

# STRATEGI PEMBELAJARAN DAN PEMUDAHCARAAN (PdPc)

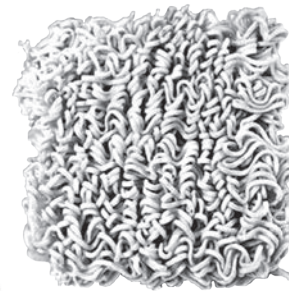
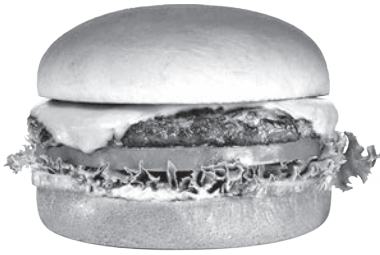
## UNIT 1

<b>TEMA</b>	KESIHATAN DAN KEBERSIHAN
<b>TAJUK</b>	SIHAT MEMBAWA KEBAHAGIAAN
<b>OBJEKTIF</b>	<p>Pada akhir pembelajaran dan pemudahcaraan, diharapkan murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Membaca dan mentafsir maklumat untuk mengkategorikan maklumat mengikut kriteria tertentu.</li> <li>ii. Menilai, menaakul dan merumus maklumat daripada sekurang-kurangnya satu bahan yang dibaca.</li> </ol>
<b>STRATEGI/ PENDEKATAN ABAD KE-21</b>	i. Teknik Bacaan : 5W1H
	ii. KBAT : Peta <i>i-Think</i>
	iii. Nilai : Keyakinan
	iv. Strategi P&P: Pembelajaran Abad ke-21 : <i>Round Table</i>
<b>MEDIA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>i. Audio / Komputer / Internet – Laman Web</li> <li>ii. Peta / Grafik,</li> <li>iii. Petikan Akhbar,</li> <li>iv. Gambar</li> </ol> <p>*Mengikut kesesuaian</p>
<b>SITUASI</b>	Awam
<b>FORMAT TEKS</b>	Teks tidak berurutan (poster, peta, gambar)
<b>JENIS TEKS</b>	Keperihalanan
<b>PROSES KOGNITIF</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>i. Mengimbas dan mengenal pasti</li> <li>ii. Mereflek kandungan dan bentuk</li> </ol>

AKTIVITI	CATATAN
<p><b>LANGKAH 1</b>            Mengenal pasti senarai gambar makanan berkhasiat dan tidak berkhasiat. Tulis nama makanan mengikut kategori.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengimbas dan mengenal pasti gambar</li> <li>• Sumbang saran</li> </ul> <p style="text-align: right;">LAMPIRAN 1</p>
<p><b>LANGKAH 2</b></p> <p>a. Murid diagihkan kepada beberapa kumpulan.</p> <p>b. Setiap kumpulan diberi tajuk kecil:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Kepentingan amalan gaya hidup sihat</li> <li>ii. Kesan mengabaikan amalan gaya hidup sihat</li> <li>iii. Langkah mengamalkan gaya hidup sihat</li> </ol> <p>c. Berdasarkan peta <i>i-Think</i> yang sesuai, semua ahli kumpulan dikehendaki menulis isi yang berlainan berdasarkan tajuk kecil yang diberikan.</p> <p>d. Semua ahli menulis secara bergilir-gilir di atas kertas yang sama.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peta <i>i-Think</i></li> <li>• Meja mengikut pusingan (<i>Round Table</i>)</li> </ul> <p style="text-align: right;">LAMPIRAN 2</p>
<p><b>LANGKAH 3</b></p> <p>a. Secara berpasangan, murid mencari maklumat tentang obesiti. Murid menyenaraikan kesan obesiti.</p> <p>b. Murid membentangkan hasil perbincangan mereka kepada rakan sekelas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petikan</li> <li>• Menggunakan intonasi &amp; sebutan yang betul</li> </ul> <p style="text-align: right;">LAMPIRAN 3</p>

LAMPIRAN 1

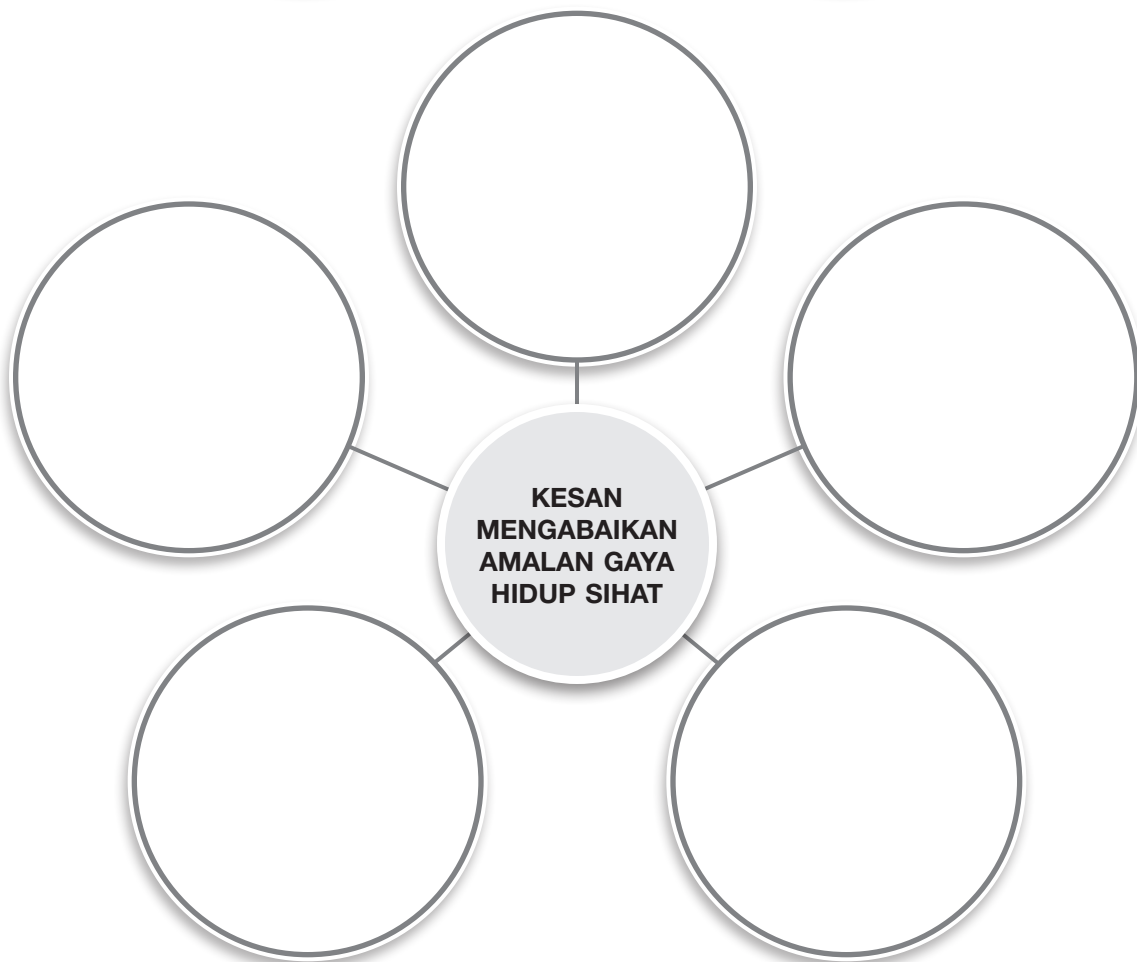
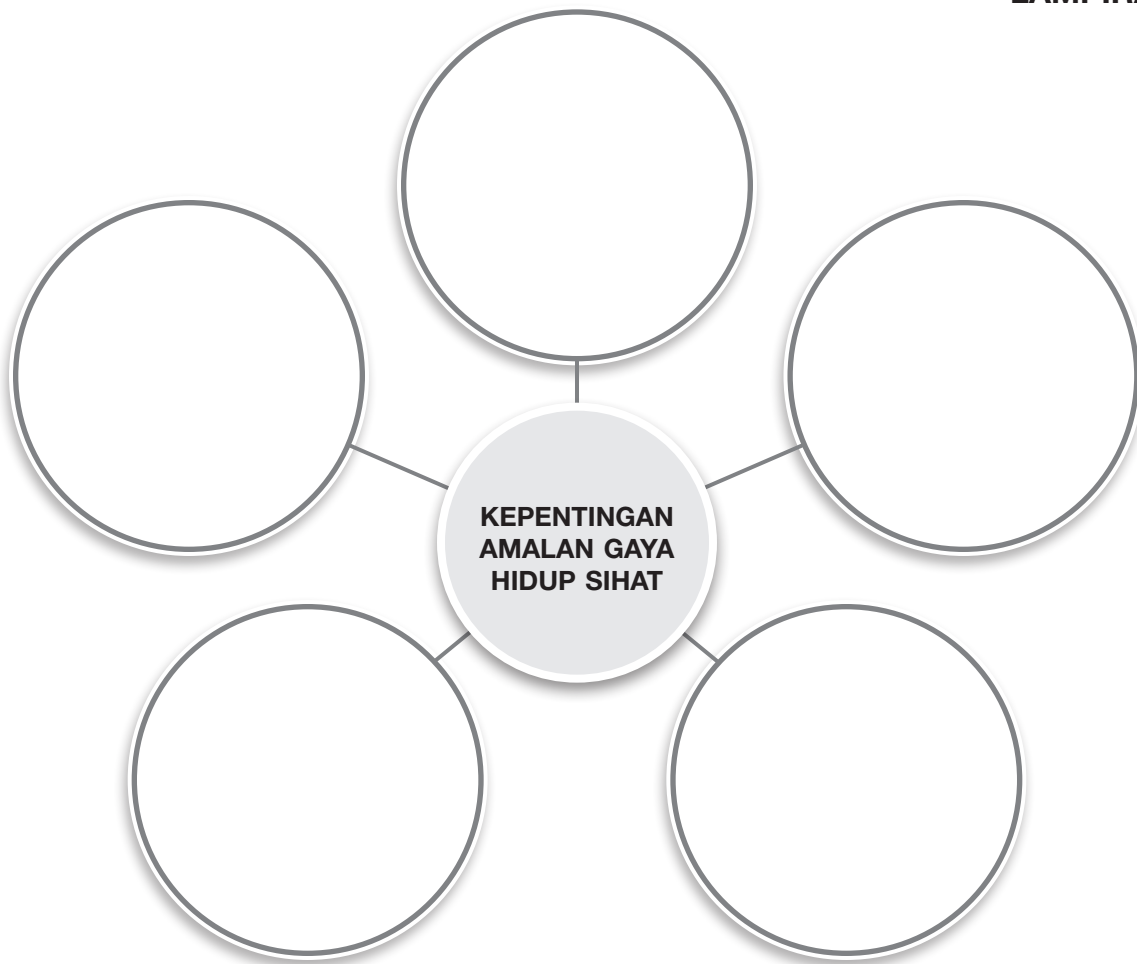
SENARAI MAKANAN



Berdasarkan senarai gambar yang diberikan kenal pasti makanan berkhasiat dan makanan tidak berkhasiat. Kemudian, tulis nama makanan tersebut dalam jadual.

MAKANAN BERKHASIASAT	MAKANAN TIDAK BERKHASIASAT

LAMPIRAN 2



Obesiti ialah kegemukan yang disebabkan terdapatnya lemak yang berlebihan. Statistik menunjukkan obesiti dalam kalangan orang dewasa di negara ini meningkat secara mendadak, iaitu 250 peratus dalam tempoh 10 tahun. Percaya atau tidak, masalah obesiti semakin serius berlaku dalam kalangan rakyat di negara kita. Sesetengah pihak mungkin memandang ringan terhadap perkara ini. Namun begitu, pelbagai implikasi negatif boleh berlaku terhadap seseorang akibat daripada masalah obesiti.

Antara kesan buruk yang dihadapi oleh seseorang yang menghadapi masalah obesiti termasuklah aktiviti bersukan menjadi semakin terhad. Selain itu, mereka yang mengalami masalah obesiti akan berisiko terdedah kepada penyakit kronik. Penyakit serius seperti penyakit jantung, darah tinggi, diabetes dan penyakit buah pinggang sukar diubati malah rawatannya memakan kos yang tinggi, walaupun di hospital kerajaan.

Seseorang yang mengalami masalah obesiti akan menjadi kurang produktif juga. Hal ini dikatakan demikian kerana masalah kegemukan akan menjadikan seseorang itu sukar untuk bergerak lalu membawa kepada tahap produktiviti yang tidak memuaskan. Di samping itu, perbelanjaan akan meningkat kerana seseorang yang mengalami masalah obesiti akan mempunyai nafsu makan yang abnormal. Mereka akan cenderung untuk berbelanja besar semata-mata untuk membeli makanan.

Malaysia menduduki tempat pertama dalam kalangan Negara ASEAN dan kedudukan keenam di rantau Asia Pasifik yang penduduknya berhadapan dengan masalah obesiti. Adakah kita mahukan masyarakat Malaysia yang kurang produktif pada masa akan datang? Ayuh, sediakan payung sebelum hujan. Jangan sudah terhantuk baru tengadah. Sesungguhnya, mencegah lebih baik daripada mengubati.

# STRATEGI PEMBELAJARAN DAN PEMUDAHCARAAN (PdPc)

## UNIT 2

<b>TEMA</b>	KESIHATAN DAN KEBERSIHAN
<b>TAJUK</b>	AMALAN KESEJAHTERAAN HIDUP
<b>OBJEKTIF</b>	<p>Pada akhir pembelajaran dan pemudahcaraan, murid dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membaca, mengakses, dan mendapatkan sekurang-kurangnya tiga maklumat penting daripada bahan grafik dan teks.</li> <li>Menghasilkan satu poster secara berpasangan, mewujudkan interaksi, semangat bekerja dalam pasukan dan latihan kepemimpinan.</li> </ol>
<b>STRATEGI/ PENDEKATAN ABAD KE-21</b>	i. Teknik Bacaan : 5W1H
	ii. KBAT : Peta <i>i-Think</i>
	iii. Nilai : Keyakinan
	iv. Strategi P & P : Pembelajaran Abad ke-21 : Main Peranan ( <i>Role Play</i> ), Meja Mengikut Pusingan ( <i>Round Table</i> )
<b>MEDIA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Audio / Komputer / Internet – Laman Web</li> <li>Peta / Grafik</li> <li>Petikan Akhbar</li> <li>Gambar</li> </ol> <p>*Mengikut kesesuaian</p>
<b>SITUASI</b>	Peribadi
<b>FORMAT TEKS</b>	Teks tidak berurutan (poster, gambar)
<b>JENIS TEKS</b>	Arahan dan Pendedahan
<b>PROSES KOGNITIF</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mengimbas dan mengenal pasti</li> <li>Mereflek kandungan dan bentuk</li> </ol>

AKTIVITI	CATATAN
<p><b>LANGKAH 1</b></p> <p>a. Murid melihat gambar yang menunjukkan cara membasuh tangan yang betul.</p> <p>b. Murid membasuh tangan dan menyatakan proses membasuh tangan yang betul.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gambar</li><li>• Mengimbas dan mengenal pasti</li><li>• Main peranan (<i>Role Play</i>)</li></ul> <p>LAMPIRAN 1</p>
<p><b>LANGKAH 2</b></p> <p>Secara berpasangan, murid menghasilkan satu poster ringkas yang berkaitan dengan Kempen Kebersihan Diri. Setiap poster perlu dilengkapi dengan satu kata-kata hikmat atau peribahasa.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poster</li><li>• Mencipta poster mengikut kreativiti dan menggunakan teknik tampalan atau kolaj.</li></ul> <p>LAMPIRAN 2</p>
<p><b>LANGKAH 3</b></p> <p>a. Secara berpasangan, murid mencari maklumat tentang penyakit-penyakit yang berkaitan dengan kebersihan dan penyakit-penyakit yang berkaitan dengan pemakanan. Murid menyenaraikan nama penyakit-penyakit tersebut.</p> <p>b. Murid membentangkan hasil perbincangan mereka kepada rakan sekelas.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengakses dan mendapatkan maklumat</li><li>• Menggunakan intonasi &amp; sebutan yang betul</li></ul> <p>LAMPIRAN 3</p>



# 7 Langkah

## Membasuh Tangan Yang Betul

**1**

Basuh tangan dengan sabun secukupnya.



**2**

Gosok tapak tangan.



**3**

Gosok setiap jari dan celah jari.



**4**

Gosok kuku pada tapak tangan.



**5**

Gosok belakang tangan.



**6**

Basuh tangan dengan air bersih secukupnya.



**7**

Keringkan tangan dengan tuala atau tisu yang bersih.





### LAMPIRAN 3

Cari maklumat. Kemudian, lengkapkan jadual di bawah ini.

<b>PENYAKIT BERKAITAN KEBERSIHAN</b>	<b>PENYAKIT BERKAITAN PEMAKANAN</b>

# STRATEGI PEMBELAJARAN DAN PEMUDAHCARAAN (PdPc)

## UNIT 3

<b>TEMA</b>	KESIHATAN DAN KEBERSIHAN
<b>TAJUK</b>	SAYANGI NYAWA ANDA
<b>OBJEKTIF</b>	Pada akhir pembelajaran dan pemudahcaran, diharapkan murid dapat: i. Merumus dan menilai sekurang-kurangnya tiga maklumat ii. Menganalisis dan membanding sekurang-kurangnya dua maklumat yang terdapat pada bahan
<b>STRATEGI / PENDEKATAN ABAD KE-21</b>	i. Teknik Bacaan : SQ4R
	ii. KBAT : Peta pemikiran
	iii. Nilai : Cinta akan alam sekitar
	iv. Strategi Pembelajaran Abad ke-21 : Kerusi Panas ( <i>Hot Seat</i> )
<b>MEDIA</b>	i. Internet – Laman Web ii. Peta / Grafik, iii. Petikan *Mengikut kesesuaian
<b>SITUASI</b>	Peribadi
<b>FORMAT TEKS</b>	Teks pelbagai
<b>JENIS TEKS</b>	Pendedahan
<b>PROSES KOGNITIF</b>	i. Penganalisan ii. Membandingkan ciri, mengenal pasti, menentukan hujah, fakta dan bukti

AKTIVITI	CATATAN
<p><b>LANGKAH 1</b></p> <p>a. Murid diminta mengira jumlah nyamuk dalam gambar.</p> <p>b. Murid menyatakan pengetahuan sedia ada berkenanaan wabak demam denggi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Puzzle</i></li> <li>• Sumbang saran</li> </ul> <p style="text-align: right;">LAMPIRAN 1</p>
<p><b>LANGKAH 2</b></p> <p>a. Secara berpasangan, murid meneliti dapatan laporan kes denggi demam di seluruh Malaysia.</p> <p>b. Buat rumusan tentang pernyataan yang dikeluarkan daripada akhbar tersebut.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laporan wabak demam denggi</li> <li>• Mengakses dan mendapatkan maklumat</li> </ul> <p style="text-align: right;">LAMPIRAN 2</p>
<p><b>LANGKAH 3</b></p> <p>a. Murid diberi petikan mengenai kes virus zika</p> <p>b. Mencari isi dan mengulas maklumat dengan menentukan kewajaran hujah atau bukti berdasarkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– simptom virus zika</li> <li>– punca wabak zika</li> <li>– langkah menangani wabak zika</li> </ul> <p>c. Murid dipilih secara rawak untuk memberikan hujah. Murid lain melontarkan soalan kepada murid yang dipilih.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik bacaan SQ4R</li> <li>• Mengakses dan mendapatkan maklumat</li> <li>• Kerusi Panas (<i>Hot Seat</i>)</li> </ul> <p style="text-align: right;">LAMPIRAN 3</p>