

TEMA 2: Bersih Selalu, Sihat Sentiasa

Tahap Penguasaan

1 2 3 4 5 6

PBD Mendengar dan Bertutur

Buku Teks: m.s. 16 -17

Dengar rakan anda menyampaikan ceramah dengan telitinya. Kemudian, kenal pasti pernyataan yang diberikan sama ada "betul" atau "salah". DSKP: SP1.1.2



Salam sejahtera saya ucapkan kepada para guru dan murid-murid sekalian. Pada pagi yang mulia ini saya ingin menyampaikan sebuah ceramah tentang "Cara-cara Menangani Masalah Kemurungan".

Hadirin yang saya hormati sekalian,

Sebelum saya bercerita dengan lebih lanjut mengenai masalah kemurungan, eloklah saya menerangkan maksud kemurungan. Menurut *Kamus Dewan edisi keempat* kemurungan ialah keadaan apabila seseorang mengalami rasa kecewa dan putus asa yang diiringi dengan gejala seperti sukar tidur, lembap berfikir, dan rasa bersalah yang keterlaluan. Penyakit ini boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja tidak kira umur, jantina, atau bangsa. Kemurungan dapat berlaku dalam jangka masa yang panjang.

Antara tanda kemurungan termasuklah kesedihan, hilang minat terhadap aktiviti-aktiviti yang biasanya mendatangkan keseronokan, cepat rasa letih, mudah putus asa, rasa diri tidak berguna, gangguan tidur atau terlebih tidur, hilang selera makan, penurunan berat badan, rasa tidak tenteram dan mudah marah. Selain itu, terdapat juga simptom-simptom fisiologi seperti sakit kepala, sakit-sakit badan, gangguan penghadaman, serta mudah cemas.

Hadirin yang saya kasihi sekalian,

Sebenarnya kemurungan boleh dirawat. Sekiranya anda mengalami simptom-simptom kemurungan yang saya telah sebutkan tadi, anda hanya perlu bertenang dan berfikiran positif. Amalkan gaya hidup yang sihat dengan melakukan aktiviti riadah. Selain itu, luahkan masalah yang sedang anda hadapi kepada ahli keluarga, rakan-rakan yang dipercayai, dan bertemu dengan doktor atau pegawai kesihatan. Akhir sekali, elakkan daripada perkara-perkara yang boleh menyebabkan anda stres jika anda sedang menghadapi kemurungan.

Setakat ini sahaja perkongsian ilmu saya pada kali ini. Saya mohon maaf andai ada tersilap bicara. Izinkan saya melafazkan serangkap pantun sebelum saya mengundurkan diri.

Bunga mawar dalam jambangan,
Baunya harum sungguh mempesona;
Cegah diri daripada kemurungan,
Pasti hidup lebih bermakna.

Sekian, saya akhiri kalam saya dengan ucapan terima kasih.

Pernyataan	Betul/ Salah
1 Kemurungan ialah penyakit yang boleh dihidapi oleh golongan dewasa sahaja.	Salah
2 Antara tanda kemurungan ialah cepat rasa letih, mudah putus asa, rasa diri tidak berguna, dan berasa tidak tenteram.	<input type="checkbox"/>
3 Kemurungan merupakan penyakit yang amat serius dan tidak boleh dirawat.	<input type="checkbox"/>
4 Amalkan gaya hidup sihat dengan melakukan aktiviti riadah untuk merawat kemurungan.	<input type="checkbox"/>
5 Elakkan daripada melakukan perkara-perkara yang boleh menyebabkan anda stres jika anda sedang menghadapi kemurungan.	<input type="checkbox"/>

Audio

Praktis Digital
Rujuk Panduan Guru m.s. G5

Aktiviti PAK-21

TEMA 2: Bersih Selalu, Sihat Sentiasa

Tahap Penguasaan

1 2 3 4 5 6

PBD Membaca

Buku Teks: m.s. 18 -19

Baca dan petikan cerpen di bawah ini dengan sebutan, intonasi yang betul, dan nada yang sesuai. Kemudian, kenal pasti laras bahasa bagi ayat yang berhuruf tebal. DSKP: SP2.1.2

“Dukacita dimaklumkan terdapat dua kematian akibat COVID-19 yang dilaporkan ke Pusat Kesiapsiagaan dan Tindakan Cepat Krisis (CPRC) Kebangsaan”.

“Hmmm ...”

Azfar mengeluh tatkala mendengar sidang media yang disampaikan oleh Tan Sri Dr. Noor Hisham, Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia. Kes COVID-19 semakin meningkat. Hal ini membimbangkan dirinya. Setiap hari pasti ada sahaja kes baharu. Sudah seminggu dia berkurung di dalam rumah memandangkan kerajaan melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan di seluruh negara.

“Semoga ayah sentiasa diberikan kesihatan yang baik,” doa Azfar dalam hati.

“Kenapa kamu termenung Azfar?” tiba-tiba ibunya muncul dari dapur dengan membawa dulang berisi teh dan beberapa biji kuih karipap untuk minum petang.

“Azfar bimbang akan ayah, ibu,” luah Azfar.

“Kes COVID-19 semakin meningkat, ayah pula sudah seminggu tidak dapat pulang ke rumah kerana bimbang akan terbawa pulang virus itu,” luah Azfar lagi.

“Jangan risau, ibu yakin pihak Kementerian Kesihatan Malaysia akan sentiasa menjaga keselamatan doktor serta kakitangan hospital yang lain,” jawab ibu dengan penuh tenang.

“Lagipun ayah sudah beritahu, prosedur keselamatan untuk merawat pesakit sangat ketat. Ayah perlu memakai peralatan perlindungan diri (PPE) yang lengkap sekiranya merawat pesakit yang dijangkiti COVID-19,” terang ibu lagi.

Jawapan ibu mengingatkan Azfar tentang gambar yang dihantar oleh ayahnya seminggu yang lalu. Ayah mengenakan baju yang disarungkan dengan apron dan gaun. Selain itu, ayah perlu memakai sarung tangan getah sebanyak dua lapis, pelitup muka N95 serta pelindung muka supaya tidak dijangkiti penyakit COVID-19. Azfar sangat kasihan kepada ayahnya namun pada masa yang sama dia sangat bangga akan ayahnya yang boleh dianggap sebagai hero dalam peperangan melawan penyakit COVID-19 ini.

Laras Bahasa Cerpen	Contoh
1 Dialog	Kes COVID-19 semakin meningkat.
2 Laras bahasa media	“Jangan risau, ibu yakin pihak Kementerian Kesihatan Malaysia akan sentiasa menjaga keselamatan doktor serta kakitangan hospital yang lain,” jawab ibu dengan penuh tenang.
3 Ayat majmuk	“Semoga ayah sentiasa diberikan kesihatan yang baik,” doa Azfar dalam hati.
4 Ayat tunggal	“Dukacita dimaklumkan terdapat dua kematian akibat COVID-19 yang dilaporkan ke Pusat Kesiapsiagaan dan Tindakan Cepat Krisis (CPRC) Kebangsaan”.
5 Monolog	Azfar sangat kasihan kepada ayahnya namun pada masa yang sama dia sangat bangga akan ayahnya yang boleh dianggap sebagai hero dalam peperangan melawan penyakit COVID-19 ini.

TEMA 1: Suluh Masa Depan

Tahap Penguasaan

1 2 3 4 5 6

Buku Teks: m.s. 8 - 9

DSKP Tatabahasa

Baca petikan cerpen di bawah ini dengan telitinya. Kemudian, bina ayat daripada kata nama dan kata pinjaman yang berhuruf tebal. DSKP: SP5.1.1

Terkebil-kebil mata Hadi apabila melihat Cikgu Asma menyusun bahan-bahan masakan di atas **meja** guru. Ada antara bahan tersebut yang dikenalnya. Selebihnya dia hanya menggaru-garu kepala yang tidak gatal itu.

“Baiklah, murid-murid, hari ini cikgu ingin memperkenalkan kamu dengan beberapa bahan masakan yang biasa digunakan oleh ibu atau bapa kamu untuk memasak di dapur.”

Semua murid **khusyuk** melihat bahan-bahan yang dipamerkan oleh Cikgu Asma di hadapan kelas. Cikgu Asma mula menarik perhatian murid-muridnya untuk mengikuti pembelajaran Sejarah dengan bertanyakan soalan kepada mereka.

“Syamil, kenalkah kamu akan bahan ini?” Cikgu Asma menunjukkan sehelai daun yang mengeluarkan bau yang agak kuat.

“Ini daun kari cikgu,” jawab Syamil dengan penuh yakin.

“Betul!”

“Baiklah, ini pula apa?” tanya Cikgu Asma kepada Adira sambil menunjukkan tiga bahan yang digelar rempah tiga sekawan. Adira membelek-belek dan mencium bahan masakan tersebut. Adira hanya tersenyum tanpa memberikan sebarang jawapan.

“Ini bunga lawang, bunga cengkih, dan kulit kayu manis,” terang Cikgu Asma dengan lemah lembut. Cikgu Asma menunjukkan beberapa lagi rempah ratus seperti buah **pelaga**, **halba**, jintan manis, jintan putih, serta lada hitam.

“Pada zaman dahulu, negeri Melaka amat terkenal sebagai pelabuhan utama untuk para pedagang kerana faktor kedudukannya yang strategik. Pedagang dari Benggala yang terdiri daripada pedagang Arab dan Parsi, Turki, dan Absinia, membentuk satu **syarikat** yang besar untuk datang ke Melaka. Antara barang yang dibawa oleh mereka termasuklah beras, gula, daging kering, kain, dan sayur-sayuran kering. Barangan tersebut kemudiannya ditukar ke Melaka untuk membeli lada, jagung, bunga cengkih, sutera dari China, tembikar dari Jepun, senjata dari Jawa, dan pelbagai barangan lain,” terang Cikgu Asma.

Murid-murid Tingkatan 3 Ibnu Batutta tekun mendengar penerangan Cikgu Asma mengenai perdagangan pada zaman kegemilangan Melaka dahulu. Cikgu Asma sentiasa mencari idea baharu yang kreatif untuk menarik perhatian murid-muridnya mempelajari **subjek** Sejarah.

Praktis Digital
Ruang Panduan Guru m.s. 4

1 meja	Zara dan rakan-rakannya menyusun meja di dalam kelas itu dengan kemasnya.
2 khusyuk	
3 halba	
4 syarikat	
5 subjek	

TEMA 1: Suluh Masa Depan

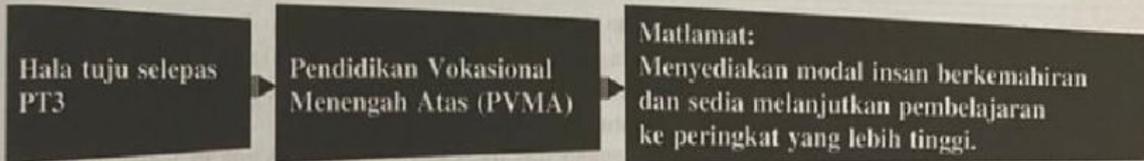
Tahap Penguasaan

1 2 3 4 5 6

PBD Menulis

Buku Teks: m.s. 6 - 7

Fahami maklumat di bawah ini. Kemudian, tulis makna bagi kata, rangkai kata, istilah dan ungkapan yang berhuruf tebal. DSKP: SP3.1.1



Pendidikan Vokasional Menengah Atas (PVMA) merupakan salah satu cabang **hala tuju** bagi murid tingkatan tiga yang berminat untuk melanjutkan pelajaran dalam bidang kemahiran. Program ini merupakan **alternatif** bagi murid-murid yang ingin mengikuti subjek vokasional di sekolah harian biasa. Antara objektif PVMA termasuklah menjadikan aliran pendidikan vokasional sebagai pilihan selain aliran perdana yang sedia ada. Selain itu, program ini juga sesuai untuk murid yang tercicir dan tidak berminat untuk mengikuti subjek akademik yang lain. Program ini juga dapat memberikan kemahiran asas dan **kemahiran spesifik** yang diperlukan dalam sektor perindustrian pada masa ini. Program PVMA menawarkan silibus yang lebih mudah berbanding subjek akademik aliran perdana. Murid PVMA hanya ditawarkan tiga subjek akademik, iaitu Bahasa Melayu, Bahasa Inggeris, dan Sejarah serta dua subjek aliran kemahiran iaitu, Matematik dan Pendidikan Islam atau Pendidikan Moral. Murid akan melengkapkan modul kemahiran yang dipilih untuk melayakkan mereka mendapat Sijil Kemahiran Malaysia (SKM) Tahap 1 dan Tahap 2. Terdapat **pelbagai subjek vokasional** yang boleh dipilih antaranya termasuklah Automotif, Jahitan Pakaian, Penyediaan Makanan, Pembuatan Perabot, Dekorasi Dalaman, Pembaikan Motosikal, dan lain-lain lagi. Selepas tamat tingkatan lima, murid boleh bekerja atau **menyambung pengajian** SKM Tahap 3 dan Tahap 4 di institusi latihan kemahiran awam (ILKA), kolej komuniti, atau politeknik dengan kelayakan yang diperolehi dalam Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). **Hendak seribu daya, tak hendak seribu dalih**, murid tingkatan tiga hendaklah memiliki hala tuju yang jelas untuk memperoleh kejayaan yang lebih baik pada masa akan datang.

Kata/Rangkai Kata/Istilah/Ungkapan	Maksud
1 hala tuju	
2 alternatif	
3 kemahiran spesifik	
4 pelbagai subjek vokasional	
5 menyambung pengajian	
6 Hendak seribu daya, tak hendak seribu dalih	