



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

MODUL LATIHAN

KELAB DOKTOR MUDA

SEKOLAH ORANG ASLI

2017



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

MODUL LATIHAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH ORANG ASLI



SKOP 01

DOKTOR MUDA



ISI KANDUNGAN

UNIT 1 : SAYA DOKTOR MUDA

Pengenalan	02
Objektif	02
Isi Penting	02
Kandungan	02 - 04
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	05 - 06

UNIT 2 : KOMUNIKASI BERKESAN

Pengenalan	08
Objektif	08
Isi Penting	08
Kandungan	09 - 10
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	10 - 12





UNIT 1



**SAYA
DOKTOR
MUDA**



PENGENALAN

Doktor Muda didedahkan kepada maksud, peranan dan aktiviti Doktor Muda di sekolah dan di rumah.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran :

1. Menerangkan maksud Doktor Muda.
2. Menyenaraikan peranan dan tanggungjawab Doktor Muda.
3. Menyenaraikan aktiviti Doktor Muda di sekolah dan di rumah.

ISI PENTING

1. Maksud Doktor Muda.
2. Peranan dan tanggungjawab Doktor Muda.
3. Aktiviti Doktor Muda di sekolah dan di rumah.

KANDUNGAN

Maksud Doktor Muda

Doktor Muda ialah agen pembimbing kesihatan kepada rakan sebaya, keluarga dan komuniti.





Peranan dan Tanggungjawab Doktor Muda

1. Mempromosi amalan kesihatan yang baik kepada diri sendiri, rakan sebaya, anggota keluarga dan komuniti.
2. Melakukan pemeriksaan kebersihan diri dalam kalangan rakan sebaya, anggota keluarga dan komuniti.
3. Mengamalkan kebersihan persekitaran sekolah dan rumah.
4. Membantu anggota kesihatan dalam melaksanakan aktiviti kesihatan.

Aktiviti Doktor Muda di Sekolah

1. Pemeriksaan kebersihan rambut dan telinga.
2. Pemeriksaan kebersihan tangan dan kaki.
3. Pengukuran tinggi.
4. Menimbang berat badan.
5. Pemeriksaan ketajaman penglihatan (carta Snellen).
6. Pemeriksaan gigi.
7. Pemeriksaan kebersihan pakaian sekolah.
8. Pemeriksaan kotak pertolongan cemas.
9. Penyampaian mesej kesihatan kepada rakan.
10. Pelaporan masalah kesihatan rakan sebaya kepada guru kesihatan.





11. Penjagaan kebersihan persekitaran sekolah.
12. Bantuan awal masalah kesihatan atau kecederaan ringan.

Merekod Aktiviti

Merekodkan aktiviti dalam Buku Catatan Aktiviti.

TARIKH	TAJUK	AKTIVITI
2-1-2017	Maksud Doktor Muda	1. Tayangan Video "Saya Doktor Muda".





AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : TAYANGAN VIDEO ‘SAYA DOKTOR MUDA’

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru akan menayangkan video mengenai ‘Saya Doktor Muda’.
2. Guru memilih beberapa orang murid untuk menerangkan semula kandungan video yang ditayangkan.
3. Guru menerangkan kembali maksud, peranan dan tugas Doktor Muda.

B. Sumber

- Video “Saya Doktor Muda”

C. Masa

- 20 minit

D. Penilaian

- Soal jawab





AKTIVITI 2 : BUKU CATATAN AKTIVITI

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru mengedarkan Buku Catatan Aktiviti kepada semua Doktor Muda.
2. Guru menerangkan cara mengisi Buku Catatan Aktiviti kepada Doktor Muda.

B. Sumber

- Buku Catatan Aktiviti Harian

C. Masa

- 10 minit

D. Penilaian

- Guru menyemak Buku Catatan Aktiviti



UNIT 2



KOMUNIKASI BERKESAN



PENGENALAN

Unit ini mendedahkan Doktor Muda kepada kebolehan dan kemahiran dalam menyampaikan mesej kesihatan kepada orang lain khususnya rakan sebaya, ahli keluarga dan komuniti.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Menerangkan cara menyampaikan mesej (perkongsian ilmu/ceramah) yang berkesan.
2. Mengenal pasti kaedah komunikasi berkesan.
3. Meningkatkan keyakinan diri Doktor Muda.

ISI PENTING

Cara menyampaikan mesej kesihatan yang berkesan :

1. Membuat persediaan diri.
2. Membuat persiapan tajuk dan kandungan.
3. Teknik komunikasi berkesan.
4. Cara meningkatkan keyakinan diri menyampaikan mesej kesihatan.





KANDUNGAN

1. Cara menyampaikan ceramah yang berkesan :

i. Membuat persediaan diri

- Memakai pakaian seragam Doktor Muda.
- Senyum, sentiasa bersedia dan tenang.
- Melakukan latihan berucap untuk kelancaran ucapan.
- Memerhati dan meneliti gaya ucapan orang lain yang mahir.

ii. Membuat persiapan tajuk dan kandungan

- Memahami tajuk yang akan disampaikan.
- Mencari bahan rujukan.
- Menyediakan rangka ucapan.
- Menyediakan beberapa contoh yang berkaitan.

iii. Teknik komunikasi berkesan

- Maklumat yang betul, tepat dan boleh dipercayai.
- Maklumat yang disampaikan mesti padat, ringkas dan mudah difahami.
- Penyampaian maklumat mestilah jelas dan lancar.
- Penggunaan bahasa yang baik dan sopan.
- Menggunakan bahan bantu mengajar yang berkesan.





2. Cara meningkatkan keyakinan diri menyampaikan mesej kesihatan

- Berpengetahuan tentang topik yang disampaikan.
- Memberi ruang dan peluang yang kerap kepada Doktor Muda dalam penyampaian maklumat kesihatan kepada rakan sebaya.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : *CLASS to CLASS*

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menyediakan jadual tugas berkumpulan (2-3 orang / kumpulan).
2. Doktor Muda (bimbingan daripada guru) menyediakan bahan bantu ceramah yang ringkas dan mobiliti mengikut tajuk.
3. Doktor Muda akan menyampaikan ceramah pendek dari kelas ke kelas secara berkumpulan (1-2 kelas setiap hari) 5 minit selepas waktu rehat atau 5 minit sebelum P&P bermula di awal pagi.
4. Aktiviti boleh dilakukan sebulan sekali secara berkumpulan mengikut giliran.
5. Tajuk yang dipilih perlulah ringkas dan sesuai.





B. Sumber

Contoh bahan :

- Poster 7 langkah membasuh tangan.
- Poster cara memberus gigi dengan betul.
- Piramid makanan.

C. Masa

- 3 - 5 minit

D. Penilaian

- Pemantauan

AKTIVITI 2 : *HEALTHY TALK* (PERHIMPUNAN PAGI)

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menerangkan kaedah dan teknik menyampaikan pengucapan awam secara berkesan.
2. Guru menyediakan jadual giliran bagi setiap Doktor Muda mengikut minggu.
3. Guru/murid menyediakan teks yang mudah, ringkas dan padat.
4. Murid menghafal (pilihan) atau membaca teks yang telah disediakan semasa perhimpunan pagi.





5. Guru memberi ganjaran kepada Doktor Muda yang dapat menyampaikan mesej kesihatan dengan baik dan lancar.

B. Sumber

- Membuat artikel ringkas.
- Artikel kesihatan, contoh seperti pada Lampiran A.

C. Masa

- 5 minit

D. Penilaian

- Pemerhatian





KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

MODUL LATIHAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH ORANG ASLI



SKOP 02

AMALAN MAKAN SECARA
SIHAT & SELAMAT



ISI KANDUNGAN

UNIT 1 : MAKAN SECARA SIHAT

Pengenalan	02
Objektif	02
Isi Penting	02
Kandungan	03 - 05
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	05 - 06

UNIT 2 : SARAPAN PAGI

Pengenalan	08
Objektif	08
Isi Penting	08
Kandungan	09 - 10
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	11 - 12

UNIT 3 : KESELAMATAN MAKANAN

Pengenalan	14
Objektif	14
Isi Penting	14
Kandungan	15 - 17
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	18 - 22





UNIT 1



**MAKAN
SECARA
SIHAT**



PENGENALAN

Unit ini mendedahkan Doktor Muda mengenai pengambilan makanan 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.

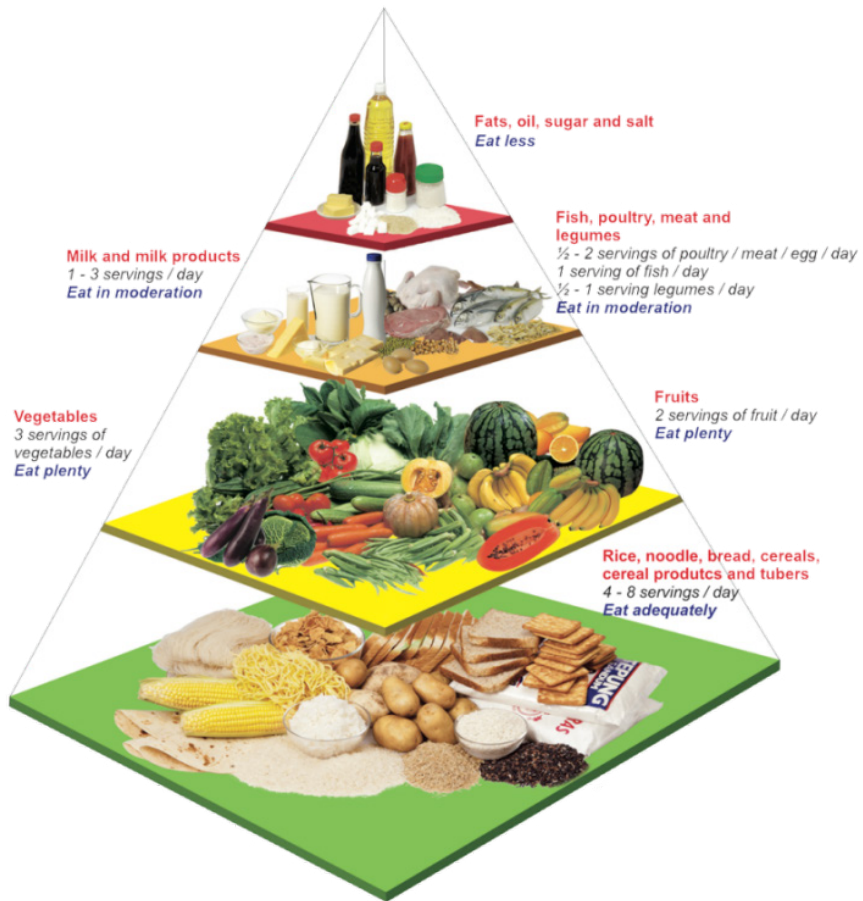
Fungsi : membekalkan tenaga dan mengawal keseimbangan bendalir tubuh.

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 makanan serta fungsinya.

B. Sumber

1. Poster Piramid Makanan Malaysia
2. Kertas mahjong/kadbod dengan gambar





rangka Piramid Makanan Malaysia.

3. Gambar makanan mengikut Piramid Makanan Malaysia.

C. Masa

- 15 - 20 minit

D. Penilaian

- 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 sarapan.





KANDUNGAN

Definisi Sarapan

1. 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

- Membekal nutrien dan sumber tenaga .
- Meningkatkan prestasi pelajaran.
- Meningkatkan daya ingatan.

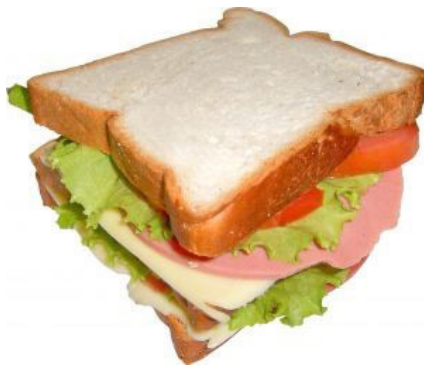
3. Keburukan Tidak Mengambil Sarapan

- Kurang bertenaga dan kurang tumpuan di dalam kelas.
- Mudah letih dan mengantuk di dalam kelas.

4. Contoh Makanan Yang Boleh Diambil Untuk Sarapan

- | | |
|------------------|--------------|
| • Pisang | • Sandwich |
| • Jagung | • Lempeng |
| • Ubi keledak | • Bihun sup |
| • Ubi kayu | • Mi goreng |
| • Nasi goreng | • Nasi lemak |
| • Roti dan telur | • Bijirin |







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, telur rebus, mayonis dan sedikit salad dan tomato.
3. Guru memberi penerangan tentang roti sandwich yang akan disediakan.
 - **Roti** – membekalkan sumber karbohidrat dan serat yang tinggi
 - **Telur** – membekalkan sumber protein
 - **Timun 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

- Roti bijirin penuh
- Telur
- Hirisan timun dan tomato
- Marjerin

C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

- Soal jawab



UNIT 3



KESELAMATAN MAKANAN



PENGENALAN

Unit ini memberi panduan kepada Doktor Muda memilih makanan dan cara menyimpan makanan.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran :

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

ISI PENTING

1. Memperkenalkan tiga deria utama dalam mengenal pasti 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.
6. Cara menyimpan makanan.





KANDUNGAN

1. Memperkenalkan tiga (3) deria utama dalam mengenal pasti makanan yang rosak atau basi

- 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

Murid perlu memilih makanan;

- Tidak terdedah (tidak dihinggap lalat atau serangga)
- Tidak berubah warna
- Tidak berlendir
- Tidak berkulat
- Tidak berbau masam dan tidak busuk
- 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 :

(Rujuk kepada carta di muka sebelah)





DERIA	MAKANAN BERBUNGKUS	MAKANAN TIDAK BERBUNGKUS
Lihat (Rupa fizikal makanan)	• Tidak tamat tarikh luput • Tidak berkulat • Tidak kemek • Tidak gelembung • Tidak bocor • Tidak berkarat • Tidak koyak • Tidak menutup dan membungkus 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 / masam	• Tidak berasa basi / masam





4. Kesan pengambilan makanan rosak dan basi

Pengambilan makanan 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 DAN MAKLUMKAN KEPADA GURU/ IBU BAPA/PENJAGA.**

6. Cara Penyimpanan Makanan

- ✓ Makanan hendaklah sentiasa ditutup.
- ✓ Basuh buah dan sayur sebelum dimakan.
- ✓ Asingkan makanan dengan bahan beracun.
- ✓ Asingkan makanan yang mentah dan yang telah dimasak.





AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : PANDANGLAH, LIHATLAH

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru mengedarkan kad 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 menjelaskan kepada kelas gambar yang dipilih dan menyatakan sebab kenapa makanan tersebut tidak selamat untuk dimakan.
4. Guru akan membuat ulasan berdasarkan penggunaan deria lihat, hidu dan rasa dalam memilih makanan yang bersih dan selamat.

B. Sumber

- Kad gambar makanan (*50 jenis makanan yang selamat dan tidak selamat*)

C. Masa

- 15 - 20 minit

D. Penilaian

- Soal jawab





AKTIVITI 2 : JOM KENAL TARIKH LUPUT

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menerangkan kepentingan membaca tarikh luput bagi setiap bungkusan makanan yang diproses.
2. Guru menunjukkan cara membaca tarikh luput bagi setiap makanan yang diproses.
3. Guru mengarahkan Doktor Muda untuk memilih makanan yang diproses dan membaca tarikh luput makanan tersebut.
4. Doktor Muda diminta menulis tarikh luput berkenaan pada lembaran.

B. Sumber

- Bahan maujud makanan diproses seperti tin sardin dan air kotak.
- Lembaran kerja.

C. Masa

- 10 - 15 minit

D. Penilaian

- Latihan dan Soal jawab





AKTIVITI 3 : JOM SUAI PADAN

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menerangkan cara menjaga kebersihan makanan.
2. Guru menunjukkan kaedah yang perlu dilakukan semasa mengendalikan makanan.
3. Guru mengarahkan Doktor Muda memadankan gambar.
4. Doktor Muda diminta mewarnakan bahan latihan.

B. Sumber

- Lembaran kerja.

C. Masa

- 10 minit

D. Penilaian

- Latihan dan Soal jawab

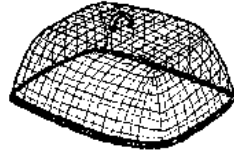




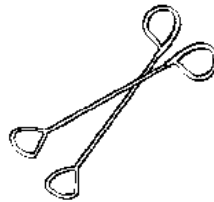
Warna dan suai padan gambar



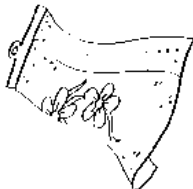
Basuh tangan dengan sabun sebelum makan.



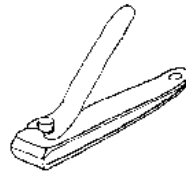
Kuku mestilah pendek dan bersih.



Sentiasa tutup makanan.



Lap tangan dengan tuala yang bersih.



Ambil makanan dengan penyepit.





AKTIVITI 4 : JOM NYANYI

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menerangkan cara menggunakan deria dalam memilih makanan (Lihat, Hidu dan Rasa).
2. Guru menayangkan video lagu Lihat, Hidu dan Rasa.
3. Guru bersama Doktor Muda menyanyikan lagu.
4. Doktor Muda membuat demonstrasi cara lihat, hidu dan rasa pada makanan.

B. Sumber

- Video lagu Lihat Hidu dan Rasa Makanan.

C. Masa

- 15 minit

D. Penilaian

- Soal jawab





KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

MODUL LATIHAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH ORANG ASLI



SKOP 03

AKTIVITI FIZIKAL



ISI KANDUNGAN

UNIT 1 : LOMPAT TALI

Pengenalan	02
Objektif	02
Isi Penting	02
Kandungan	03 - 05
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	05 - 06

UNIT 2 : SENAMROBIK

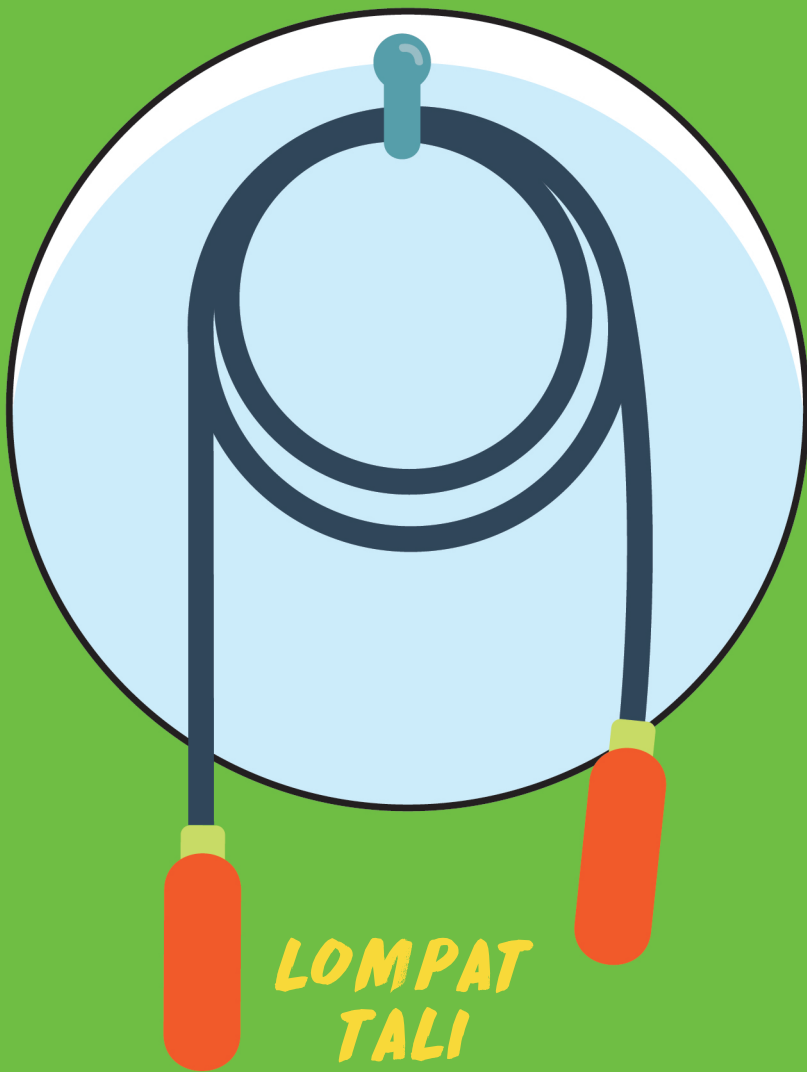
Pengenalan	08
Objektif	08
Isi Penting	08
Kandungan	09 - 11
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	11 - 12







UNIT 1





PENGENALAN

Unit ini menerangkan tentang faedah lompat tali. Lompat tali merupakan aktiviti aerobik untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Melompat tali sekurang-kurangnya 10 minit secara berterusan akan membakar sebanyak 168 kalori.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran :

1. Pengetahuan kaedah yang betul melompat tali.
2. Mempunyai kemahiran untuk melompat tali.
3. Berkemampuan membuat demonstrasi kepada rakan sebaya.
4. Menyampaikan maklumat berkenaan faedah lompat tali.
5. Menyampaikan maklumat berkenaan aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.

ISI PENTING

1. Faedah lompat tali.
2. Kemahiran lompat tali.
3. Kaedah lompat tali.
4. Aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.





KANDUNGAN

1. Faedah Lompat Tali

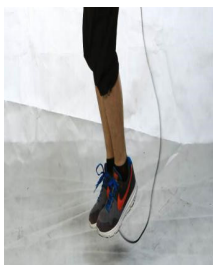
- Meningkatkan daya tahan kardiovaskular.
- Memperkuat tulang.
- Meningkatkan koordinasi tubuh badan.
- Membakar lemak dengan lebih cepat.
- Meningkatkan fungsi paru-paru.
- Menurunkan berat badan.
- Meningkatkan ketangkasan.

2. Peralatan Lompat Tali

- Tali “skipping”
- Pakaian sukan
- Kasut sukan

3. Teknik Lompat Tali

- Pilih tali yang sesuai dengan ketinggian.
- Berdiri dengan kedua-dua belah kaki hampir rapat.
- Pegang pemegang tali dengan selesa dan biarkan tali di belakang kaki.
- Ayun kedua-dua belah tangan ke hadapan untuk memulakan lompatan.





- Pastikan anda mengelakkan melompat dan mendarat dengan menggunakan teknik 'bounce' untuk mengelakkan kecederaan.
- Mendarat dengan menggunakan bahagian hadapan kedua-dua belah tapak kaki.
- Melompat dengan tidak melebihi ketinggian 30cm.
- Lompat sebanyak 10 kali dan rehat selama 10 saat dan ulang semula.
- Bagi yang baharu memulakan aktiviti ini digalakkan melakukan lompatan di atas permukaan yang tidak keras (rumput atau permaidani).

4. Jenis-jenis lompat

• Tumit ke jari kaki	<i>Bounce</i>
• Langkah selang seli	<i>Scissor</i>
• Buka kedua-dua belah hadapan	<i>Side strider</i>
• Angkat lutut paras pinggang -Kanan 4x -Kiri 4x	<i>Shuffle</i>
• Lompat sisi	<i>Skier</i>
• Pusing kiri kanan	<i>Twist</i>
• Lompat depan belakang	<i>Bell</i>

5. Aspek Keselamatan Semasa Melakukan Aktiviti

- Guru digalakkan sertai bersama lakukan aktiviti fizikal.





- Lakukan regangan sebelum dan selepas melakukan aktiviti.
- 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.
- Makan 2 jam sebelum melakukan aktiviti lompatan.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : LOMPAT TALI

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru tunjukkan gambar sebelum dan selepas melakukan aktiviti lompat tali secara berkala.
 - Gemuk – kurus
 - Sedih – ceria
 - Menyendiri – berkumpul
 - Kurang sihat – sihat
2. Guru tunjukkan gambar aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti lompat tali.
 - Selipar – kasut sukan
 - Cuaca hujan – cuaca cerah
 - Tempat yang berbahaya – tempat yang selamat
 - Tidak minum air – minum air secukupnya





3. Guru tunjuk cara melakukan lompat tali yang betul.
4. Doktor Muda lakukan aktiviti lompat tali.
5. Guru meminta Doktor Muda untuk memilih gambar yang betul berkaitan faedah dan aspek keselamatan dalam melakukan aktiviti fizikal.

B. Sumber

- Gambar
- Video

C. Masa

- 20 minit

D. Penilaian

- Soal jawab
- Lembaran kerja





UNIT 2



SENAMROBIK





PENGENALAN

Unit ini menerangkan tentang aktiviti senamrobik yang boleh dilakukan oleh Doktor Muda sebagai aktiviti fizikal. Di antara contoh gaya senamrobik yang dilakukan seperti lompat bintang, *v step*, *knee lift*, *step touch* dan lain-lain.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran :

1. Melakukan senamrobik dengan betul, selamat dan berkesan.
2. Menyampaikan maklumat berkenaan faedah senamrobik.

ISI PENTING

1. Faedah senamrobik
2. Etika pemakaian
3. Cara pelaksanaan





KANDUNGAN

1. Faedah Senamrobik

a) Aspek Kesihatan

- Meningkatkan kecergasan kardiovaskular
- Memperkuatkan tulang dan otot
- Membentuk postur badan lebih baik
- Meningkatkan koordinasi badan
- Meningkatkan kecergasan diri dan minda
- Menurunkan paras gula dalam darah
- Meningkatkan fungsi deria

b) Aspek Sosial

- Memupuk semangat persaingan secara sihat
- Mengurangkan tekanan
- Meningkatkan semangat kesukanan
- Meningkatkan keyakinan diri
- Memupuk ciri-ciri kepimpinan
- Memupuk semangat berpasukan

2. Etika Pemakaian

- Kasut sukan
- Baju dan seluar sukan (longgar dan selesa)





3. Cara Pelaksanaan

- Mengenal pasti tempat yang sesuai (tempat rata dan lapang)
- Menggunakan muzik yang telah disediakan atau muzik senamrobik yang bersesuaian serta menyediakan siar raya yang baik.
- Mulakan aktiviti dengan regangan awal untuk memastikan tubuh badan bersedia.
- Lakukan senamrobik, diketuai oleh jurulatih kecergasan Doktor Muda yang telah dilatih.
- Selepas itu lakukan senamrobik dan tamatkan dengan sesi menyejukkan badan. Hentikan senaman secara perlahan-lahan.
- Minum air kosong secukupnya untuk menggantikan cecair yang hilang sewaktu bersenam.

4. Langkah Keselamatan Sebelum dan Semasa Senamrobik

- Dapatkan nasihat doktor bagi murid yang mempunyai masalah kesihatan.
- Pastikan regangan awal dan menyejukkan badan dilakukan sebelum dan selepas senamrobik.
- Pakaian yang sesuai.
- Pastikan keadaan cuaca yang sesuai dan lakukan senamrobik di tempat yang bersesuaian.





- Lakukan senamrobik 2 jam selepas makan bagi mengelakkan perkara yang tidak diingini. (muntah, semput atau sakit perut)
- Lakukan senamrobik dengan penuh keseronokan.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : SENAMROBIK

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru meminta 3 orang Doktor Muda untuk tampil ke hadapan menjadi jurulatih bersama.
2. Guru tunjukkan gerakan memanaskan badan :
 - Regangan leher/kepala.
 - Regangan bahu/tangan.
 - Regangan pinggang.
 - Regangan peha.
 - Regangan betis.
 - Regangan pergelangan kaki.
3. Guru tunjuk cara pergerakan senamrobik dan diikuti oleh Doktor Muda yang lain diiringi muzik yang sesuai.
4. Menyejukkan badan.





B. Sumber

- Video
- CD Muzik DM Robik

C. Masa

- 20 - 30 minit

D. Penilaian

- Soal jawab





KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

MODUL LATIHAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH ORANG ASLI



SKOP 04

KEPERSEDIAAN
ALAM REMAJA



ISI KANDUNGAN

UNIT 1 : MENGENALI ALAM REMAJA

Pengenalan	02
Objektif	02
Isi Penting	02
Kandungan	03 - 06
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	06 - 08







UNIT 1



MENGENALI ALAM REMAJA





PENGENALAN

Unit ini mendedahkan Doktor Muda kepada perubahan awal remaja sebagai persiapan diri daripada aspek fizikal dan emosi.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Memahami peringkat tumbesaran dan perkembangan diri.
2. Mengenal pasti perubahan fizikal dan emosi yang dialami semasa perubahan ke alam remaja.
3. Memahami cara penjagaan kebersihan alat sulit.

ISI PENTING

1. Definisi remaja
2. Perubahan kedewasaan
 - 2.1 Perubahan remaja daripada aspek fizikal
 - 2.2 Anatomi organ reproduktif
3. Amalan kebersihan alat sulit





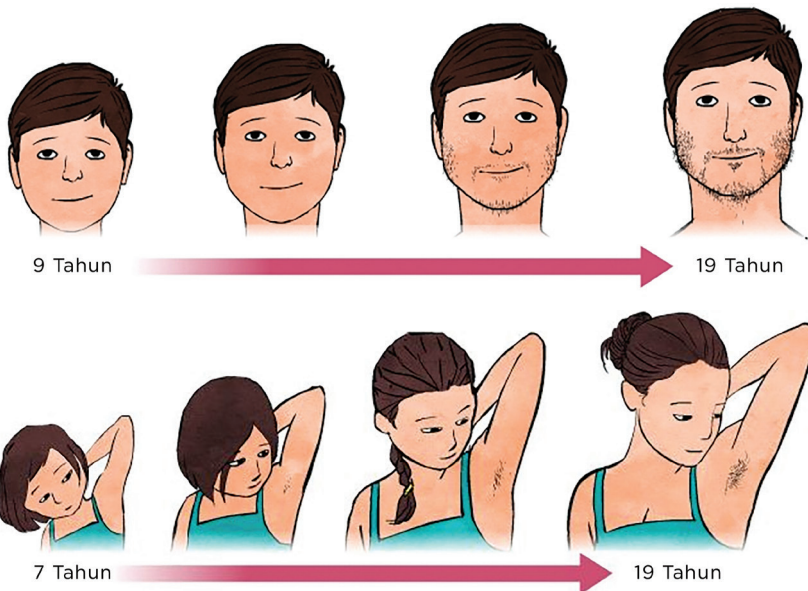
KANDUNGAN

1. Definisi Remaja

- Remaja adalah masa peralihan dari alam kanak-kanak ke alam dewasa.
- Remaja bermula dari usia 10 hingga 19 tahun.

2. Perubahan Kedewasaan

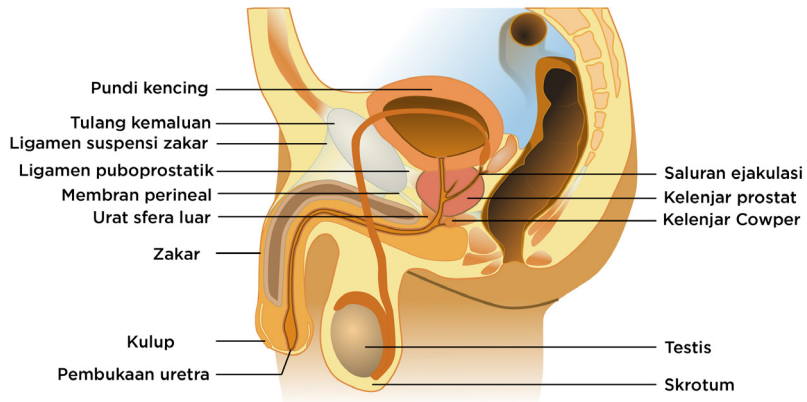
2.1 Perubahan remaja dari aspek fizikal.



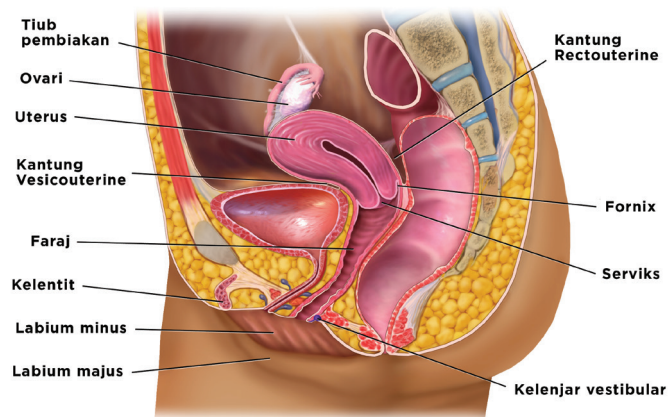


2.2 Anatomi organ reproduktif.

Lelaki



Perempuan





3. Amalan kebersihan alat sulit

Lelaki :

i. Masalah alat sulit

- Masalah sukar kencing dan kencing tak lawas.
- Buah zakar – Hernia/angin pasang berlaku apabila otot yang menyokong buah zakar menjadi lemah.
- Masalah jangkitan kulat pada sekeliling kemaluan (penis).
- Kecederaan pada alat sulit – bengkak dan sakit semasa kencing.

ii. Kebersihan pakaian dalam

- Disarankan memakai pakaian dalam yang diperbuat daripada kain kapas.
- Mesti ditukar setiap hari untuk mengelakkan daripada berbau dan jangkitan kuman serta kulat.

Perempuan :

i. Masalah alat sulit

- Jangkitan kulat, bakteria – menyebabkan gatal, sakit, berbau.
- Keradangan (merah dan bengkak).
- Lendir.
- Kecederaan : contoh semasa bersukan.





ii. Kebersihan pakaian dalam

- Disarankan memakai pakaian dalam yang diperbuat daripada kain kapas.
- Mesti ditukar setiap hari bagi mengelakkan daripada berbau dan terkena jangkitan kuman dan kulat.
- Ketika haid, tukar lebih kerap pakaian dalam.

iii. Penjagaan semasa haid

- Kerap menukar tuala wanita terutama pada hari yang banyak darah keluar kerana darah merupakan medium yang sesuai untuk kuman membiak.
- Tukar seluar dalam jika terkena darah haid.
- Jika berasa sakit sebelum atau semasa haid sila maklumkan kepada ibu bapa/ guru.
- Tuala wanita yang telah digunakan, hendaklah dilupus dengan sempurna.
- Dicuci dan seterusnya dibungkus dengan baik menggunakan kertas pembalut tuala wanita atau surat khabar.
- Buang ke dalam tong khas / tong sampah.
(Peringatan : Jangan membuang tuala wanita ke dalam lubang tandas kerana lubang tandas akan tersumbat dan rosak)

iv. Penjagaan payu dara

- Perubahan ketara tumbesaran payu dara.





- Pakai pakaian dalam wanita yang bersih dan ditukar setiap hari.
- Pakai pakaian dalam wanita (bra) yang sesuai mengikut saiz payu dara.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : ALAMI ALAM REMAJA

A. Cara Pelaksanaan

Murid lelaki dan perempuan hendaklah diasingkan dalam menjalani aktiviti ini.

1. Guru membahagikan Doktor Muda kepada kumpulan kecil 5 hingga 7 orang.
2. Mereka diminta membincangkan peringkat tumbesaran atau perkembangan fizikal yang dialami oleh individu. Berikan masa kira-kira 10 minit.
3. Setiap kumpulan membentangkan hasil perbincangan mereka dan diikuti soal jawab.
4. Guru memberikan penerangan secara berperingkat tentang proses tumbesaran atau perkembangan fizikal.
5. Guru meminta Doktor Muda secara bergilir-gilir menulis perubahan yang berlaku pada diri mereka sebelum berumur 10 tahun dan selepas atas kertas mahjong.





6. Guru kemudian mengkategorikan perubahan tersebut kepada fizikal atau emosi (psikologikal).
7. Guru seterusnya menerangkan perubahan fizikal dan psikologi masa remaja.
8. Guru menerangkan cara-cara menghadapi perubahan tersebut.

AKTIVITI 2 : TAYANGAN VIDEO

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru mengasingkan murid perempuan dan murid lelaki di dalam bilik yang berbeza.
2. Guru menayangkan **Video Perkembangan Remaja** kepada murid.
3. Guru memberikan penerangan mengenai kandungan video kepada semua murid.
4. Guru bertanya tahap kefahaman murid terhadap apa yang mereka tonton.
5. Guru membuat kesimpulan aktiviti di akhir sesi.

B. Sumber

- Video

C. Masa

- 20 minit

D. Penilaian

- Soal jawab





KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

MODUL LATIHAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH ORANG ASLI



SKOP 05

RAWATAN RINGAN



ISI KANDUNGAN

UNIT 1 : LUKA, MELECUR, DEMAM

Pengenalan	02
Objektif	02
Isi Penting	02
Kandungan	03 - 05
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	06

UNIT 2 : KOTAK KECEMASAN

Pengenalan	08
Objektif	08
Isi Penting	08
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	09 - 10





UNIT 1



**LUKA,
MELECUR,
DEMAM**



PENGENALAN

Unit ini akan mendedahkan Doktor Muda mengenai konsep asas rawatan ringan.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran :

1. Mengenal pasti jenis-jenis kes yang memerlukan rawatan ringan
2. Memahami langkah-langkah pengendalian rawatan ringan.
3. Menyampaikan maklumat mengenai konsep rawatan ringan yang bersesuaian.
4. Simulasi rawatan ringan bersesuaian dengan jenis kes.

ISI PENTING

1. Jenis-jenis kes yang memerlukan rawatan ringan.
2. Konsep dan kaedah rawatan ringan.
3. Langkah keselamatan semasa pengendalian rawatan ringan.





KANDUNGAN

1. Jenis-jenis kes yang memerlukan rawatan ringan

- Luka
- Melecur atau “burn”
- Demam

2. Konsep rawatan ringan

Rawatan ringan yang diberikan dapat;

- mengurangkan atau melegakan kesakitan.
- mencegah kecederaan daripada merebak atau menjadi lebih teruk .

Kaedah rawatan ringan

a. Luka melecet / calar

Ilustrasi Teknik



Penerangan

1. Tenangkan mangsa.
2. Dapatkan peti kecemasan.





3. Amalkan langkah-langkah keselamatan (memakai sarung tangan).
4. Sekiranya luka terbuka, lindungi luka tersebut dengan memakai plaster jika perlu.
5. Maklumkan kepada guru.
6. Hentikan pendarahan dengan *gauze* yang bersih.
7. Bersihkan luka daripada sebarang benda asing contoh: kaca, pasir, minyak dan lain-lain.
8. Tekan tempat tercedera, tinggikan sedikit dari paras jantung, balut luka dengan kain bersih.
9. **JANGAN** mengikat penghujung kawasan pendarahan.
10. Hantar segera mangsa ke klinik atau hospital untuk rawatan lanjutan.





b. Melecur

Ilustrasi Teknik



Penerangan

1. Tenangkan mangsa.
2. Dapatkan peti kecemasan.
3. Amalkan langkah-langkah keselamatan (memakai sarung tangan).
4. Maklumkan kepada guru.
5. Basahkan kawasan melecur dengan air.
6. Sapukan kawasan melecur dengan larutan dettol.
7. Bilas dengan air bersih.
8. Hantar segera mangsa ke klinik atau hospital untuk rawatan lanjutan.





c. Demam

Ilustrasi Teknik



Penerangan

1. Dapatkan peti kecemasan.
2. Amalkan langkah-langkah keselamatan (memakai sarung tangan).
3. Maklumkan kepada guru.
4. Periksa suhu menggunakan termometer.
5. Letak tuala basah di kepala.
6. Hantar segera mangsa ke klinik atau hospital untuk rawatan lanjutan.





3. Langkah keselamatan semasa pengendalian rawatan ringan

Memperlengkap diri dengan pengetahuan asas dan kemahiran rawatan ringan mengikut jenis-jenis kecederaan yang telah disenaraikan.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : SIMULASI DAN DEMONSTRASI

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menayangkan video dan gambar-gambar mengenai kecederaan yang biasa berlaku di sekolah.
2. Guru meminta dua Doktor Muda untuk melakonkan watak murid yang sakit dan rakan murid yang sakit.
3. Guru memberi penerangan apa yang patut mereka lakukan sekiranya berlaku seperti dalam video yang ditayangkan.

B. Sumber

- Video dan gambar-gambar kecederaan (luka, melecur, demam).
- Peralatan rawatan awal, kotak keselamatan.





C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

- Demonstrasi



UNIT 2



**KOTAK
KECEMASAN**



PENGENALAN

Unit ini akan mendedahkan Doktor Muda mengenai kotak keselamatan.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran :

1. Mengetahui kandungan kotak kecemasan
2. Menyenaraikan kandungan kotak kecemasan serta kegunaannya

ISI PENTING

1. Kandungan dan kegunaan kotak kecemasan

KANDUNGAN	KEGUNAAN
<i>Basin kidney</i>	Bekas antiseptik
<i>Tourniquet</i>	Menghentikan pendarahan
Termometer	Menyukat suhu badan
Pita pelekat	Pelekat
Kain anduh	Penyokong patah
Kain kasa	Menutup luka
Pin keselamatan	Penyemat
Kain kasa pembalut	Pembalut luka
Kapas	Mencuci luka
<i>Splint</i>	Penyokong patah





KANDUNGAN	KEGUNAAN
Gunting	Pemotong
<i>Forcep</i>	Penyepit
<i>Airway</i>	Membantu pernafasan
Antiseptik	Pembasmi kuman
<i>Flavin</i>	Mencuci luka

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : KOTAK BERACUN

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menyediakan kertas undian senarai kandungan kotak kecemasan dan meletakkannya dalam satu kotak.
2. Murid-murid perlu membuat bulatan lengkap (tidak boleh berlapis-lapis) dan guru berada di tengah-tengah.
3. Salah seorang peserta memegang kotak. Sebaik sahaja muzik dimainkan, murid tersebut perlu memberikan kotak tersebut kepada peserta di sebelahnya dan diteruskan sehingga muzik berhenti.
4. Murid yang memegang kotak akan mencabut kertas undian dalam kotak beracun.





5. Murid dikehendaki menjawab tugas yang diberi dalam kertas undian yang diperolehinya dan guru menyemak jawapan tugas tersebut.
6. Murid tersebut dikehendaki menyerahkan kotak beracun kepada salah seorang rakannya dan permainan diteruskan.

B. Sumber

- Kotak yang berisi kertas undian.

C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

- Soal jawab





KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

MODUL LATIHAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH ORANG ASLI



SKOP 06

PENGURUSAN DIRI



ISI KANDUNGAN

UNIT 1 : KUKU

Pengenalan	02
Objektif	02
Isi Penting	02
Kandungan	02 - 03
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	03 - 04

UNIT 2 : MENJAMIN KEBERSIHAN TANGAN

Pengenalan	06
Objektif	06
Isi Penting	06
Kandungan	06 - 08
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	08 - 10

UNIT 3 : PENJAGAAN MULUT DAN GIGI

Pengenalan	12
Objektif	12
Isi Penting	12
Kandungan	13 - 15
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	16 - 18





ISI KANDUNGAN

UNIT 4 : MANDI DAN PAKAIAN

Pengenalan	20
Objektif	20
Isi Penting	20
Kandungan	20 - 21
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	22 - 24

UNIT 5 : RAMBUT

Pengenalan	26
Objektif	26
Isi Penting	26
Kandungan	26 - 27
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	27 - 30

UNIT 6 : PENJAGAAAN MATA

Pengenalan	32
Objektif	32
Isi Penting	32
Kandungan	32 - 36
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	37 - 38



UNIT 1



**KUKU PENDEK
DAN BERSIH**



PENGENALAN

Amalan penjagaan kuku membantu mencegah kuman dan cacing daripada membiak di bawah kuku serta dapat mencegah keracunan makanan dan jangkitan cacing.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran :

1. Mengetahui dan menerangkan 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 yang panjang mengumpul kotoran dan menjadi tempat pembiakan kuman.
 - Penyakit berkaitan kuku yang kotor :
 - jangkitan cacing
 - jangkitan kuku
 - penyakit kulit
 - keracunan makanan





2. Cara memotong kuku

- Gunakan pengetip kuku yang tajam, elakkan memotong kuku menggunakan pisau
- Berhati-hati semasa memotong kuku bagi mengelakkan kecederaan pada jari.
- Potong kuku sekurang-kurangnya seminggu sekali.
- Jangan menggigit kuku.

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. Guru membuat ulasan serta menerangkan cara dan kepentingan menjaga kebersihan kuku.

B. Masa

- 10 minit





C. Penilaian

- Soal jawab
- 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.
5. Guru menerangkan keburukan kuku panjang.

B. Masa

- 10 - 15 minit

C. Penilaian

- Soal jawab



UNIT 2



**MENJAMIN
KEBERSIHAN
TANGAN**



PENGENALAN

Unit ini mendedahkan Doktor Muda kepada amalan mencuci tangan sebelum dan selepas makan, sebelum menyediakan atau menghidang makanan dan selepas ke tandas bagi mencegah penyakit seperti taun, demam kepialu, jangkitan cacing dan keracunan makanan daripada merebak.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat:

1. Menerangkan bila perlu untuk mencuci tangan.
2. Menunjukkan 7 langkah mencuci tangan dengan betul.
3. Menyenaraikan penyakit-penyakit bawaan makanan dan air yang berpunca daripada tangan yang kotor.

ISI PENTING

1. Masa-masa yang perlu untuk mencuci tangan.
2. 7 langkah mencuci tangan.
3. Penyakit-penyakit bawaan makanan dan air yang berpunca daripada tangan yang kotor.

KANDUNGAN

Mencuci tangan adalah satu amalan yang mudah tetapi sangat penting untuk kebersihan dan kesihatan. Amalan ini boleh membantu mencegah pelbagai jenis





penyakit yang boleh memudaratkan kesihatan. Hal ini demikian kerana tangan yang kotor membawa kuman-kuman pada kulit, celah-celah jari dan di bawah kuku.

1. Masa-masa Yang Perlu Untuk Mencuci Tangan

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

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

2. 7 Langkah Mencuci Tangan

Untuk memastikan tangan betul-betul bersih dan tidak mengandungi kuman yang berbahaya, 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.

3. Penyakit-penyakit bawaan makanan dan air berpunca daripada tangan yang kotor.

Tangan yang kotor boleh memindahkan kuman-kuman serta telur cacing kepada makanan dan minuman. Akibatnya, seseorang itu boleh menghidap penyakit seperti keracunan makanan,





taun dan demam kepialu (Tifoid). Selain itu, tangan kotor juga boleh menyebabkan penyakit seperti penyakit kulit dan kudis buta.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : TAYANGAN VIDEO ‘ 7 LANGKAH MENCUCI TANGAN’

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru akan menayangkan video Skop 2 Unit 1 mengenai kepentingan mencuci tangan dengan betul.
2. Guru memilih beberapa orang murid untuk menerangkan semula kandungan video yang ditayangkan.
3. Guru menerangkan kembali faedah mencuci tangan dengan betul.

B. Sumber

- Video Skop 2, Unit 1
- Pemain DVD
- Projektor Video

C. Masa

- 1 jam

D. Penilaian

- Soal jawab





AKTIVITI 2 : DEMONSTRASI MENCUCI TANGAN

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menunjukkan demonstrasi 7 langkah mencuci tangan sambil diikuti oleh semua murid.
2. Guru memilih beberapa orang murid untuk melakukan semula 7 langkah mencuci tangan dengan betul.
3. Guru menerangkan kembali faedah mencuci tangan dengan betul.

B. Sumber

- Poster 7 Langkah Mencuci Tangan

C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

- Soal jawab

AKTIVITI 3 : TUJUH SERANGKAI

A. Cara Pelaksanaan

1. Aktiviti ini berbentuk pertandingan.
2. Doktor Muda dibahagikan kepada beberapa kumpulan mengikut bilangan ahli. Setiap kumpulan terdiri daripada 20 orang Doktor Muda (mengikut kesesuaian).





3. Tujuh (7) orang daripada setiap kumpulan bertanggungjawab untuk memegang kad gambar cara membasuh tangan (satu kad untuk seorang murid).
4. Masa satu (1) minit diberikan kepada murid yang memegang kad gambar untuk berdiri di hadapan kelas mengikut urutan 7 langkah mencuci tangan dari kiri ke kanan (ahli kumpulan diminta untuk membuat keputusan bersama bagi membantu murid berdiri mengikut urutan kad yang betul).
5. Guru bertanggungjawab untuk menjaga masa bagi menentukan pemenang bagi aktiviti ini.
6. Kumpulan terawal yang berjaya menyusun 7 langkah mencuci tangan dengan betul dalam masa satu (1) minit dikira sebagai pemenang.
7. Guru perlu membimbing kumpulan yang gagal menyusun kad gambar secara betul.
8. Guru menerangkan semula 7 langkah mencuci tangan.
9. Di akhir sesi, Doktor Muda dikehendaki menyusun kembali kad untuk simpanan.

B. Sumber

- Kad 7 Langkah Mencuci Tangan

C. Masa

- 1 jam

D. Penilaian

- Soal jawab



UNIT 3



PENJAGAAN MULUT DAN GIGI



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 yang betul.

ISI PENTING

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





KANDUNGAN

1. Kepentingan Penjagaan Kesihatan Gigi

Gigi berfungsi sebagai organ menguyah makanan dan pertuturan, gigi melambangkan keperibadian seseorang. Justeru, gigi perlu dikekalkan dalam keadaan sihat sepanjang hayat. Ia dapat menambah keyakinan dan kecantikan paras rupa seseorang.

Gigi perlu dijaga dengan sempurna. Gigi yang kuat memerlukan gusi yang sihat. Oleh itu, gusi juga perlu dijaga supaya sentiasa sihat untuk memegang gigi di dalam mulut.

2. Masalah Kesihatan Gigi

Masalah kesihatan gigi yang sering berlaku ialah :

- i. Gigi rosak
 - Gigi yang berlubang atau rosak.
- ii. Penyakit gusi
 - Gusi yang mudah berdarah, merah dan bengkak. Plak adalah kuman yang melekat pada permukaan gigi. Ia mengandungi pelbagai jenis kuman. Kuman dalam plak boleh menyebabkan gigi rosak dan penyakit gusi.
- iii. Gigi tidak teratur
 - Keadaan gigi yang tidak tersusun.





- Disebabkan oleh :
 - Kehilangan gigi terlalu awal.
 - Keturunan.
 - Tabiat buruk seperti menghisap jari dan menggigit pensel atau benda lain
- Akibatnya :
 - Gigi sukar digosok.
 - Susah mengunyah.
 - Makanan mudah melekat pada gigi.

iv. Mulut berbau.

3. Amalan Yang Baik dan Tidak Baik Untuk Kesihatan Pergigian

Amalan yang baik untuk kesihatan pergigian :

- Memberus gigi setiap hari dengan ubat gigi dan berus gigi.
- Mengamalkan pemakanan yang sihat.
- Mengurang pengambilan makanan atau minuman manis/ bergula.
- Mendapatkan pemeriksaan mulut sekurang-kurangnya sekali setahun.
- Berus gigi setiap hari selepas makan dan sebelum tidur malam.
- Berkumur selepas makan.
- Kurangkan pengambilan makanan atau minuman yang mengandungi gula.

Amalan yang tidak baik untuk kesihatan pergigian :

- Mengambil makanan snek atau minuman manis dengan kerap.





- Tidak memberus gigi sebelum tidur.
- Tabiat menghisap jari.
- Tabiat merokok.

4. Cara Memberus Gigi Dengan Berkesan

Berikut adalah cara memberus gigi dengan berkesan untuk semua permukaan gigi :

- Berus setiap permukaan gigi pada 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.





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 mulut yang sering terjadi?
 - ii. Apakah punca yang menyebabkan masalah tersebut?
3. Guru terangkan masalah pergigian seperti berikut :
 - i. Gigi rosak
 - ii. Penyakit gusi
 - iii. Gigi yang tidak teratur
4. Guru meminta murid menyenaraikan amalan yang baik dan tidak baik untuk kesihatan mulut.
5. Doktor Muda menerangkan amalan yang baik dan tidak baik untuk kesihatan gigi dan gusi.

B. Sumber

- Modul Doktor Muda

C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

- Soal jawab

AKTIVITI 2 : DEMONSTRASI MEMBERUS GIGI

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

- Model gigi
- Berus gigi
- Ubat gigi
- Air

C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

- Demonstrasi semula oleh Doktor Muda

AKTIVITI 3 : KILAUAN SIHAT (FLASH CARDI

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.
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 dengan 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

- Kad Kilauan Sihat

C. Masa

- 15 minit

D. Penilaian

- Soal jawab.

AKTIVITI 4 : VIDEO DEMONSTRASI MEMBERUS GIGI

A. Video latihan memberus gigi

B. Durasi : 5 minit



UNIT 4



**MANDI
DAN PAKAIAN**



PENGENALAN

Penampilan diri mencerminkan keperibadian dan 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. Berkemahiran memilih pakaian yang bersih dan sesuai.
4. Berkemahiran mengurus diri selepas mandi.

ISI PENTING

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

KANDUNGAN

1. **Tatacara mandi :**
 - **Mandi**
Mandi sekurang-kurangnya 2 kali sehari untuk





membersihkan badan daripada peluh, kotoran dan kuman. Mandi dengan menggunakan air yang bersih dan sabun.

Gosok setiap bahagian badan untuk menanggalkan kotoran dan daki. Selepas mandi keringkan dengan tuala yang bersih dan pakai 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
- Berus badan
- Tuala bersih

3. Peralatan dandanan diri :

- Tuala muka
- Sikat rambut
- Minyak rambut
- Bedak

4. Teknik dandanan diri :

- Pakai bedak
- Pakai pakaian termasuk pakaian dalam yang sesuai dan bersih
- Sisir rambut dengan kemas





AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : MANDI

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru 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 patung yang sesuai.

B. Sumber

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

C. Masa

- 20 minit

D. Penilaian

- Soal jawab.





AKTIVITI 2 : PAKAIAN

KANDUNGAN

Pakaian yang sesuai untuk dipakai.
Pilih pakaian yang bersih dan selesa. Pakaian perlu ditukar setiap hari. Pakaian yang kotor dan berbau busuk menggalakkan pembiakan pelbagai jenis kuman dan menyebabkan penyakit kulit.

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

- Contoh jenis pakaian termasuk pakaian dalam. (Pakaian sukan, tidur, sekolah dan kasut)

C. Masa

- 20 minit

D. Penilaian

- Murid memilih pakaian yang sesuai dengan aktiviti.





AKTIVITI 3 : JOM BERSIH DAN KEMAS

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 meminta seorang demi seorang Doktor Muda menunjukkan cara dandanan yang sesuai mengikut aktiviti harian.
4. Pertandingan dandanan.

B. Sumber

- *Flash Card* Peralatan dandanan.

C. Masa

- 20 minit

D. Penilaian

- Murid boleh mendemonstrasikan dandanan mengikut aktiviti.



UNIT 5



RAMBUT



PENGENALAN

Unit ini menekankan penjagaan kebersihan rambut sebagai amalan asas bagi menjaga kebersihan diri.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Menyenaraikan penyakit berkaitan dengan kurangnya penjagaan kebersihan rambut.
2. Menyenaraikan faedah amalan penting menjaga kebersihan rambut.

ISI PENTING

1. Penyakit berkaitan dengan kurangnya penjagaan kebersihan rambut.
2. Faedah amalan penjagaan kebersihan rambut.
 - Membasuh rambut setiap hari
 - Keringkan rambut dengan tuala yang bersih
 - Elakkan berkongsi sikat
 - Rambut perlu dipotong secara berkala (pelajar lelaki perlu potong rambut sebulan sekali)
 - Gunakan sedikit minyak rambut untuk merapikan rambut
 - Pastikan ikat rambut dengan kemas bagi murid perempuan yang berambut panjang,





KANDUNGAN

1. Penyakit-penyakit Berkaitan Dengan Kurangnya Penjagaan Rambut

2. Kaedah Penjagaan Rambut

- Basuh rambut setiap hari
- Basahkan rambut
- Cuci rambut dengan syampu
- Bilas dengan air bersih
- Keringkan rambut dengan tuala bersih

3. Faedah Penjagaan Rambut

- Nampak cergas, ceria dan yakin
- Rambut menjadi sihat dan mengelakkan menjadi tempat pembiakan kuman dan kutu
- Rambut perlu dijaga supaya kelihatan bersih dan kemas. Rambut perlu dicuci dengan syampu semasa mandi dan dibilas dengan air yang bersih

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : PEMERIKSAAN KEBERSIHAN DIRI RAKAN SEBAYA

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menjelaskan peranan yang harus dimainkan oleh Doktor Muda berkaitan pemeriksaan kebersihan diri rakan sebaya (dalam kalangan Doktor Muda).





2. Guru mengarahkan Doktor Muda untuk memilih pasangan masing-masing.
3. Doktor Muda diminta menjalankan pemeriksaan kebersihan diri rakan sebaya secara bergilir berdasarkan Senarai Semak Kebersihan Diri seperti Lampiran 2.2.
4. Guru memilih pasangan Doktor Muda ke hadapan kelas. Doktor Muda diminta untuk membacakan hasil pemeriksaan ke atas rakan sebaya kepada kelas berdasarkan Senarai Semak Kebersihan Diri Lampiran 2.2 yang berkenaan.
5. Doktor Muda diminta untuk menerangkan langkah yang boleh diambil untuk menjaga kebersihan diri.
6. Guru membuat ulasan dan menerangkan kepentingan menjaga kebersihan diri.

B. Sumber

- Senarai Semak Kebersihan Diri (Lampiran 2.2)

C. Masa

- 20 minit

D. Penilaian

- Soal jawab





AKTIVITI 2 : PEMERIKSAAN KEBERSIHAN DIRI MURID

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru memberi taklimat berkaitan pemeriksaan kebersihan diri murid kepada Doktor Muda.
2. Guru mengedarkan borang senarai semak kebersihan diri kepada Doktor Muda.
3. Doktor Muda diminta menjalankan pemeriksaan kebersihan diri murid berdasarkan Senarai Semak Kebersihan Diri seperti Lampiran
4. Doktor Muda akan memberi nasihat kepada murid yang tidak menjaga kebersihan.
5. Doktor Muda akan maklumkan kepada guru kelas untuk tindakan selanjutnya sekiranya murid masih lagi didapati mengabaikan kebersihan diri.

B. Sumber

- Senarai Semak Kebersihan Diri (Lampiran)

C. Masa

- 15 minit

D. Penilaian

- Senarai Semak Kebersihan Diri Murid





Lampiran 2.2

BIL	NAMA PELAJAR	PEMERIKSAAN KEBERSIHAN DIRI						
		KELAS	KUKU	RABUT	MANDI	PAKAIAN	KASUT	STOKIN



UNIT 6



PENJAGAAN MATA



PENGENALAN

Unit ini menerangkan kepada Doktor Muda tentang kepentingan menjaga kesihatan mata dan cara memeriksa ketajaman penglihatan dengan menggunakan Carta Snellen.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Menyenaraikan kepentingan menjaga kesihatan mata.
2. Membuat pemeriksaan penglihatan menggunakan Carta Snellen dengan betul.
3. Membantu guru menjalankan aktiviti-aktiviti tersebut untuk dicatat ke dalam Buku Rekod Kesihatan Murid.

ISI PENTING

1. Kepentingan menjaga kesihatan mata
2. Panduan pemeriksaan ketajaman penglihatan menggunakan Carta Snellen.
3. Cara membuat catatan pemeriksaan mata dalam buku rekod kesihatan murid.





KANDUNGAN

a. Kepentingan menjaga kesihatan mata

Mata sering terdedah kepada udara yang tercemar, kuman, alat solek dan pelbagai faktor lain. Ianya boleh menyebabkan mata anda berisiko mendapat jangkitan, alahan, kecederaan dan kelesuan mata.

1.1 Tips Penjagaan Mata

a. Semasa menonton tv :

- Jarak lebih dari 2 meter.

b. Semasa membaca

- Memegang bahan yang dibaca pada jarak 33cm hingga 40cm.
- Jangan membaca sambil berbaring.
- Membaca dalam keadaan cahaya yang mencukupi.

c. Semasa menggunakan komputer :

- Rehatkan mata anda dengan mengalihkan pandangan dari skrin dan pandang objek lain selama 10 saat bagi setiap 10 minit.
- Kelipkan mata anda bagi melincirkan mata.





- Lakukan aktiviti regangan dan luruskan badan. Kedudukan yang baik membantu menghalang kesakitan di bahagian otot leher dan belakang badan.
- Ubah kedudukan monitor komputer anda. Monitor perlu berada di kedudukan 20 hingga 30 inci daripada mata anda (lebih kurang 1/2 depa).
- Letakkan papan kekunci di hadapan monitor.
- Jika perlu, pakai cermin mata yang bersesuaian dengan memastikan cahaya mencukupi semasa menggunakan komputer.

d. Pemakanan yang seimbang

Lebihkan makanan yang mengandungi vitamin A seperti lobak merah, bayam, betik dan tomato serta minum banyak air bagi menjaga keseimbangan air pada mata.

e. Rehat dan tidur yang mencukupi

Pastikan tidur mencukupi sekurang-kurangnya 8 jam sehari pada waktu malam.





f. Dapatkan nasihat doktor jika anda mempunyai masalah berikut :

- Mata merah.
- Sakit mata.
- Penglihatan kabur.
- Benda asing di dalam mata.
- Kecederaan pada mata.

g. Elakkan :

- Menggosok mata dengan tangan atau benda kasar dan berbahaya.
- Penggunaan sebarang ubat mata tanpa arahan daripada doktor.
- Terdedah kepada tempat berdebu dan benda-benda yang berbahaya.
- Terdedah terlalu lama di bawah cahaya matahari.
- Menggunakan gajet elektronik yang berlebihan.

1. Langkah-langkah Ujian Penglihatan Menggunakan Carta Snellen :

- a. Buat garisan di lantai pada jarak 6 meter dari Carta Snellen.
- b. Murid berdiri di atas garisan yang disediakan.





- c. Pastikan kedudukan carta Snellen separas dengan mata murid.
- d. Uji mata kanan dengan menutup mata kiri dengan menggunakan kad penutup mata.
- e. Uji mata kiri dengan menutup mata kanan dengan menggunakan kad penutup mata.
- f. Mula baca huruf pada barisan paling atas pada carta sehingga barisan paling kecil.
- g. Huruf terkecil atau barisan kecil yang boleh dibaca, direkodkan.





(Nota untuk guru)

1. Pastikan pencahayaan yang mencukupi sebelum pemeriksaan mata dijalankan. Gantungkan Carta Snellen di dinding. Pastikan huruf bersaiz paling kecil berada pada paras mata murid.
2. Murid hendaklah berdiri di atas garisan, 6 meter dari jarak Carta Snellen.
3. Bagi murid yang tidak boleh membaca, gunakan Snellen huruf 'E'. Murid diminta menyatakan huruf yang dilihat dengan menggunakan kad berbentuk 'E' berwarna hitam.
4. Bagi murid yang boleh membaca, gunakan Snellen huruf 'T'.
5. Jangan ada sebarang tekanan ke atas mata yang ditutup. Kedua-dua belah mata hendaklah terbuka semasa ujian dijalankan (walaupun sebelah mata ditutup dengan kadbod).
6. Biarkan murid memandang tepat kepada carta terlebih dahulu dan tentukan murid memahami pelbagai kedudukan 'E' atau huruf.





7. Guru meneruskan pemeriksaan dengan menunjukkan satu demi satu huruf yang besar kepada huruf yang bersaiz kecil (Carta E saiz 60 hingga 6 dan Carta T saiz 60 hingga 5) sehingga tahap terakhir murid dapat membaca dan melihat.
8. Jika penglihatan bagi mata didapati 6/12 atau kurang bagi mana-mana satu mata, maka pemeriksaan kedua-dua mata yang terbuka mestilah dijalankan. Ulang semula langkah 3. Jika murid tersebut masih mendapat bacaan yang sama, doktor muda perlu merujuk murid tersebut kepada guru penasihat/guru kelas.
 - Jika murid bercermin mata, murid perlulah diperiksa dengan memakai cermin matanya.





AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : PERBINCANGAN KUMPULAN

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru memberi penerangan tentang pentingnya menjaga kesihatan mata menggunakan slaid Skop 2 Unit 6.
2. Doktor Muda dibahagikan kepada beberapa kumpulan. Setiap kumpulan dikehendaki menyenaraikan tip penjagaan kesihatan mata.
3. Setiap kumpulan dikehendaki membentangkan hasil kerja kumpulan masing-masing.
4. Guru akan membuat rumusan terhadap perbincangan dalam sesi ini.

B. Sumber

- Slaid ringkas
- Demonstrasi

C. Masa

- 30 minit

D. Masa

- Soal jawab





AKTIVITI 2 : *FLASH CARD*

A. Cara Pelaksanaan

1. Pilih *flash card* jenis makanan yang memberikan penglihatan yang baik.





KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

MODUL LATIHAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH ORANG ASLI



SKOP 07

KENALI UBAT ANDA



ISI KANDUNGAN

UNIT 1 : APA ITU UBAT?

Pengenalan	02
Objektif	02
Isi Penting	02
Kandungan	02 - 03
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	04

UNIT 2 : AMBIL DAN SIMPAN UBAT

Pengenalan	06
Objektif	06
Isi Penting	06
Kandungan	06 - 07
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	07 - 08







UNIT 1



APA ITU UBAT?





PENGENALAN

Unit ini membolehkan Doktor Muda memahami ubat dan jenis-jenis ubat yang biasa digunakan.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Menerangkan apa itu ubat.
2. Membezakan jenis-jenis ubat.

ISI PENTING

1. Pengenalan ubat
2. Jenis-jenis ubat yang biasa digunakan

KANDUNGAN

1. Pengenalan ubat

- Ubat ialah **bahan kimia** untuk merawat, mengawal dan mencegah penyakit.
- Ubat untuk merawat, contohnya ubat batuk, ubat selesema dan antibiotik.
- Ubat untuk mengawal penyakit, contohnya ubat diabetes dan ubat hipertensi.
- Ubat untuk mencegah penyakit, contohnya vaksin dan vitamin.





2. Jenis-jenis Ubat Yang Biasa Digunakan



a. Tablet
Untuk dimakan/
ditelan.



b. Kapsul
Untuk dimakan/
ditelan.



c. Ubat Minum
Untuk diminum.



d. Ubat Sapu
untuk disapu
(pada kulit).



e. Ubat Titis
untuk dititis (ke
dalam mata/
telinga/hidung).



f. "Inhaler"
untuk disedut
(oleh pesakit
asma)



g. Supositori
untuk
dimasukkan ke
dalam dubur.





AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : “JIGSAW PUZZLE” UBAT

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menerangkan jenis-jenis ubat dan cara pengambilan yang betul.
2. Guru membahagikan Doktor Muda kepada beberapa kumpulan.
3. Setiap kumpulan diberikan satu set “jigsaw puzzle” yang berbeza.
4. Doktor Muda diminta menyusun dan mencantumkan kepingan “jigsaw puzzle”.
5. Kumpulan yang paling cepat melengkapkan set tersebut dengan betul dianggap sebagai pemenang.
6. Guru sekali lagi menerangkan jenis-jenis ubat dan cara pengambilan setiap jenis ubat.

B. Sumber

- “Jigsaw Puzzle Ubat”.

C. Masa

- 10 minit

D. Penilaian

- Soal jawab





UNIT 2



**AMBIL DAN
SIMPAN UBAT**





PENGENALAN

Cara pengambilan dan penyimpanan ubat yang betul adalah penting supaya ubat berkesan dan tidak rosak.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Mengetahui cara pengambilan ubat yang betul.
2. Mengetahui cara penyimpanan ubat yang betul.

ISI PENTING

1. Cara pengambilan ubat.
2. Cara penyimpanan ubat.

KANDUNGAN

1. Cara pengambilan ubat

- a. Ambil ubat mengikut arahan doktor atau ahli farmasi
- b. Baca label sebelum ambil ubat.
- c. Ambil ubat milik anda sahaja. Jangan berkongsi ubat.
- d. Fahami cara pengambilan ubat yang betul.

2. Cara penyimpanan ubat

- a. Simpan ubat jauh daripada cahaya matahari atau haba.
- b. Asingkan ubat makan daripada ubat untuk kegunaan luar.





- c. Jauhkan ubat daripada kanak-kanak.
- d. Jangan simpan ubat di dalam peti sejuk kecuali dinasihatkan berbuat demikian.
- e. Jangan simpan ubat di dalam bilik mandi.
- f. Jangan simpan ubat dalam kenderaan.
- g. Jangan simpan ubat yang tamat tempoh, rosak dan hilang label.

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : AMBIL DAN SIMPAN

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menerangkan kepentingan pengambilan dan penyimpanan ubat dengan betul dengan menggunakan slaid AMBIL DAN SIMPAN UBAT.
2. Doktor Muda dibahagikan kepada 3 kumpulan.
3. Guru mengadakan kuiz ambil dan simpan ubat dengan menggunakan alat bantuan mengajar (*flash card*).
4. Guru menunjukkan *flash card* dalam bentuk piktogram. Kumpulan Doktor Muda yang paling pantas akan meneka serta menerangkan maksud gambar yang tertera.
5. Markah akan diberi kepada kumpulan yang memberi jawapan yang betul.
6. Markah bonus akan diberi kepada kumpulan Doktor Muda yang memberikan maklumat tambahan.





B. Sumber

- *Flash Card*
- Slaid Ambil dan Simpan Ubat

C. Masa

- 20 minit

D. Penilaian

- Kuiz
- Soal jawab

AKTIVITI 2 : SIMPAN UBAT DENGAN BETUL

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru akan memilih ahli Doktor Muda secara bergilir-gilir untuk bermain permainan interaktif Simpan Ubat Dengan Betul.
2. Doktor Muda diminta untuk memadankan ubat dengan tempat simpanan.
3. Doktor Muda yang menyelesaikan permainan dengan cepat dikira sebagai pemenang.
4. Guru menerangkan kepentingan penyimpanan ubat secara betul.

B. Sumber

- Simpan Ubat Dengan Betul

C. Masa

- 10 minit

D. Penilaian

- Soal jawab





KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

MODUL LATIHAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH ORANG ASLI



SKOP 08

KEBERSIHAN
PERSEKITARAN



ISI KANDUNGAN

UNIT 1 : SEKOLAH/RUMAH

Pengenalan	02
Objektif	02
Isi Penting	02
Kandungan	03
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	04 - 08

UNIT 2 : BILIK DARJAH

Pengenalan	10
Objektif	10
Isi Penting	10
Kandungan	10 - 11
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	11 - 14

UNIT 3 : TANDAS

Pengenalan	16
Objektif	16
Isi Penting	16
Kandungan	17 - 18
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	19 - 20







UNIT 1



SEKOLAH/RUMAH





PENGENALAN

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

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan berkemahiran :

1. Menerangkan kepentingan penjagaan kebersihan persekitaran sekolah dan rumah.
2. Menyenaraikan penyakit-penyakit yang terjadi akibat daripada persekitaran yang tidak bersih.
3. Menyatakan amalan untuk menjaga persekitaran sekolah dan rumah.
4. Menyatakan cara pelupusan sampah yang betul.

ISI PENTING

1. Kepentingan persekitaran yang bersih.
2. Penyakit berjangkit yang berlaku daripada persekitaran yang tidak bersih.
3. Amalan penjagaan kebersihan persekitaran di sekolah dan rumah.
4. Cara pelupusan sampah yang betul.





KANDUNGAN

1. Kepentingan Kebersihan Persekitaran

- Mencegah penyakit berjangkit.
- Mengelakkan daripada bau busuk .
- Menjadikan persekitaran sentiasa bersih, ceria dan selesa.

2. Penyakit berjangkit yang terjadi akibat persekitaran yang tidak bersih

- Demam Denggi & Chikungunya oleh nyamuk Aedes.
- Taun (Kolera) dan Demam Kepialu (Tifoid) – Penyakit bawaan air.
- Leptospirosis - akibat terdedah secara langsung dengan air atau air banjir yang tercemar dengan air kencing haiwan roden seperti tikus, hamster, arnab, kucing dan lain-lain yang terjangkit.

3. Amalan penjagaan kebersihan persekitaran di sekolah.

- Buang sampah ke dalam tong sampah.
- Tidak membuang sampah merata-rata.

4. Cara-cara pelupusan sampah yang betul

- Menanam
 - Sampah-sampah seperti sisa makanan.
- Kitar semula
 - Asingkan bahan-bahan yang boleh dikitar semula seperti kertas,kaca dan plastik.





AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : “XPLO-School”

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menerangkan kepentingan penjagaan kebersihan persekitaran kepada Doktor Muda.
2. Doktor Muda dibahagikan kepada beberapa kumpulan kecil.
3. Guru bertanggungjawab untuk menentukan tempat-tempat pemeriksaan tahap kebersihan oleh murid-murid.
4. Setiap kumpulan diberi tugas untuk membuat pemeriksaan kebersihan ke tempat-tempat yang telah ditentukan oleh guru berpanduan kepada Senarai Semak XPLO-School.
5. Setelah pemeriksaan, setiap kumpulan perlu membuat laporan kepada guru menggunakan Senarai Semak XPLO-School.
6. Guru membuat semakan jawapan kumpulan dan memberi ulasan kepada jawapan yang diberikan.

B. Sumber

- Senarai Semak “XPLO-School”
- Pensel
- Pemadam





C. Masa

- 1 jam

D. Penilaian

- Semakan jawapan aktiviti
- Soal jawab

AKTIVITI 2 : UJI MINDA KEBERSIHAN PERSEKITARAN

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menerangkan kepentingan penjagaan kebersihan persekitaran kepada Doktor Muda.
2. Murid diberi lembaran kerja uji minda kepentingan menjaga kebersihan persekitaran dan diminta mencari jawapan dengan panduan guru.

B. Sumber

- Lembaran Kerja Uji Minda
- Pensel
- Pemadam

C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

- Semakan jawapan aktiviti
- Soal jawab





D	B	U	S	U	K	C	A	N	T	I	K	L
U	E	B	A	T	U	K	W	A	N	G	I	E
D	R	M	M	E	L	T	N	P	K	F	J	P
U	J	T	A	R	A	J	I	N	A	R	A	T
H	A	A	T	M	B	A	S	I	K	U	R	O
I	N	J	A	M	D	E	R	B	E	M	I	S
S	G	I	S	E	L	E	S	A	S	A	N	P
R	K	E	R	A	C	U	N	A	N	H	G	I
E	I	T	A	N	D	A	S	G	U	K	H	R
B	T	A	U	N	G	I	G	I	G	U	O	O
N	A	S	I	L	E	M	A	K	S	I	K	S
C	H	I	K	U	N	G	U	N	Y	A	I	I
D	E	M	A	M	K	E	P	I	A	L	U	S

1. Kepentingan Menjaga Kebersihan Persekitaran

- Mencegah penyakit berjangkit.
- Mencegah daripada bau busuk.
- Menjadikan persekitaran sentiasa bersih, ceria dan selesa.





2. Penyakit Berjangkit yang Terjadi Akibat Persekitaran yang Tidak Bersih

Denggi
Chikungunya
Taun (Kolera)
Keracunan Makanan
Demam Kepialu (Tifoid)
Leptospirosis (Kencing Tikus)

AKTIVITI 3 : TANDAKAN BETUL BAGI AMALAN PERSEKITARAN BERSIH

A. Cara Pelaksanaan

Murid diberi lembaran kerja bergambar mengenai amalan persekitaran bersih dan diminta menanda '/' bagi amalan kebersihan rumah yang baik.

B. Sumber

- Lembaran Kerja
- Pensel
- Pemadam

C. Masa

- 10 minit

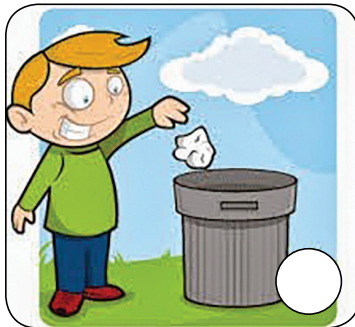
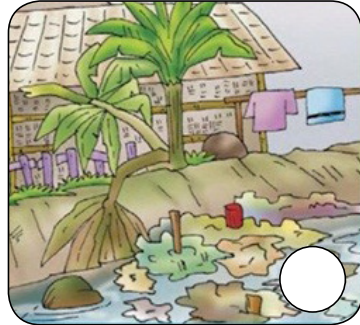
D. Penilaian

- Semakan jawapan aktiviti
- Soal jawab dan rumusan daripada guru





Tandakan '/' pada amalan kebersihan persekitaran yang baik.





UNIT 2



**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

A. Gambar

B. Bahan maujud

(penyapu, penyodok sampah, pembersih habuk, bakul sampah, pemadam papan putih/papan hitam, pencuci tingkap, mop, baldi , cecair pencuci lantai)





C. Video 'Kebersihan Bilik Darjah & Tandas'

AKTIVITI 1 : "KELASKU BERSIH"

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menayangkan video 'Kelasku Bersih' (masukkan suasana kelas kotor) kepada ahli kelab Doktor Muda.
2. Guru bersoal-jawab dengan Doktor Muda berkenaan isi kandungan video.
3. Guru memperkenalkan alat-alat membersihkan kelas (bahan maujud/ gambar).
4. Aktiviti kumpulan tanding : Doktor Muda suaikan kad gambar peralatan membersihkan kelas.
5. Doktor Muda menjawab soalan lembaran kerja.

B. Sumber

- Video Kebersihan Bilik Darjah

C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

- Soal Jawab dan Lembaran Kerja





CONTOH ALAT KEBERSIHAN BILIK DARJAH





SKOP 8 : KEBERSIHAN PERSEKITARAN > UNIT 2 : BILIK DARJAH





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 daripada 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/curah air sehingga bersih.
- 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 mencangkung 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 melarang membuang najis di merata-rata tempat seperti di bawah pokok, di tepi jalan dan kawasan takungan air.
- Aspek Sosial- Kebersihan tandas melambangkan keperibadian diri.





AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : CHECK AND CLEAR

A. Cara Pelaksanaan

- Membuat sesi lawatan ke tandas di sekolah.

B. Sumber

- Senarai semak

C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

- Soal Jawab Lisan
- Suai padan gambar dengan label jenis-jenis tandas





PADANKAN GAMBAR DENGAN LABEL JENIS
TANDAS

TANDAS WANITA



TANDAS LELAKI



TANDAS OKU





KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

MODUL LATIHAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH ORANG ASLI



SKOP 09

IMFREE



ISI KANDUNGAN

UNIT 1 : MEROKOK MEROSAKKAN BADAN

Pengenalan	02
Objektif	02
Isi Penting	02
Kandungan	02 - 04
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	05 - 06

UNIT 2 : BEBAS ROKOK

Pengenalan	08
Objektif	08
Isi Penting	08
Kandungan	09 - 10
Aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran	11 - 15

Nota	16
-------------	-----------







UNIT 1



**MEROKOK
MEROSAKKAN
BADAN**





PENGENALAN

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

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Mengetahui kandungan kimia dalam rokok.
2. Menyebut kesan buruk kepada tubuh badan akibat dari merokok.
3. Menyatakan kesan asap rokok pasif.

ISI PENTING

1. Kandungan bahan kimia dalam rokok.
2. Kesan merokok kepada tubuh badan.
3. Bahaya asap rokok pasif.

KANDUNGAN

1. Kandungan bahan kimia dalam rokok
 - 1.1 Sebatang rokok mengandungi pelbagai jenis bahan kimia :
 - a. Racun anai-anai
 - b. Tar jalan raya





- c. Bahan pencuci tandas/ lantai
- d. Bahan pengawet mayat
- f. Asap kereta

2. Kesan merokok kepada tubuh badan.

- Kerosakan anggota tubuh badan seperti :
 - a. Jantung
 - b. Paru-paru
 - c. Saluran pernafasan
 - d. Gigi dan rongga mulut
 - e. Telinga
 - f. Kuku
- Merokok boleh mengakibatkan :
 - a. Kegagalan fungsi jantung
 - b. Kanser paru-paru
 - c. Kanser mulut
 - d. Mulut berbau
 - e. Kematian

3. Bahaya asap rokok pasif.

3.1 Siapa perokok pasif?

- a. Seseorang yang tidak merokok tetapi berada di sekeliling perokok dan menyedut asap rokok dikenali sebagai **PEROKOK PASIF**.





3.2 Kesan buruk kepada perokok pasif

- a. Masalah pernafasan (asma)
- b. Kurang tumpuan pembelajaran
- c. Berisiko menjadi perokok
- d. Kegagalan fungsi jantung
- e. Kanser paru-paru
- f. Kanser mulut
- g. Kematian

3.3 Ekpresi Hak Anda Sebagai Bukan Perokok

- Tunjukkan isyarat jangan merokok.



UNIT 2



***BEBAS
ROKOK***



PENGENALAN

Unit ini mendedahkan Doktor Muda tentang pentingnya sihat tanpa rokok.

OBJEKTIF

Pada akhir sesi ini, Doktor Muda akan dapat :

1. Menyatakan kepentingan badan yang sihat tanpa rokok.
2. Kekal tidak 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 tanpa rokok.
2. Kekal jati diri tidak merokok.
3. Langkah untuk menjauhi rokok
4. Lambang larangan merokok.
5. Tempat larangan merokok.





KANDUNGAN

1. Ceria tanpa rokok

1.1 Ciri-ciri tubuh badan yang sihat tanpa rokok :

- 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; tidak berbau.

1.2 Tubuh seorang perokok

- Nafas berbau
- Pakaian dan rambut busuk
- Gigi dan dan kuku menjadi kuning
- Mata kemerah-merahan
- Mengantuk
- Ketagihan

2. Langkah untuk tidak terpengaruh :

- Tidak bergaul dengan kawan yang merokok.
- Tidak meniru amalan merokok.
- Tidak mencuba amalan merokok.
- Menunjukkan isyarat 'tak nak merokok' dengan menggayakan isyarat jari kepada orang yang merokok.





3. Larangan merokok

3.1 Lambang larangan merokok

Memperkenalkan kepada Doktor Muda
lambang Larangan Merokok

3.2 Tempat larangan merokok (Check semula tempat larangan merokok) :

- Tandas awam
- Premis Kerajaan
- Sekolah / Tadika
- Tempat makan atau kedai berhawa dingin
- Masjid / surau / rumah ibadat
- Gerai jualan
- Dalam pengangkutan awam
- Bas sekolah
- Hospital / klinik
- Hentian rehat di lebuh raya
- Stesen minyak

AKTIVITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

AKTIVITI 1 : TAYANGAN ANIMASI BERTAJUK "SERONOKNYA KALAU BADAN SIHAT"

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menayangkan video animasi bertajuk
"Seronoknya Kalau Badan Sihat" kepada
Doktor Muda.





2. Guru bertanyakan Doktor Muda tentang kefahaman melalui video animasi.
3. Doktor Muda menyenaraikan ciri tubuh badan yang sihat.
4. Guru memberi ulasan kepada Doktor Muda.

B. Sumber

- Video animasi
- Komputer
- Skrin LCD

C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

Doktor Muda menyenaraikan ciri-ciri tubuh badan yang sihat.

AKTIVITI 2 : KAWAN-KAWAN! IKUT CARA SAYA...

A. Cara Pelaksanaan

- Guru menunjukkan kepada Doktor Muda isyarat 2 jari apabila melihat orang sedang merokok di tempat larangan merokok (Tandas awam, Premis Kerajaan, Sekolah / Tadika, Tempat makan atau kedai berhawa dingin, Masjid / surau / rumah ibadat, Gerai jualan, Dalam pengangkutan awam, Bas sekolah, Hospital / klinik, Hentian rehat di lebuh raya, Stesen minyak)





1. Cara-caranya :

- Letak 2 jari di bibir
- Angkat dan goyang jari ke bibir
- Gerak jari ke kanan
- Gerak jari ke kiri

2. Guru meminta setiap Doktor Muda untuk melakukannya secara berulang kali.

3. Guru menyatakan sebab kenapa perlu melakukan isyarat tersebut.

B. Sumber

- Risalah "Ekspresi hak anda"

C. Masa

- 15 minit

D. Penilaian

- Doktor Muda mendemonstrasi isyarat jari tidak merokok

AKTIVITI 3 : LOGO ANTI MEROKOK (REKA CIPTA)

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru mengarahkan membuat logo "Dilarang Merokok."
2. Guru memilih hasil kerja logo terbaik.
3. Guru meminta Doktor Muda menerangkan hasil kerja mereka.
4. Guru bertanya di mana logo larangan merokok boleh ditampal / ditemui.





5. Guru membuat rumusan dan pujian (memberi hadiah).
6. Semua hasil kerja Doktor Muda dipamerkan di setiap bilik darjah dan dibawa pulang ke rumah untuk ditampalkan di pintu masuk.

B. Sumber

- Kad Manila
- Pensel warna/ kertas warna
- Gam
- Gunting
- Hadiah yang bersesuaian
- 'Double sided tape'

C. Masa

- 20 minit

D. Penilaian

- Soal jawab

AKTIVITI 4 : TAYANGAN ANIMASI "JANGAN MULAKAN"

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menayangkan video animasi kepada Doktor Muda.
2. Guru bertanya Doktor Muda tentang kefahaman melalui video animasi.
3. Doktor Muda diminta menyenaraikan bahaya rokok kepada tubuh badan dan kelebihan tidak merokok.





B. Sumber

- Video animasi
- Komputer
- Skrin LCD

C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

- Soal jawab

AKTIVITI 5 : TAYANGAN ANIMASI ” ASAP ROKOK SEKUNDER”

A. Cara Pelaksanaan

1. Guru menayangkan video animasi.
2. Guru bertanyakan Doktor Muda tentang kefahaman melalui video animasi.
3. Doktor Muda diminta menyenaraikan kesan asap rokok kepada perokok pasif.
4. Guru memberi ulasan kepada Doktor Muda.

B. Sumber

- Video animasi
- Komputer
- Skrin LCD

C. Masa

- 30 minit

D. Penilaian

- Soal jawab

