan
2. Ciri-ciri Pengendali (Tukang Masak) Makanan yang Bersih
Selain memilih gerai makan yang bersih, pengguna juga perlu memastikan orang yang menjual makanan atau pengendali (tukang masak) makanan juga bersih seperti :
 - Sihat fizikal dan mental.
 - Memakai apron dan penutup kepala.
 - Berkuku pendek.
 - Tidak merokok semasa mengendalikan makanan / berada di gerai.
 - Tidak memakai cincin, gelang dan jam tangan semasa mengendalikan makanan / berada di gerai.
 - Tidak meludah merata-rata atau bersin ke arah makanan.
 - Memakai kasut (tidak memakai selipar).

3. Ciri-ciri Pengendalian Makanan Yang Bersih

Selain memilih gerai makan yang bersih, pengguna juga perlu memastikan orang yang menjual makanan (pengendali) mengamalkan pengendalian makanan yang bersih. Antara amalan tersebut termasuklah :

- Makanan yang telah masak ditutup.
- Tidak mencampurkan makanan mentah dan makanan yang telah dimasak dalam satu bekas / satu almari.
- Menggunakan sudu / penyepit untuk mengambil makanan.
- Tidak memegang makanan dengan tangan kotor.
- Tidak menindih bekas berisi makanan semasa menghidang.
- Menggunakan tuala yang berbeza (berasingan) untuk mengelap tangan, meja dan pinggan mangkuk.
- Tidak menggunakan bekas yang retak / sumbing / calar untuk meletak makanan
- Membasuh tangan selepas ke tandas dan sebelum menyediakan makanan serta selepas mengendalikan makanan mentah seperti ayam, ikan dan sebagainya.
- Tidak memakai apron di dalam tandas/membuka apron sebelum masuk ke tandas.

4. Faedah-faedah Makan Di Premis Yang Bersih

- Mengelak penyakit-penyakit seperti cirit-birit, muntah, loya, sakit perut, pening kepala dan seumpamanya.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : DI MANA SAYA

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru mengedarkan lembaran kerja 6.1, 'Di Mana Saya?', kepada semua Doktor Muda.
2. Guru mengarahkan Doktor Muda mencari dan menanda objek tersembunyi pada lembaran kerja 'Di Mana Saya?'.
3. Doktor Muda diminta menyenaraikan objek yang menggambarkan ciri-ciri gerai bersih dan tidak bersih.
4. Doktor Muda diminta untuk membentangkan hasil kerja kepada guru.
Guru membuat ulasan mengenai kepentingan setiap objek tersembunyi dalam Lembaran Kerja Di Mana Saya.

Objek-objek tersembunyi :

- Paip air
- Lalat
- Bakul sampah
- Apron
- Tudung saji
- Tikus
- Lipas
- Penyepit makanan
- Sudu
- Sabun
- Tisu / Pencuci tangan
- Tanda 'Larangan Merokok'

B. SUMBER

1. Lembaran Kerja Di Mana Saya?, Lampiran 6.1

C. MASA

1. 20 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab

UNIT 2 : LIHAT, HIDU, RASA

Pengenalan

Objektif

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Menyenaraikan tiga deria utama iaitu lihat, hidu dan rasa bagi mengelakkan keracunan makanan.
2. Membezakan ciri-ciri makanan yang selamat dan tidak selamat dimakan.
3. Menerangkan cara menggunakan deria dalam memilih makanan bersih dan selamat.

ISI PENTING

1. Memperkenalkan tiga deria utama dalam mengenalpasti makanan yang rosak atau basi.
2. Perkara yang perlu diberi perhatian semasa memilih makanan.
3. Menggunakan deria lihat, hidu dan rasa dalam memilih makanan.
4. Kesan mengambil makanan yang rosak dan basi.
5. Tindakan yang perlu diambil oleh murid.

Kandungan

1. Memperkenalkan tiga (3) deria utama dalam mengenalpasti makanan yang rosak atau basi.
 - Penggunaan deria amat penting untuk menghantar maklumat dan rangsangan kepada otak. Otak menganalisa maklumat dan membolehkan badan bertindak balas.
 - Tiga anggota utama iaitu mata, hidung dan lidah boleh digunakan untuk memilih makanan yang bersih dan selamat melalui deria lihat, hidu dan rasa.
2. Perkara yang perlu diberi perhatian semasa memilih makanan
Keracunan makanan boleh berlaku sekiranya murid memakan makanan yang rosak atau basi. Oleh itu, murid perlu memilih makanan:
 - Panas dan segar
 - Tidak terdedah (tidak dihindangi lalat atau serangga)
 - Tidak berbau masam dan tidak busuk
 - Tidak berlendir
 - Tidak berubah warna
 - Tidak berasa masam
 - Makanan yang dibungkus dengan bahan yang bersih.
 - Makanan yang diambil dengan peralatan yang bersih.
3. Cara menggunakan deria lihat, hidu, rasa dengan betul dalam memilih makanan seperti berikut:

DERIA	MAKANAN BERBUNGKUS / BERKALING	MAKANAN TIDAK BERBUNGKUS
Lihat (Rupa fizikal makanan)	• Tidak tamat tarikh luput • Tidak berkulat • Tidak kemek • Tidak gelembung • Tidak bocor • Tidak berkarat • Tidak koyak • Tidak membungkus dan menutup makanan dengan surat khabar	• Tidak berlendir • Tidak berbuih • Tidak berubah warna • Tiada bendasing • Tidak dihindangi serangga seperti lalat • Tidak disentuh / diambil dengan menggunakan tangan • Tidak menggunakan bekas makanan yang retak atau sumbing • Bekas makanan tidak bertindih secara langsung dengan makanan • Tidak terdedah • Tidak berkulat
Hidu	• Berbau masam • Berbau busuk	• Tidak Berbau masam • Tidak Berbau busuk
Rasa	• Berasa basi	• Tidak Berasa basi

4. Kesan mengambil makanan yang rosak dan basi
Boleh menyebabkan keracunan makanan dengan tanda-tanda seperti berikut:

- Loya dan muntah
- Memulas dan sakit perut
- Cirit-birit
- Demam dan kesejukan
- Pening kepala

5. Tindakan yang perlu diambil oleh murid
Sekiranya murid mendapati makanan tersebut telah rosak atau basi,
JANGAN MAKAN MAKANAN TERSEBUT!

Tindakan Segera yang perlu diambil ialah:

Murid perlu memaklumkan kepada guru yang bertugas atau guru kesihatan jika;

- Makanan yang dimakan telah rosak / basi.
- Makanan yang dihidang didapati ada bendasing.
- Makanan yang dibeli telah tamat tarikh luput.
- Bungkusan makanan telah bocor / pecah.
- Tin makanan telah kemek / berkarat.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : PANDANGLAH, LIHATLAH

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru mengedarkan kad gambar-gambar makanan yang selamat dan tidak selamat untuk dimakan.
2. Guru mengarahkan Doktor Muda untuk memilih gambar makanan yang tidak selamat untuk dimakan.
3. Doktor Muda diminta untuk memaklumkan kepada kelas gambar yang dipilih dan menyatakan sebab-sebab yang terdapat dalam gambar dipilih. Doktor Muda diminta untuk membentangkan hasil kerja kepada guru.
4. Guru akan membuat ulasan berdasarkan penggunaan deria lihat, hidu dan rasa dalam memilih makanan yang bersih dan selamat.

B. SUMBER

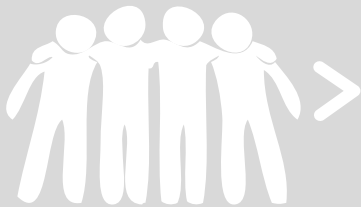
1. Kad gambar makanan

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab

**PENGENALAN**

Unit ini mendedahkan Doktor Muda kepada kepentingan berkawan sebagai salah satu elemen kesihatan mental.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat:

1. Menerangkan definisi berkawan.
2. Menyatakan kepentingan berkawan.
3. Menyenaraikan tip-tip menjalinkan persahabatan yang baik.
4. Menyenaraikan prinsip-prinsip persahabatan.

ISI PENTING

1. Kawan merupakan pengaruh yang kuat kepada keadaan mental, sikap dan tingkah laku murid.
2. Adanya kawan memberi peluang murid meluahkan perasaan dan masalah.
3. Pemilihan kawan yang baik penting untuk pengaruh yang positif.
4. Murid memerlukan tip-tip menjalinkan persahabatan dan prinsip persahabatan.

KANDUNGAN

1. Definisi Berkawan
Proses membina persahabatan secara positif.
2. Kepentingan Berkawan
 - Menjadikan hidup kita lebih ceria, bermakna, gembira dan seronok dalam pelbagai situasi kehidupan.
 - Dapat berkongsi duka, meluahkan perasaan dalam kehidupan (“*shoulder to cry on*”).
 - Pengukuhan sikap positif – contohnya puji pencapaian meningkatkan harga diri, pemikiran positif.
 - Kawan boleh melakukan bersama aktiviti menangani tekanan (stres)
 - Kawan boleh memberi nasihat yang baik.
3. Tip-tip Menjalinkan Persahabatan
 - Ucapkan salam persahabatan. (‘Assalamualaikum / Hai, Selamat Pagi semua..!’)
 - Perkenalkan diri (‘Saya Ali, boleh kita berkawan?’)
 - Tanya nama mereka. Berbual dengan mereka. (‘Awak ni.....? / Hai saya Zailan, saya gembira mengenali awak’)
 - Bermain bersama semasa waktu rehat dan selepas sekolah.
 - Berkongsi makanan dengan kawan. (‘Cuba rasa snek yang saya bawa dari rumah, sedap tau’)
 - Kenali diri rakan dengan lebih rapat. (‘Di manakah awak tinggal sekarang? Bolehkah saya datang ke rumah awak?’)
 - Ketahui hobi rakan anda. (‘Apakah hobi awak? Kemudian nyatakan hobi anda

4. Prinsip-prinsip Persahabatan

a. Belajar Mendengar

- Beri peluang kawan bercakap dan dengar dengan teliti.
- Tunggu habis sebelum menjawab.

b. Tegas diri

- Suarakan apa yang difikir.
- Tegakkan pendirian.
- Terima kekuatan dan kelemahan.
- Menjaga Batas.

c. Belajar berkongsi dan menyayangi kawan

- Menghayati perasaan suka duka kawan.
- Bertanya “Kenapa menangis? Boleh saya tolong?”

d. Beri sokongan dan pujian kepada kawan

- Puji perbuatan baik.
- Ucap terima kasih.
- Jangan cepat marah.

e. Bermain bersama untuk menghilangkan stres

- Bersenam, beribadat, hobi bersama.
- Pupuk semangat berpasukan dan saling membantu.
- Hormat rakan, jangan bersikap kasar, bersikap lemah lembut, ikut giliran.
- Beri dorongan, sokongan dan pujian.
- Berfikir positif, yakin atas kebolehan diri.

f. Jika dibuli atau diugut

- Minta bantuan guru

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : KOMUNIKASI

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru mengumpulkan semua ahli Doktor Muda.
2. Guru mengedarkan kertas yang mengandungi klu berkenaan kawan.
3. Doktor Muda diminta menulis nama kawan yang sepadan dengan klu yang diberi.
4. Doktor muda memperkenalkan rakan-rakan yang tersenarai dalam borang jawapan.
5. Doktor Muda membuat ulasan berkaitan cara-cara untuk berkomunikasi dalam persahabatan.

B. SUMBER

1. Kertas klu
2. Pensel / pen
3. Pemadam

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab

AKTIVITI 2 : LAKONAN PRINSIP PERSAHABATAN

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru membahagikan Doktor Muda kepada beberapa kumpulan untuk melakonkan satu senario berkaitan dengan prinsip persahabatan.
2. Guru menerangkan cara lakonan kepada Doktor Muda yang dipilih. Dua sesi lakonan iaitu:-
Lakonan I : Komunikasi berkesan.
Lakonan II : Komunikasi tidak berkesan.
3. Guru memberikan watak dan skrip lakonan kepada Doktor Muda yang dipilih berpandukan Skrip Lakonan seperti lampiran yang disediakan oleh guru mengikut kemampuan murid.
4. Guru memberikan sedikit masa Doktor Muda untuk membuat persiapan.
5. Doktor Muda diminta memberi perhatian kepada sesi lakonan dan cuba mengenalpasti perkara-perkara yang boleh menjejaskan dan membina persahabatan dalam lakonan.
6. Sebelum lakonan dimulakan, guru menerangkan senario lakonan kepada semua Doktor Muda.
7. Doktor Muda yang tidak berlakon diminta untuk mengenalpasti perkara yang boleh menjejaskan dan membina persahabatan dalam lakonan.
8. Lakonan dijalankan. Lakonan juga boleh dijalankan dengan menggunakan telefon yang sesuai.
9. Doktor Muda yang tidak berlakon diminta menyatakan perkara yang boleh menjejaskan dan membina persahabatan yang dikenalpasti mereka dalam sesi lakonan.
10. Doktor Muda yang berlakon diminta menyatakan perasaan mengenai perkara-perkara yang boleh menjejaskan dan membina persahabatan yang dilalui mereka dalam sesi lakonan.
11. Doktor Muda memberi ulasan mengenai komunikasi yang boleh menjejaskan dan membina persahabatan kepada Doktor Muda.

AKTIVITI 3 : CERMIN DIRI

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menerangkan maksud harga diri, kepandaian diri dan kelemahan diri dengan memberi contoh.
2. Guru mengedarkan penanda buku ‘Cermin Diri’ Guru meminta Doktor Muda mengisi 3 kepandaian diri dan 3 kelemahan masing-masing pada buku penanda ‘Cermin Diri’.
3. Guru meminta Doktor Muda menyatakan kepandaian dan kelemahan diri masing-masing (contohnya melalui telefon batang paip).
4. Doktor Muda membuat ulasan bagi setiap kepandaian dan kelemahan diri dengan menggalakan Doktor Muda membuat perubahan diri.
5. Guru memastikan semua Doktor Muda mengenali kepandaian dan kelemahan diri masing-masing.
6. Guru meminta Doktor Muda menggunakan penanda buku ‘Cermin diri’ sepanjang masa.

B. SUMBER

1. Penanda buku ‘Cermin Diri’

C. MASA

1. 30 Minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab



UNIT 1 : KONSEP ASAS PERTOLONGAN CEMAS

PENGENALAN

Unit ini akan mendedahkan Doktor Muda mengenai konsep asas pertolongan cemas.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran :

1. Mengenalpasti dan membezakan tahap keterukan kes yang memerlukan rawatan kecemasan.
2. Memahami langkah-langkah penjagaan pengendalian kes kecemasan.
3. Menyampaikan maklumat mengenai konsep pertolongan cemas yang bersesuaian.
4. Mendemonstrasikan rawatan kecemasan bersesuaian dengan jenis kes.

ISI PENTING

1. Definisi pertolongan cemas.
2. Jenis-jenis kes kecemasan.
3. Konsep pertolongan cemas.
4. Langkah berjaga-jaga semasa pengendalian kes kecemasan.

KANDUNGAN

1. Definisi pertolongan cemas
Bantu mula atau pertolongan cemas yang pertama diberikan kepada mangsa yang mengalami kecederaan atau kemalangan di tempat kejadian.
2. Jenis-jenis kes kecemasan
 - Tercekik
 - Sesak nafas
 - Asma
 - Lemas
 - Alahan teruk (*Anaphylactic shock*)
 - Renjatan elektrik
 - Sawan
 - Pendarahan
 - Pendarahan hidung
 - Kepatahan tulang
 - Melecur atau “burn”
 - Pengsan atau tidak sedarkan diri
3. Konsep pertolongan cemas
Pertolongan cemas yang diberikan dapat;
 - menyelamatkan nyawa.
 - mengurangkan atau melegakan kesakitan.
 - mencegah kecederaan daripada merebak atau menjadi lebih teruk .
4. Langkah berjaga-jaga semasa pengendalian kes kecemasan
Memperlengkapkan diri dengan pengetahuan asas dan kemahiran bantuan pertolongan cemas mengikut jenis-jenis kecemasan yang telah disenaraikan.

UNIT 2 : RAWATAN PERTOLONGAN CEMAS

PENGENALAN

Unit ini akan mendedahkan Doktor Muda mengenai kepentingan kemahiran pertolongan cemas kepada kes-kes kecemasan sebelum pesakit mendapat rawatan selanjutnya.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran:

1. Dapat menyatakan jenis-jenis rawatan pertolongan cemas.
2. Memahami kaedah pertolongan kecemasan/ketika mengancam nyawa.
3. Memahami kaedah pertolongan kecemasan dan kemahiran asas dalam kes-kes kecemasan seperti;
 - a. Sesak nafas
 - b. Asma
 - c. Lemas
 - d. Alahan teruk
 - e. Renjatan elektrik
 - f. Sawan
 - g. Luka melecet/calar
 - h. Pendarahan hidung
 - i. Kepatahan tulang
 - j. Melecur atau '*burn*'
 - k. Pengsan atau tidak sedarkan diri.
4. Memahami limitasi pengendalian bagi setiap kes kecemasan.
5. Memahami kepentingan untuk mendapatkan bantuan daripada pihak berkenaan semasa berlaku kecemasan.
6. Mendemonstrasikan rawatan kecemasan bersesuaian dengan jenis kes.

ISI PENTING

1. Kaedah pertolongan cemas yang betul bagi kes-kes kecemasan berikut:
 - a. Sesak nafas
 - b. Renjatan elektrik
 - c. Luka melecet / calar
 - d. Pendarahan hidung
 - e. Melecur atau '*burn*'
 - k. Pengsan atau tidak sedarkan diri.

KANDUNGAN

1. Kaedah pertolongan cemas yang betul

a. Sesak nafas

Definisi : melibatkan situasi pernafasan sukar atau tidak selesa atau rasa tidak mendapat udara yang cukup.

Kepentingan rawatan awal semasa sesak nafas:

- Memberi pengetahuan dan kemahiran asas mengenai pengendalian sesak nafas di sekolah.
- Memberi keyakinan kepada murid sekiranya berlaku kes kesesakan pernafasan.
- Membantu memberi rawatan awal sebelum dihantar ke klinik atau hospital.

TEKNIK PENGENDALIAN	ILUSTRASI TEKNIK	PENERANGAN
	 Pesakit sukar bernafas  Posisi selesa ketika sukar bernafas	• Maklumkan kepada guru. • Tenangkan pesakit dan bantu pesakit duduk. • Merehatkan kaki di atas lantai, posisikan dada pesakit ke hadapan sedikit • Rehatkan siku pesakit pada lutut. Tenangkan otot-otot di keliling bahu dan leher • Letakkan pesakit pada kedudukan selesa dengan tubuhnya ke depan sedikit. • Benarkan pesakit mendapatkan ubat sekiranya ada. • Rujuk ke Klinik / Hospital berdekatan.

Langkah berjaga jaga semasa memberi rawatan kecemasan:

- Memperlengkapkan diri dengan pengetahuan asas dan kemahiran teknik pemulihan sesak nafas.
- Jika didapati pesakit dalam keadaan tidak sedar diri, kaedah pemulihan jantung dan pernafasan DRCAB perlu diberikan.
- Memperolehi pertolongan orang dewasa sekiranya di luar kemampuan anda.

b. Renjatan elektrik

Definisi : Aliran elektrik ke dalam badan akibat terdedah dengan arus elektrik, contohnya litar pintas.

Langkah yang perlu diambil :

- Matikan suis atau suis utama dan pastikan elektrik sudah terputus.
- Menggunakan penebat untuk menyelamatkan mangsa:
 1. Gunakan galah yang panjang dan kering
 2. Kerusi kayu
 3. Tikar getah
 4. Kain sal (tuala yang kering)
 5. Plastik tebal
 6. Tali atau tali nylon yang kering

Langkah berjaga-jaga semasa memberi rawatan kecemasan:

1. Kes-kes renjatan elektrik perlu diberikan perhatian yang segera dan perlu dirujuk ke klinik atau hospital
2. Memperlengkapkan diri dengan pengetahuan asas dan kemahiran pertolongan cemas ketika renjatan elektrik.
3. Jika didapati mangsa dalam keadaan tidak sedar diri, kaedah pemulihan jantung dan pernafasan DRCAB perlu diberikan.
4. Memperolehi pertolongan orang dewasa sekiranya di luar kemampuan anda.

Langkah berjaga-jaga semasa memberi rawatan kecemasan:

1. Kes-kes sawan perlu diberikan perhatian yang segera dan perlu dirujuk ke klinik atau hospital.
2. Memperlengkapkan diri dengan pengetahuan asas dan kemahiran rawatan sawan.
3. Jika didapati mangsa dalam keadaan tidak sedar diri, kaedah pemulihan jantung dan pernafasan DRCAB perlu diberikan.
4. Memperolehi pertolongan orang dewasa sekiranya di luar kemampuan anda.

c. Luka melecet / calar

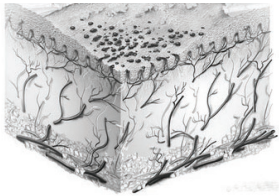
Definisi : luka luar badan akibat kecederaan atau kemalangan.

Jenis-jenis pendarahan:

Arteri : Pendarahan jenis memancut dengan tekanan tinggi, warna darah adalah merah terang.

Vena : Pendarahan dengan tekanan rendah, warna darah adalah merah gelap.

Kapilari : Pendarahan yang mengalir dengan perlahan dari luka atau kecederaan tumpul yang menyebabkan lebam.

TEKNIK PENGENDALIAN	ILUSTRASI TEKNIK	PENERANGAN
<i>Abrasion wound</i> / luka calar	 	1. Tenangkan mangsa. 2. Dapatkan peti kecemasan. 3. Amalkan langkah-langkah keselamatan semasa mengendalikan kes pendarahan seperti memakai sarung tangan pakai buang (<i>disposable gloves</i>) dan pencucian tangan. 4. Sekiranya anda mempunyai luka terbuka, lindungi dengan memakai plaster <i>adhesive plaster</i>. 5. Maklumkan kepada guru. 6. Berhentikan pendarahan dengan <i>gauze</i> yang bersih. 7. Bersihkan luka dari sebarang benda asing contoh: kaca, pasir, minyak dan lain-lain. 8. Beri tekanan secara langsung (<i>direct pressure</i>) di tempat tercedera, tinggikan sedikit paras jantung, balut luka dengan kain steril / bersih. 9. JANGAN mengikat penghujung kawasan pendarahan (<i>tourniquet</i>), ia boleh menyebabkan sekatan pengaliran darah ke penghujung dan merosakkan sel tisu. 10. Maklumkan kepada guru untuk rujuk ke klinik atau hospital

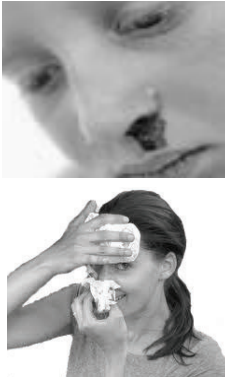
d. Pendarahan hidung

Definisi : Hidung berdarah (*Epistaksis*) apabila salur darah kecil kapilari di rongga hidung pecah.

Ia lazimnya berlaku dalam kes hembusan kuat seperti bersin, memasukkan objek ke dalam rongga hidung, kecederaan di hidung dan kepala dan akibat penyakit tekanan darah tinggi.

Kepentingan mempelajari rawatan pendarahan hidung :

- Memberi pengetahuan dan kemahiran asas mengenai pengendalian rawatan pendarahan hidung.
- Memberi keyakinan kepada murid sekiranya berlaku kes pendarahan hidung.
- Membantu memberi rawatan awal.

TEKNIK PENGENDALIAN	ILUSTRASI TEKNIK	PENERANGAN
Pendarahan Hidung		• Tenangkan murid. Maklumkan kepada guru. • Dudukkan mangsa dengan kepala tunduk ke bawah. • Picit bahagian batang hidung dan suruh mangsa bernafas dari mulut. • Tuamkan dahi mangsa dengan ais. • Maklumkan kepada guru untuk rujuk ke klinik atau hospital sekiranya pendarahan tidak berhenti.

e. Pingsan atau tidak sedarkan diri

Definisi : berlaku akibat daripada gangguan aktiviti yang tidak normal di bahagian otak sehingga berlaku ketidaksedaran atau pingsan. Seseorang itu boleh pingsan apabila darah tidak sampai ke bahagian otak secukupnya.

Punca-punca : tidak mengambil sarapan pagi, demam, cuaca yang terlalu panas dan ruang yang sesak dan kecederaan kepala.

Penilaian mangsa : Mengenalpasti tiada kecederaan yang boleh mengancam nyawa. Jika ada, jangan alihkan mangsa daripada tempat kejadian sebarang, sila hubungi pihak ambulan.

Langkah berjaga-jaga semasa memberi rawatan kecemasan:

1. Kes-kes pingsan atau tidak sedarkan diri perlu diberikan perhatian yang segera dan perlu dirujuk ke klinik atau hospital.
2. Memperolehi pertolongan guru atau orang dewasa.



UNIT 1 : SIHAT TANPA ROKOK

PENGENALAN

Unit ini mendedahkan Doktor Muda tentang pentingnya badan yang sihat tanpa rokok.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Menyatakan kepentingan badan yang sihat tanpa rokok.
2. Menyatakan hasrat tidak mula merokok.
3. Menyenaraikan langkah-langkah untuk tidak terpengaruh dengan tabiat merokok.
4. Mengenalpasti lambang larangan merokok dan tempat-tempat larangan merokok.

ISI PENTING

1. Ciri-ciri tubuh badan yang sihat dan tidak merokok.
2. Tanamkan hasrat untuk menjadi murid yang tidak merokok.
3. Langkah untuk tidak terpengaruh dengan tabiat merokok.
4. Lambang larangan merokok.
5. Tempat larangan merokok.

KANDUNGAN

1. Ciri-ciri tubuh badan yang sihat dan tidak merokok:
 - Lebih segar dan sentiasa kemas.
 - Lebih cerdik.
 - Perwatakan yang menarik.
 - Lebih cergas dan berstamina.
 - Sentiasa ceria.
 - Gigi bersih ; tidak berwarna kuning.
 - Kuku bersih.
 - Rambut bersih
 - Mulut tidak berbau
2. Langkah untuk tidak terpengaruh :
 - Tidak bergaul dengan kawan yang merokok.
 - Tidak meniru amalan merokok.
 - Tidak mencuba amalan merokok.
 - Menyatakan 'tak nak merokok' dengan menggayakan isyarat jari kepada orang yang merokok.
3. Tempat larangan merokok dan lambang larangan merokok:
 - Rumah.
 - Sekolah / Tadika.
 - Masjid / surau.
 - Kedai.
 - Dalam kereta atau bas.
 - Hospital / klinik.



AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : KAWAN-KAWAN! IKUT CARA SAYA...

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru menunjukkan kepada Doktor Muda isyarat 2 jari apabila melihat orang sedang merokok di tempat larangan merokok (rumah, sekolah, masjid/surau, kedai makan, dalam kereta atau bas dan hospital atau klinik).
2. Cara-caranya :
 - Letak 2 jari di bibir
 - Angkat dan goyang jari ke bibir
 - Goyang jari ke kanan
 - Goyang jari ke kiri
3. Guru meminta setiap Doktor Muda untuk melakukannya secara berulang kali.
4. Guru menyatakan sebab kenapa perlu melakukan isyarat tersebut.

B. MASA

1. 15 minit

C. PENILAIAN

1. Doktor Muda mendemonstrasi isyarat jari tidak merokok

AKTIVITI 2 : LOGO ANTI MEROKOK

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru mengarahkan Doktor Muda mewarna logo Dilarang Merokok.
2. Guru memilih hasil warna logo terbaik.
3. Guru meminta Doktor Muda menerangkan hasil kerja mereka. (apa yang diwarnakan, apa yang difahami tentang logo).
4. Guru membuat rumusan dan pujian (memberi hadiah).
5. Semua hasil kerja Doktor Muda dipamerkan di bilik darjah dan dibawa pulang ke rumah untuk ditampalkan di pintu masuk.

B. SUMBER

1. Lukisan (logo dilarang merokok)
2. Pensil Warna
3. Hadiah yang bersesuaian
4. *'Double sided tape'*

C. MASA

1. 1 jam

D. PENILAIAN

1. Doktor Muda dapat menjelaskan logo yang diwarnainya.

UNIT 2 : MEROKOK MEROSAKKAN BADAN

PENGENALAN

Unit ini mendedahkan Doktor Muda tentang kesan merokok kepada tubuh badan.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Menyebut kesan buruk kepada tubuh badan akibat dari merokok.
2. Menyatakan orang yang tidak merokok juga akan menerima kesan buruk.

ISI PENTING

1. Kesan merokok kepada tubuh badan.
2. Penyakit-penyakit yang diakibatkan tabiat merokok.
3. Perokok pasif.
4. Kesan buruk kepada perokok pasif.

KANDUNGAN

1. Kesan merokok kepada tubuh badan
 - Gambar kerosakan anggota tubuh badan seperti :
 - a. Jantung
 - b. Paru-paru
 - c. Saluran pernafasan
 - d. Gigi dan Rongga mulut
 - e. Telinga
 - f. Kuku
2. Penyakit-penyakit yang diakibatkan tabiat merokok
 - Sakit jantung
 - Sakit paru-paru
 - Sakit mulut dan berbau
 - Sakit telinga
 - Lumpuh
 - Kematian
3. Siapa perokok pasif
Seseorang yang tidak merokok tetapi berada di sekeliling perokok dan turut menyedut asap rokok yang dihembus oleh perokok
4. Kesan buruk kepada perokok pasif
 - Kesan buruk adalah sama seperti perokok:
 - a. Penyakit jantung
 - b. Penyakit Paru-paru
 - c. Penyakit saluran pernafasan seperti asma
 - d. Kerosakan gigi dan rongga mulut



UNIT 1 : SI BELANG HITAM PUTIH MEMANG MUDAH DIHAPUSKAN

SKOP

10

KESIHATAN PERSEKITARAN

UNIT 1 :SI BELANG HITAM PUTIH MEMANG MUDAH DIHAPUSKAN

PENGENALAN

Unit ini mendedahkan Doktor Muda tentang langkah-langkah pencegahan dan kawalan Denggi.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Mengenali nyamuk Aedes.
2. Mengenali tempat-tempat pembiakan nyamuk Aedes.
3. Menyatakan langkah-langkah pencegahan Demam Denggi.
4. Menyatakan langkah-langkah perlindungan diri daripada gigitan nyamuk Aedes.

ISI PENTING

1. Fakta mengenai nyamuk Aedes.
2. Tempat-tempat berpotensi pembiakan nyamuk Aedes.
3. Langkah-langkah pencegahan Demam Denggi.
4. Langkah-langkah perlindungan diri daripada gigitan nyamuk Aedes.

KANDUNGAN

1. Mengenali Nyamuk Aedes
 - Nyamuk Aedes mudah dikenali dengan belang hitam putih di badan dan kakinya.
 - Nyamuk Aedes membiak di dalam takungan air jernih di dalam dan luar rumah.
 - Nyamuk Aedes biasanya menggigit pada awal pagi dan lewat senja.
 - Kitaran hidup nyamuk Aedes dari telur hingga menjadi dewasa mengambil masa 1 minggu.

2. Mengenali tempat-tempat berpotensi pembiakan nyamuk aedes
Di dalam dan luar rumah:

- Bekas jambangan bunga.
- Kolah mandi.
- Tempayan.
- Dulang perangkap air peti sejuk.
- Bekas perangkap semut.
- Piring/alas pasu bunga.
- Palong / saluran hujan (*roof gutter*).
- Tayar tidak terpakai, tayar buruk.

Di sekolah:

- Botol atau tin kosong dan bekas plastik atau polisterin.
- Longkang tersumbat.
- Pam tandas yang tidak bertutup.

3. Langkah-langkah Pencegahan Demam Denggi
 - Memusnahkan tempat pembiakan nyamuk Aedes dengan membuang atau membersihkan bekas-bekas yang boleh menakung air seperti tayar tidak terpakai, botol atau tin kosong dan bekas plastik atau polisterin.
 - Menutup rapat semua bekas menyimpan air untuk mencegah nyamuk bertelur.
 - Menukar air dan membasuh sehingga bersih kolah mandi, tempayan dan bekas jambangan bunga seminggu sekali.
 - Membuang air dan memberus sehingga bersih piring/alas pasu, dulang perangkap air peti sejuk dan bekas perangkap semut.
 - Masukkan ubat pembunuh jentik-jentik ke dalam bekas menyimpan air setiap 3 bulan.
4. Langkah-langkah Perlindungan Diri Daripada Gigitan Nyamuk Aedes
 - Menggunakan *repellent*.
 - Menggunakan semburan aerosol racun serangga.
 - Memasang penghalau nyamuk.
 - Memakai seluar panjang dan baju lengan panjang berwarna cerah.
 - Mengelakkan berada di luar rumah awal pagi (6-8 pagi) atau senja (6-8 malam).
 - Menggunakan kelambu semasa tidur.
 - Memasang jaring nyamuk pada tingkap rumah.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : JOM CARI DAN MUSNAH

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru membahagikan Doktor Muda kepada beberapa kumpulan kecil.
2. Guru memberi penerangan mengenai aktiviti. Doktor Muda diminta untuk mencari tempat-tempat pembiakan nyamuk Aedes dan seterusnya memusnahkannya.
3. Guru mengagihkan setiap kumpulan Doktor Muda berserta senarai semak ke tempat-tempat tertentu seperti kantin, padang sekolah, taman sekolah, tandas dan kawasan persekitaran sekolah.
4. Pada akhir sesi, guru perlu memberikan ulasan dan berbincang dengan Doktor Muda mengenai pentingnya menghapuskan tempat-tempat pembiakan nyamuk Aedes.

B. SUMBER

1. Model nyamuk Aedes.
2. Senarai semak tempat pembiakan nyamuk Aedes, Lampiran 10.1.

C. MASA

1. 45 minit.

D. PENILAIAN

1. Soal jawab.

**PENGENALAN**

Skop ini mendedahkan Doktor Muda kepada kesedaran tentang kesihatan pergigian dan langkah-langkah bagi mengekalkan kesihatan pergigian sepanjang hayat.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Menerangkan tentang kepentingan penjagaan kesihatan pergigian.
2. Menyenaraikan masalah kesihatan pergigian.
3. Menyatakan amalan yang baik dan tidak baik untuk kesihatan pergigian.
4. Menunjukkan cara memberus gigi yang betul.
5. Memilih dan menjaga berus gigi dengan betul.

ISI PENTING

1. Kepentingan penjagaan kesihatan pergigian.
2. Masalah kesihatan pergigian.
3. Amalan yang baik dan tidak baik untuk kesihatan pergigian.
4. Cara memberus gigi dengan berkesan.
5. Cara memilih dan menjaga berus gigi dengan betul.

KANDUNGAN**1. Kepentingan Penjagaan Kesihatan Pergigian**

Manusia mempunyai dua peringkat perkembangan gigi iaitu gigi susu dan gigi kekal. Gigi susu berjumlah 20 batang. Gigi susu akan digantikan secara berperingkat dengan gigi kekal yang berjumlah 32 batang.

Selain berfungsi sebagai pengunyahan makanan dan pertuturan, gigi melambangkan keperibadian seseorang. Lantaran itu gigi perlu dikekalkan dalam keadaan sihat sepanjang hayat. Ia dapat menambah keyakinan dan kecantikan paras rupa seseorang.

Gigi perlu dijaga dengan sesempurna yang mungkin. Gigi yang teguh memerlukan gusi yang sihat. Oleh itu gusi juga perlu dijaga supaya sentiasa sihat untuk memegang gusi di dalam mulut.

2. Masalah Kesihatan Pergigian

Masalah kesihatan pergigian yang sering berlaku ialah :

i. Karies gigi

- Gigi yang berlubang atau rosak.

ii. Penyakit Gusi / *periodontal*

- Gusi yang mudah berdarah, merah dan bengkak. Plak adalah selaput bakteria yang melekat pada permukaan gigi. Ia mengandungi berbagai jenis bakteria. Bacteria dalam plak boleh menyebabkan karies gigi dan penyakit gusi.

iii. Gigi tidak teratur (*maloklusi*)

- Keadaan gigi yang tidak tersusun.
- Disebabkan oleh beberapa faktor seperti:
 - Kehilangan gigi susu terlalu awal.
 - Keturunan.
 - Tabiat buruk seperti menghisap jari dan menggigit pensel atau objek lain
- Akibatnya :
 - Gigi sukar digosok dengan berkesan.
 - Masalah mengunyah dengan sempurna.
 - Penampilan diri terjejas.
 - Makanan mudah terperangkap di celahan gigi.

iv. Mulut berbau.

3. Amalan Yang Baik Dan Tidak Baik Untuk Kesihatan Pergigian

Amalan yang baik untuk kesihatan pergigian:

- Memberus gigi dengan sempurna setiap hari dengan ubat gigi berfluorida dan berus gigi yang sesuai.
- Mengamalkan pemakanan yang sihat.
- Mengurangkan kekerapan pengambilan makanan atau minuman manis/ bergula.
- Mendapatkan pemeriksaan oral sekurang-kurangnya sekali setahun.
- Berus gigi setiap hari selepas makan dan sebelum tidur malam.
- Berkumur selepas makan.
- Gunakan flos gigi untuk membersihkan celahan gigi.
- Kurangkan pengambilan makanan atau minuman yang mengandungi gula.

Amalan yang tidak baik untuk kesihatan pergigian:

- Mengambil makanan snek atau minuman manis di antara masa makan utama dengan kerap.
- Tidak memberus gigi di waktu malam sebelum tidur.
- Tabiat menghisap jari.
- Tabiat merokok.

4. Cara Memberus Gigi Dengan Berkesan

Berikut adalah cara memberus gigi dengan berkesan untuk mengeluarkan plak dari semua permukaan gigi.

- Berus setiap permukaan gigi di rahang atas dan bawah.
- Berus permukaan luar dan dalam di bahagian belakang gigi atas.
- Berus bahagian luar dan dalam di bahagian hadapan gigi atas.
- Berus permukaan mengunyah gigi atas.
- Ulangi langkah bagi gigi bawah.
- Bersihkan permukaan atas lidah dengan berus gigi.

5. Panduan Pemilihan dan Penjagaan Berus Gigi dan Ubat Gigi

- Guna berus gigi yang lembut.
- Pilih saiz berus gigi yang sesuai dengan mulut.
- Ganti berus gigi yang rosak.
- Pastikan berus gigi diletak di tempat yang sesuai.
- Elakkan berkongsi berus gigi.
- Guna ubat gigi berfluorida.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : PERBINCANGAN KUMPULAN

A. CARA PELAKSANAAN

1. Guru memberi penerangan berkaitan dengan masalah pergigian kepada Doktor Muda.
2. Guru mengemukakan soalan berikut :
 - i. Apakah masalah gigi yang sering terjadi?
 - ii. Apakah punca yang menyebabkan masalah tersebut?
3. Guru terangkan masalah pergigian seperti berikut :
 - i. Karies gigi
 - ii. Penyakit gusi/periodontal
 - iii. Gigi yang tidak teratur (maloklusi)
4. Guru meminta murid menyenaraikan amalan yang baik dan tidak baik untuk kesihatan oral.
5. Doktor Muda menerangkan amalan yang baik dan tidak baik untuk kesihatan gigi dan gusi.

B. SUMBER

1. Modul Doktor Muda

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Soal jawab

AKTIVITI 2 : DEMONSTRASI MEMBERUS GIGI

(Doktor Muda dikehendaki membawa berus gigi sendiri untuk menjalankan aktiviti ini).

A. CARA PELAKSANAAN

1. Anggota kesihatan / guru menunjukkan cara memberus gigi dengan betul menggunakan model gigi.
2. Doktor Muda menunjukkan semula cara memberus gigi dengan betul menggunakan model gigi.
3. Doktor Muda dikehendaki menggosok gigi sendiri sambil dipantau oleh anggota kesihatan / guru.
4. Doktor Muda memberi ulasan tentang kepentingan memberus gigi dengan cara yang betul.

B. SUMBER

1. Model gigi
2. Berus gigi
3. Ubat gigi
4. Air

C. MASA

1. 30 minit

D. PENILAIAN

1. Demonstrasi semula oleh Doktor Muda dan Soal Jawab.

AKTIVITI 3 : KILAUAN SIHAT

A. CARA PELAKSANAAN

1. Aktiviti ini berbentuk pertandingan.
2. Doktor Muda dibahagikan kepada beberapa kumpulan mengikut bilangan ahli.
3. Guru mengedarkan kad kilauan sihat kepada setiap kumpulan.
4. Setiap kumpulan dikehendaki menyusun kad gambar mengikut urutan yang betul dalam masa 1 minit.
5. Guru bertanggungjawab untuk menjaga masa bagi menentukan pemenang bagi aktiviti ini.
6. Kumpulan terawal yang berjaya menyusun 8 langkah memberus gigi dalam masa 1 minit dikira sebagai pemenang.
7. Guru perlu membimbing kumpulan yang gagal menyusun kad gambar secara betul.
8. Guru meminta Doktor Muda menerangkan semula 8 langkah memberus gigi dengan betul.
9. Doktor Muda dikehendaki menyusun kembali kad untuk simpanan dan memberi ulasan.

B. SUMBER

1. Kad Kilauan Sihat

C. MASA

1. 1 jam

D. PENILAIAN

1. Soal jawab



LAMPIRAN

KANDUNGAN

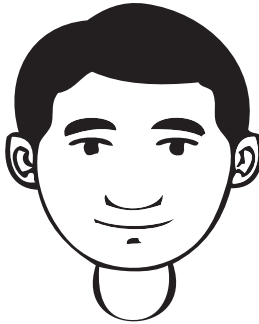
Lampiran 2.1	Senarai Semak Kebersihan Rambut
Lampiran 2.3	Senarai Semak Kebersihan Diri
Lampiran 4.1	Aktiviti Fizikal
Lampiran 6.1	Di mana Saya?
Lampiran 7.1	Mari Berkawan
Lampiran 9.1	Logo Tak Nak Merokok
Lampiran 10.1	Cari dan Musnah

LAMPIRAN 2.1

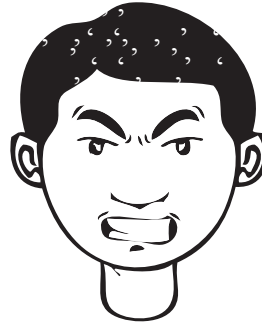
SENARAI SEMAK KEBERSIHAN RAMBUT



Rambut Panjang



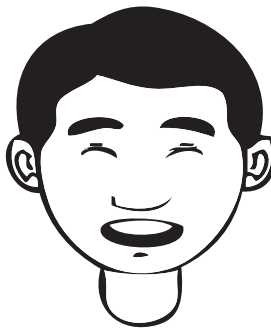
Rambut Pendek



Rambut Berkutu



Rambut Tidak
Kemas



Rambut Kemas



Rambut
Berkelumumur

LAMPIRAN 2.3

DAFTAR KELOMPOK KEMAH
NO. KEMAH

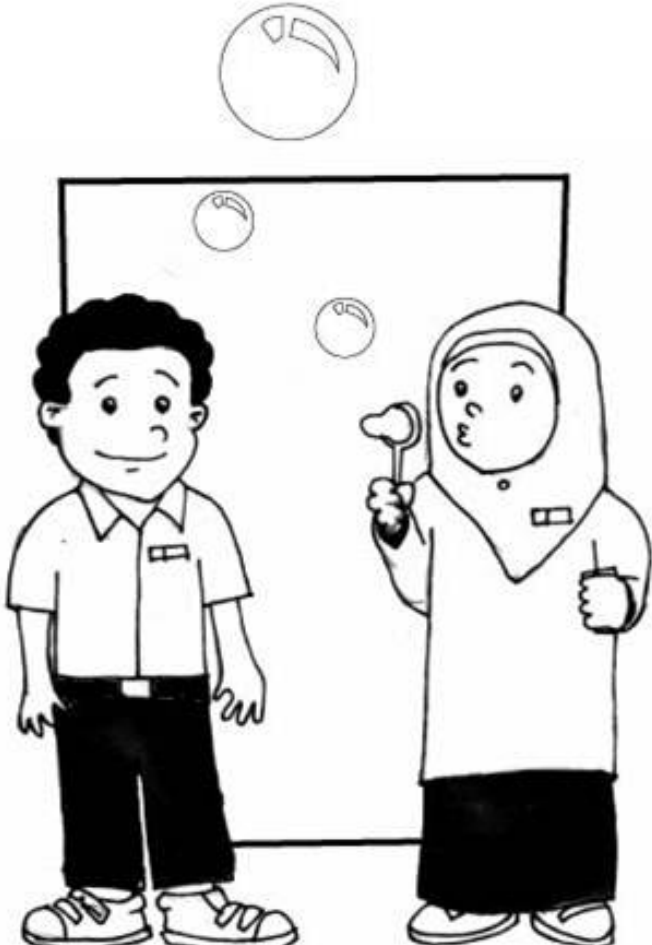
SENARAI SEMAK KEBERSIHAN DIRI

Nama Rakan : ✖

Tahun : ✖

Tarikh Pemeriksaan : ✖

✖ Sila tandakan ☒ pada petak yang berkenaan sahaja.



Rambut ✖
☐ Panjang ☐ Pendek
☐ Berkutu ☐ Tidak Berkutu ✖

Tudung ✖
☐ Bersih ☐ Kotor ✖

Baju ✖
☐ Bersih ☐ Kotor ✖

Seluar / Kain ✖
☐ Bersih ☐ Kotor ✖

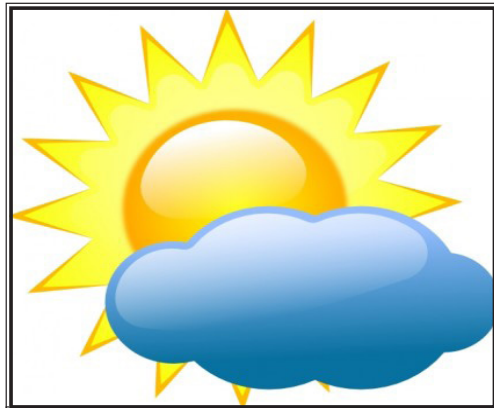
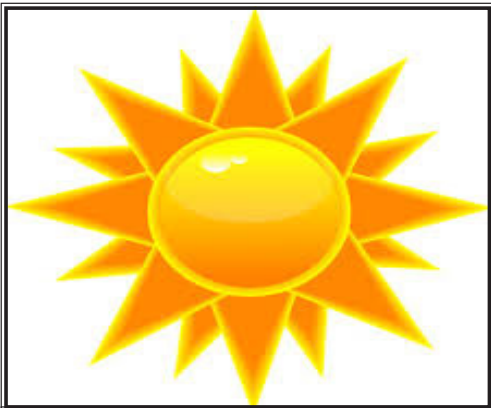
Sarung Kaki ✖
☐ Bersih ☐ Kotor ✖

Kasut ✖
☐ Bersih ☐ Kotor ✖

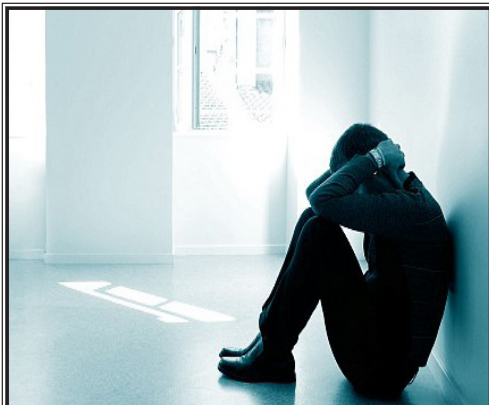
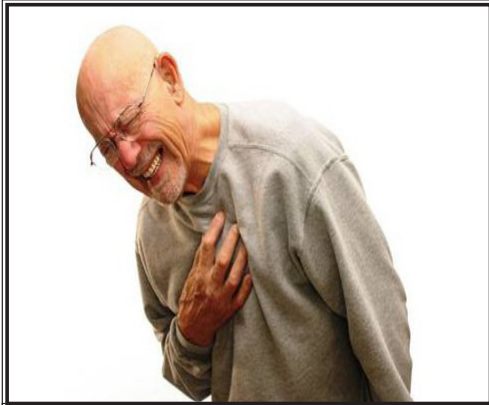
Gigi ✖
☐ Bersih ☐ Kotor ✖

Kuku ✖
☐ Panjang ☐ Pendek
☐ Bersih ☐ Kotor

LAMPIRAN 4.1



LAMPIRAN 4.1

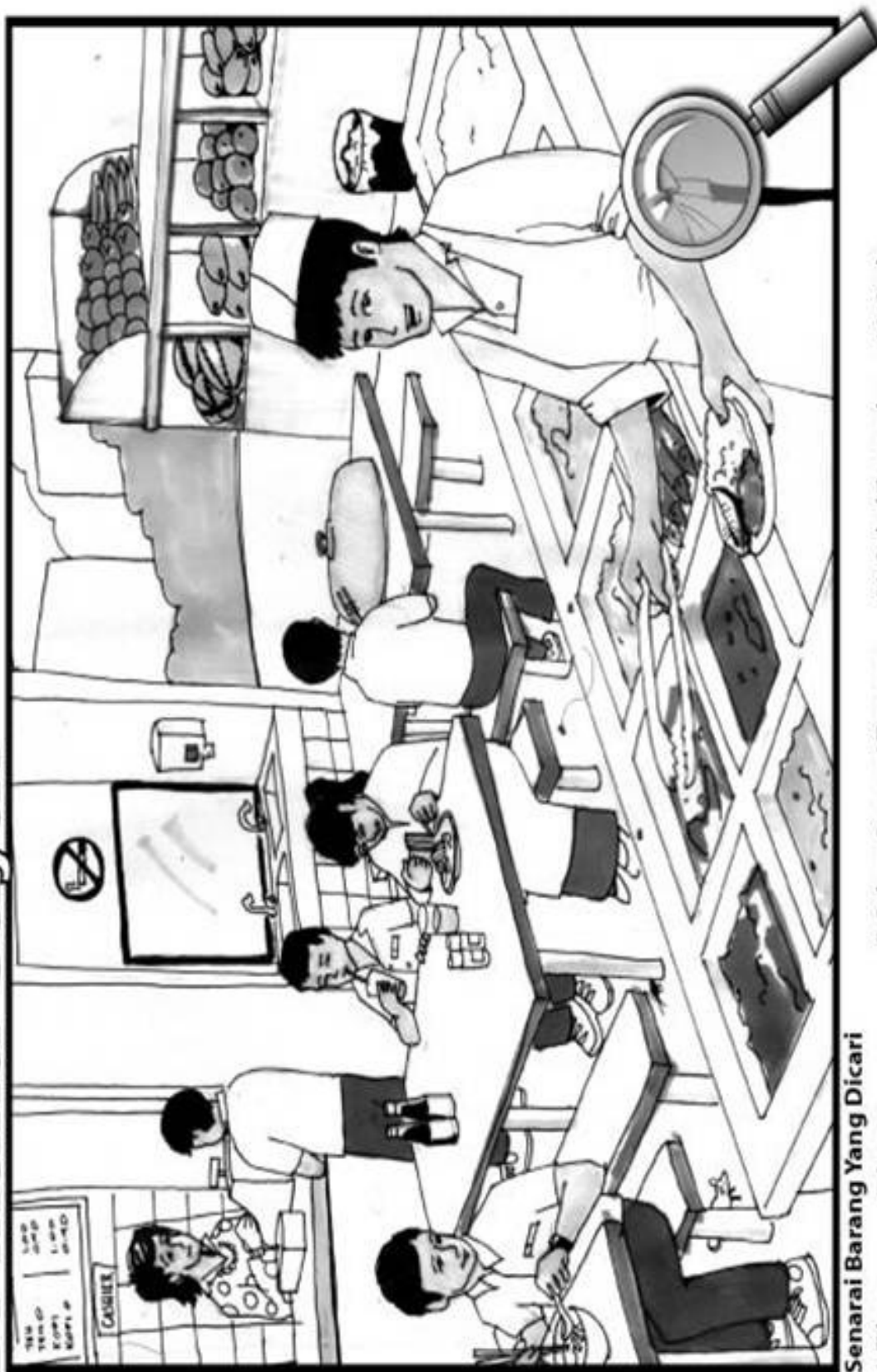


Nama :

Tahun :

Tarikh :

Di Mana Saya?



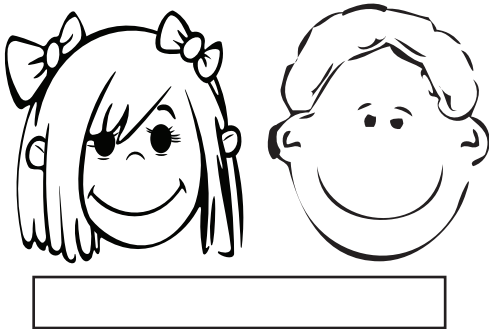
Senarai Barang Yang Dicari

- | | | | |
|----------|---------------------------|------------------|----------|
| 1. Tikus | 7. Sabun Pencuci Tangan | 10. Bakul Sampah | 13. Sudu |
| 2. Lalat | 8. Tanda Larangan Merokok | 11. Sinki | |
| 3. Lipas | 9. Penyepit Makanan | 12. Paip Air | |
| | 4. Apron | | |
| | 5. Tudung Saji | | |
| | 6. Tisu | | |

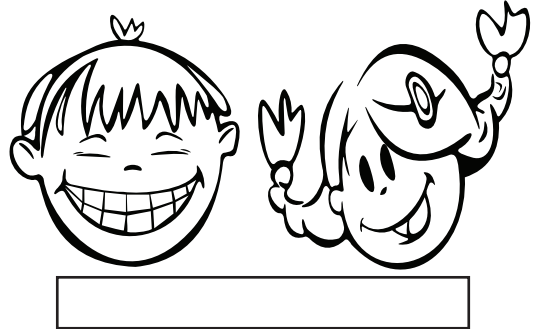
LAMPIRAN 7.1

Sila namakan rakan anda mengikut tingkahlaku dibawah

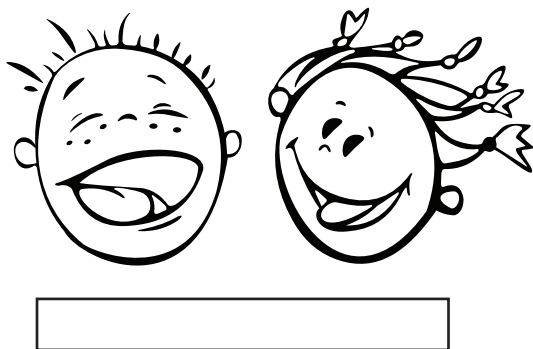
1. Mesra



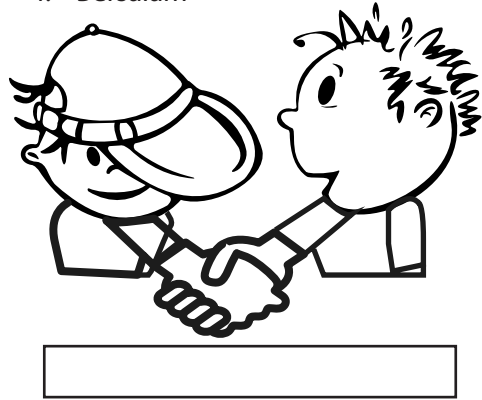
2. Senyum



3. Suka bercakap



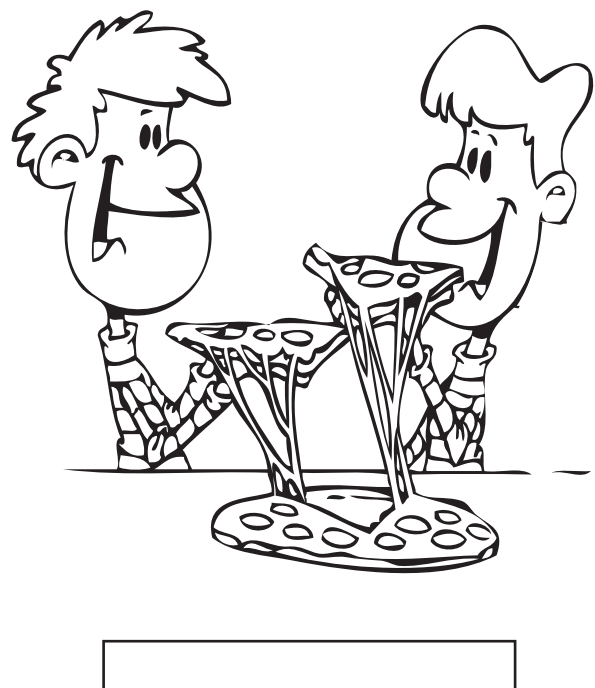
4. Bersalam



5. Menolong Orang

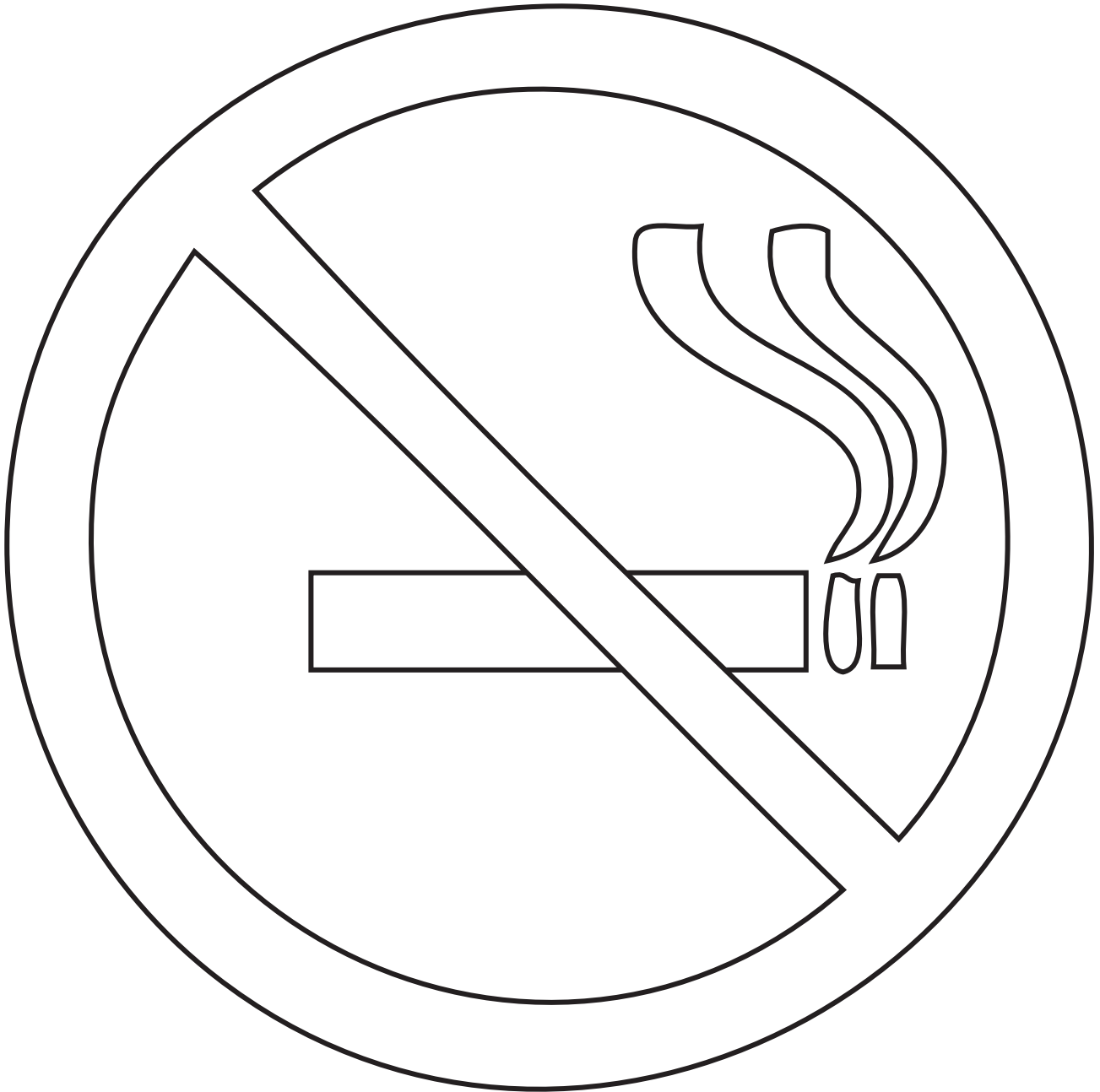


6. Suka Berkongsi



LAMPIRAN 9.1

GAME WARNA

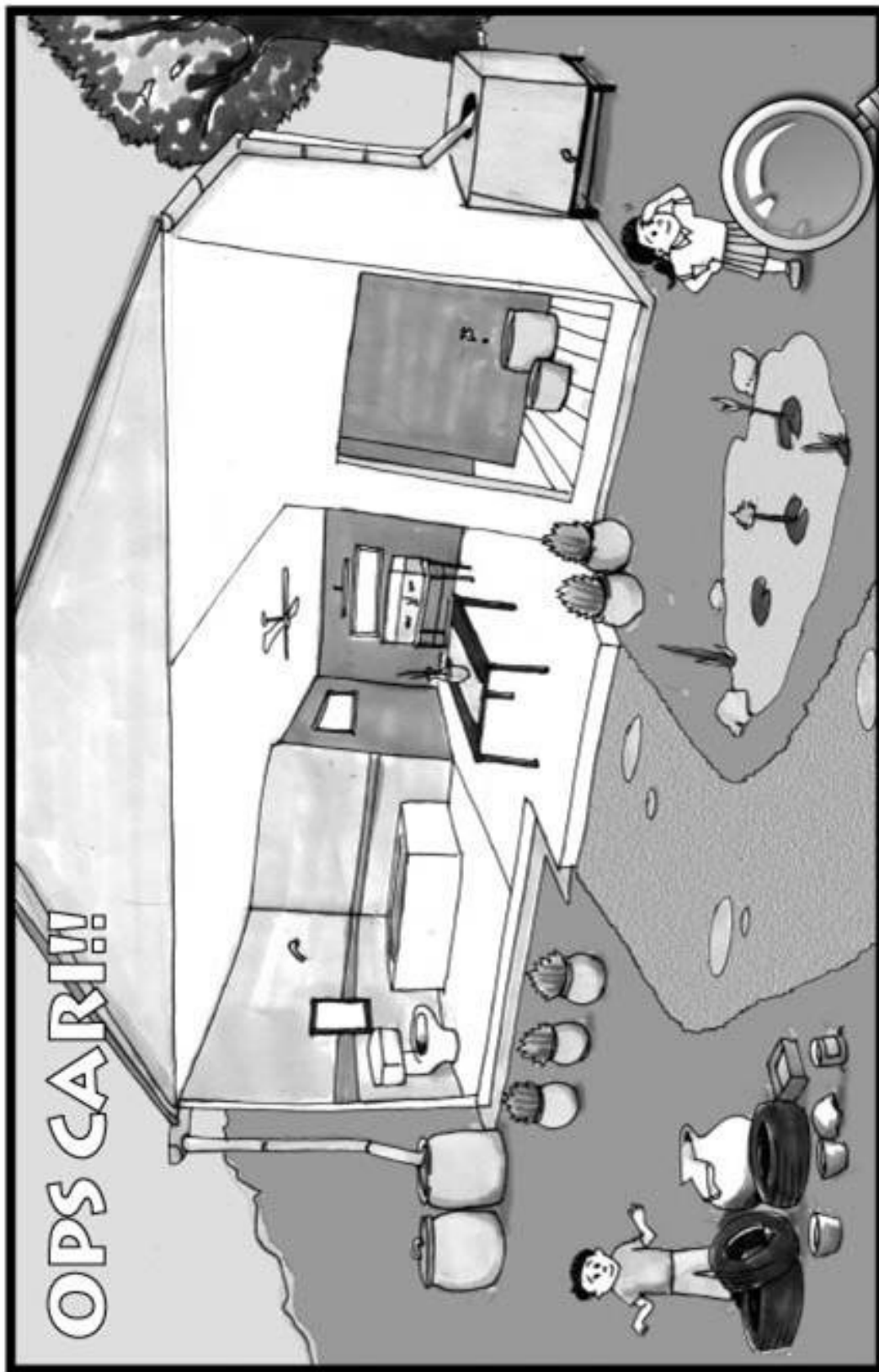


LAMPIRAN 10.1

Nama :

Tahun :

Tarikh :



Terbitan : Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
2015



www.drmuda.gov.my



#doktormuda



kelabdoktormuda

