

TEMA 1

ANDA BERSIH, ANDA SIHAT

1. Gemarkan anda bersenam di gimnasium?
Mengapa?
2. Bagaimanakah cara mengawal wabak
penyakit berjangkit?
3. Mengapakah kita mesti menjaga
kebersihan alam sekitar?



Jika kebersihan tidak dijaga,
Tubuh yang sihat akan diduga.

Jika makanan tidak seimbang,
Penyakit datang hati bimbang.



Mendengar
dan Bertutur



Aktiviti

Cergaskan Dirimu



IMBAS SAYA

1. Berdasarkan bahan, dengar dan kenal pasti perkataan yang berbeza makna dan fungsi.
2. Laksanakan aktiviti komunikasi lisan dengan menggunakan perkataan tersebut.
3. Terangkan aktiviti kecergasan yang anda ketahui kepada rakan-rakan.

Gerak Cergas di Gimnasium

Gimnasium menyediakan kemudahan yang lengkap untuk anda bersenam. Peralatan di gimnasium baik untuk anda kekal cergas dan sihat jika digunakan dengan betulnya.

1
TEMA

Anda Bersih, Anda Sihat



Info Bestari

Terdapat perkataan yang berbeza dari segi makna dan fungsi.

Contoh:

- Kami ke rumahnya berpandukan **alamat** yang diberikan.
(Makna: butir-butir keterangan tentang tempat)
- Hari mendung **alamat** hari hendak hujan.
(Makna: memberi tanda)

Contoh:

- Paku itu **menembusi** papan yang tebal.
(Fungsi: dalam pertukangan)
- Rembatan Alif **menembusi** gawang gol.
(Fungsi: dalam bidang sukan)



IMBAS SAYA

Bersenam di Alam Hijau

Taman merupakan salah satu tempat yang sesuai untuk beriadah. Terdapat juga taman yang menyediakan peralatan untuk bersenam. Walaupun peralatan ini tidak sehebat yang terdapat di gimnasium tetapi masih bermanfaat untuk digunakan.



Info Bestari

Info Bestari

Terdapat pelbagai jenis komunikasi lisan sama ada secara formal atau tidak formal.

• Temu ramah	• Perbualan
• Wawancara	• Perbincangan
• Ceramah	• Penceritaan
• Taklimat	• Penerangan
• Perbahasan	• Tunjuk cara

1.1.1 Mendengar, mengenal, menyebut dan mengenal pasti perbezaan makna dan fungsi perkataan, rangkai kata, istilah dan ungkapan dalam pelbagai jenis komunikasi lisan dengan jelas dan betul.



Membaca

Tatabahasa

Kawal Sebelum Tular



IMBAS SAYA



Aktiviti

1. Baca teks berita televisyen dan pengumuman dengan nada dan intonasi yang sesuai.
2. Kenal pasti kata tunggal dan kata majmuk yang terdapat dalam bahan. Kemudian, dengan menggunakan kata tunggal dan kata majmuk tersebut, tulis cerita yang berkaitan dengan penyakit berjangkit.
3. Buat folio berkaitan dengan penyakit berjangkit yang pernah menular di Malaysia.



Serangan Influenza Meningkat tetapi Terkawal

Wabak influenza ketika ini dalam keadaan terkawal. Walau bagaimanapun, terdapat peningkatan kes di 10 buah negeri termasuk bandar raya Kuala Lumpur dan Putrajaya.

Menurut Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr. Noor Hisham bin Abdullah, peningkatan influenza dikesan menerusi analisis semasa bagi pola aktiviti influenza. Analisis ini melibatkan pesakit influenza yang dikesan di klinik dan hospital di seluruh negara. Kemasukan pesakit ke wad dengan jangkitan pernafasan akut teruk juga diambil kira dalam analisis ini.

Laporan pengawasan influenza yang dijalankan oleh Institut Penyelidikan Perubatan dan Makmal Kesihatan Awam Kebangsaan menunjukkan peningkatan pola aktiviti virus influenza dalam persekitaran. Tiada sebarang kelainan, perubahan, atau mutasi pada penularan influenza ketika ini. Penularan influenza di Malaysia adalah sama seperti kes yang dilaporkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia atau *World Health Organization* (WHO) di pelbagai negara tropika lain.

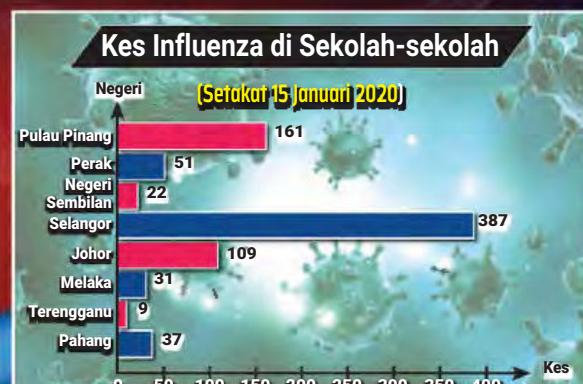
Bagi kes influenza di sekolah, negeri Selangor mencatatkan bilangan kes tertinggi, iaitu 387 kes. Pulau Pinang pula mencatatkan 161 kes dan Johor mencatatkan 109 kes. Negeri-negeri lain mempunyai bilangan kes influenza kurang daripada 100 kes.

Tan Sri Dr. Noor Hisham turut mencadangkan mereka yang mempunyai gejala jangkitan influenza supaya berehat di rumah dan tidak berada di tempat tumpuan awam, makan angin, atau bertemu dengan orang lain. Jika perlu mengadakan pertemuan, mereka dinasihati agar memakai pelitup muka.

(Sumber: Berita Harian, 14 Januari 2020)

TEMA 1

Anda Bersih, Anda Sihat



(Sumber: Bernama)



IMBAS SAYA



Panduan Menghadapi Wabak Penyakit

Berikut dengan penularan wabak penyakit seperti COVID-19, Influenza A, dan H1N1, semua kakitangan syarikat dinasihati agar mengambil langkah berjaga-jaga. Antara langkah yang perlu diambil adalah seperti yang berikut:



Pakai pelitup muka dan cuci tangan dengan sabun atau gunakan pensanitasi tangan.



Jangan hantar anak yang menghidap penyakit berjangkit ke pusat jagaan kanak-kanak.



Tinggal di rumah hingga penyakit sembuh jika diberi cuti sakit.



Bersihkan permukaan lantai dan meja yang terkena cecair hidung dan mulut.



Gunakan sapu tangan atau tisu semasa batuk dan bersin.



Dapatkan rawatan dengan segeranya jika anda mengalami demam, batuk, dan sukar hendak bernafas.



Jangan meludah di merata-rata tempat.



Elakkan diri daripada menyentuh anak atau ahli keluarga jika menghidap penyakit berjangkit.

Semoga para pekerja syarikat dapat memberikan kerjasama untuk mematuhi garis panduan yang diberikan ini.

Sekian, terima kasih.

(Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia)

2.1.1 Membaca pelbagai jenis teks untuk mengenal pasti dan membandingkan intonasi serta nada yang sesuai.

5.1.1 Mengaplikasi bentuk kata tunggal dan kata majmuk dalam pelbagai laras bahasa dengan betul mengikut konteks.



Seni Memberikan Erti

Menulis



Aktiviti

1. Teliti bahan. Kemudian, tulis dan jelaskan maksud ayat tentang terapi seni melalui lukisan dengan betulnya mengikut konteks.
2. Terokai maklumat lanjut berkaitan dengan terapi seni dan bentangkan maklumat tersebut kepada kelas.

Terapi Seni melalui Lukisan

Definisi

Terapi seni melalui lukisan ialah terapi yang menggabungkan prinsip seni dan psikologi untuk membantu seseorang menangani masalah.

1

TEMA

Anda Bersih, Anda Sihat

Apakah tujuannya?

Terapi seni bertujuan untuk menambah baik dan mengekalkan kesihatan mental individu. Selain itu, terapi seni membantu individu mengenal pasti fikiran dan perasaan melalui lukisan.

Untuk siapa?

Sesiapa sahaja boleh menggunakan terapi ini. Terapi seni paling sesuai digunakan oleh seseorang yang tidak mampu menyatakan sesuatu secara verbal.

Bagaimanakah melakukannya?

Dalam terapi seni, lukisan akan dianalisis dari segi warna, garis, bentuk, dan sebagainya. Lazimnya, terdapat tiga jenis lukisan digunakan, iaitu lukisan potret diri, lukisan bebas atau spontan, dan lukisan keluarga.

Bolehkah dilakukan sendiri?

Seseorang boleh melukis secara sendirian untuk mengurangkan stres atau untuk menenangkan diri. Walau bagaimanapun, bimbingan daripada pakar terapi seni diperlukan jika seseorang mengalami masalah kesihatan mental.

Perlu mahir dalam lukisan?

Terapi seni tidak memerlukan seseorang itu pandai melukis kerana terapi ini tidak bertujuan untuk menghasilkan karya yang artistik.



Lukisan keluarga



Lukisan spontan



Potret diri



Nama:
Wan Jamila binti
Wan Shaiful Bahri
Nama dalam karya:
Artjamila
Tarikh lahir:
13 Jun 2002
Tempat lahir:
Petaling Jaya



Melalui lukisan ini, Wan Jamila dapat mengekspresikan berbagai-bagai emosi.



Semangat patriotisme diterjemahkan oleh Wan Jamila melalui lukisan ini.

Daripada Lubuk Hati Wan Jamila

Wan Jamila mencoret perasaan serta memori indah dalam hidupnya pada kanvas putih. Sebagai remaja autisme, dia lebih selesa berbicara melalui lukisan. Menurut ibunya, Noorhashimah binti Mohamed Noordin, lukisan menjadi medium untuk anaknya berkomunikasi dengan orang di sekelilingnya. Seni lukis merupakan suatu terapi yang menggembirakan Wan Jamila.



Lukisan bersempena dengan Hari Guru ini menunjukkan perjalanan menimba ilmu dari bangku sekolah ke universiti.



Gambaran tentang petugas barisan hadapan negara yang bekerja keras sepanjang masa untuk memerangi penularan pandemik COVID-19.

- 3.1.1 Menulis untuk menjelaskan maksud ayat dalam sesuatu petikan dengan betul mengikut konteks.



Mendengar
dan Bertutur



Aktiviti

Bersih Itu Indah

1. Berdasarkan bahan, jalankan aktiviti komunikasi lisan tentang kepentingan dan cara-cara untuk menjaga kebersihan di kawasan persekitaran.
2. Jalankan simulasi sesi dialog antara pihak berkuasa tempatan dengan persatuan penduduk untuk membincangkan masalah kebersihan di kawasan perumahan.



Persekitaran Bersih, Idaman Semua

Ketika Fandi, Mun Chew, dan Durga Devi berjalan-jalan di taman perumahan, mereka ternampak sebuah bangunan terbengkalai.

TEMA 1

Anda Bersih, Anda Sihat

1 Semalam, saya ternampak seekor ular berhampiran dengan bangunan terbengkalai itu.

4 Baik kita laporkan hal ini kepada Tuk Ketua Nazri. Bolehlah beliau menghubungi pihak yang berkenaan untuk bertindak.

7 Haiwan seperti tikus membawa pelbagai penyakit seperti cirit-birit, leptospirosis, dan hawar.

10 Kalau begitu, usah bertangguh lagi. Ayuh, kita ke rumah Tuk Ketua Nazri sekarang!

2 Bahaya, Fandi. Di situ juga ada banyak tikus. Mungkin lipas, lipan, dan kala jengking pun ada. Nyamuk pastilah banyak.

5 Setuju. Keadaan seperti ini tidak boleh kita biarkan. Pemilik bangunan terbengkalai itu juga mesti diberitahu tentang hal ini.

8 Bahaya sungguh, Fandi. Saya sepakat dengan Durga Devi. Kita mesti mengambil tindakan secepat mungkin, jangan sudah terperosok, baru hendak membaiki lantai.

Fandi

Mun Chew

3

Eeii... takutlah saya, Fandi, Mun Chew! Saya juga bimbang akan keselamatan dan kesihatan penduduk kampung.

6

Kita mesti bertindak segera. Sukar untuk kita atasi masalah ini kalau keadaan bertambah teruk, bak kata pepatah, belukar sudah menjadi rimba.

9

Memang bahaya. Kelawar pun banyak di situ. Saya pernah terbaca najis kelawar yang terkumpul akan menghasilkan sejenis kulat yang boleh mendatangkan masalah pernafasan kepada mereka yang menyedutnya. Masalah akan bertambah teruk jika ada antara penduduk kampung yang mempunyai penyakit alahan seperti lelah, resdung, dan penyakit kulit.

Durga Devi

1.1.2 Mendengar, memahami dan menuturkan ayat dalam pelbagai jenis komunikasi lisan dengan betul.



Membaca

Seni Bahasa



Aktiviti

Kebersihan Jadi Amalan



IMBAS SAYA

1. Baca petikan cerpen dan sajak dengan intonasi dan nada yang sesuai berdasarkan situasi.
2. Berikan ulasan anda tentang aspek-aspek menarik yang terkandung dalam petikan cerpen.
3. Terokai bahan bacaan lain untuk mengetahui petua-petua untuk menjaga kebersihan. Kemudian, bentangkannya kepada kelas.



Petua Tuk Nan

Naim tidak suka membersihkan bilik air yang banyak kotoran degil. Tiba-tiba, dia teringat akan petua yang pernah diberikan oleh Tuk Nan kepadanya. Dia pun pergi ke dapur mengisi botol penyembur dengan separuh air dan separuh cuka. Dia kembali ke bilik air dan menyemburkan campuran tersebut pada permukaan cermin. Selepas itu, dia mengelap permukaan cermin itu dengan kertas surat khabar.

Naim tersenyum puas di hadapan cermin yang telah bersih dan bersinar. Namun demikian, dia termenung apabila melihat jubin dan singki yang kotor.

“Apakah yang dimenungkan itu, Naim?” suara Tuk Nan tiba-tiba menyedarkan Naim daripada lamunan.

“Eh, Tuk Nan! Tuk sampai bila? Terkejut Naim,” kata Naim sambil bersalam dengan Tuk Nan.

“Tuk baru saja sampai. Mama kata Naim sedang membersihkan bilik air. Jadi, tuk terus ke sini,” kata Tuk Nan.

“Haa... baguslah Tuk Nan datang. Baru saja tadi Naim menggunakan petua yang tuk beri untuk membersihkan cermin. Manalah tahu kalau-kalau Tuk Nan ada petua untuk membersihkan jubin dan singki pula,” kata Naim.

“Hmm... tak ada masalah. Pergi ambil serbuk penaik di dapur,” arah Tuk Nan.

Tidak lama kemudian, Naim tiba membawa serbuk penaik. Tuk Nan mengambil serbuk tersebut dan menaburkannya pada permukaan jubin dan singki yang telah dibasahkan dengan cuka. Setelah lima minit, dia menyuruh Naim menyentral jubin dan singki itu dengan berus. Setelah dibilas dengan air, jubin dan singki kelihatan bersinar.

“Senang bukan?” kata Tuk Nan. Naim menganggukkan kepala.

“Sekarang taburkan serbuk penaik di sekeliling manguk tandas dan bahagian dalamnya pula. Masukkan cuka juga ke dalam manguk tandas. Selepas itu, cuci seperti biasa.” Tuk Nan memberikan arahan lagi.

“Wah, bersih dan berbau segar!” kata Naim. Gabungan serbuk penaik dan cuka telah menghilangkan kotoran termasuk mengenyahkan bau.

“Mestilah bersih. Naim juga boleh menggunakan cuka ini untuk membersihkan pancuran mandi termasuk membuang kotoran yang menyebabkan pancuran tersumbat,” kata Tuk Nan berpetua lagi.

“Banyak sungguh petua Tuk Nan. Bagaimana Tuk Nan tahu?” Naim bertanya.

“Hei, orang muda! Semua ini Tuk Nan dapat melalui Internet,” jawab Tuk Nan sambil tertawa kecil.





IMBAS SAYA

Menguak Kamar Kenangan

Obor kenangan tiba-tiba menyala sewaktu mancis memori bergeser tatkala menguak langsir kenangan menapak syahdu ke ruang kamar sekelumit nasihat pesan bonda.

Jagalah bilik tidur sebaiknya kerana kamar ialah jantung diri degup sahsiah denyut nadi yang mengepam darah tanggungjawab seluruh tubuh anggota peribadi lantai, dinding, dan siling kamar jangan biar kotor habuk merayap debu halus berpeluk erat.

Sebelum suria menerobos manja merayap di celah dinding lama pesan bonda terpateri di jiwa kemas katil sesempurna ada cadar bantal selimut semua barang tersusun tidak selerak bilik bersih mengulit jiwa emosi tenang fikiran sejahtera.

Menarik laci gerobok usang warisan bonda berabad lama kain baju lipat sempurna susun elok di atma jiwa hati tenang minda terbuka.

Kini ibu tiada lagi sesekali pulang ke desa tercinta menguak kamar pusaka kenangan menerobos hening sempadan ingatan "bilik tidur ialah jantung diri" nasihat bonda sentiasa terpahat di kamar ingat sentiasa melekat.

Nimoiz T.Y,
Gual Ipoh, Tanah Merah.

TEMA 1

Anda Bersih, Anda Sihat

2.1.2 Membaca petikan prosa dan puisi dengan intonasi yang betul dan nada yang sesuai berdasarkan situasi.

4.1.1 Memahami dan mengapresiasi untuk menghubung kait aspek yang menarik dalam **prosa moden** dan prosa tradisional.



Gerai Bersih Pilihan Hati



IMBAS SAYA



Isi tempat kosong yang bertanda ...✍ dengan kata tunggal dan tempat kosong yang bertanda ...★ dengan kata majmuk yang betul.

Menu Lazat, Lokasi Bersih

Tidak jauh dari rumah saya, ada sebuah gerai yang menjual masakan kampung yang enak. Abang saya selalu membeli lauk di situ untuk makan ...★. Gerai itu menjadi pilihan abang kerana pemiliknya ...★ dalam penjagaan kebersihan.

Gerai tersebut terletak jauh dari ...★. Oleh hal yang demikian, gerai ini terhindar daripada kesesakan ...★. Tempat pembuangan sampah dan tangki septik terletak ...✍ dari gerai tersebut. Makanan dan minuman dihidangkan dalam ...✍ yang bersih dan tertutup. Selain itu, kemudahan...✍ seperti bekalan air yang bersih, bekalan ...✍, saliran longkang, dan tong sampah yang bertutup disediakan. ...✍ kelihatan serangga, tikus, atau haiwan perosak lain di gerai itu.

Pak Sardi, pemilik gerai pernah menegur pekerjanya yang memakai ...✍, gelang, dan jam semasa bekerja. Abang pernah mendengar ...★ bahawa Pak Sardi akan mengambil tindakan terhadap pekerjanya yang ...★ dalam penjagaan kebersihan diri. Mereka tidak dibenarkan merokok, ...✍ sirih, serta makan dan minum semasa mengendalikan makanan. ...✍ juga diingatkan supaya mengamalkan etika meludah, batuk atau ...✍ yang betul.

Makanan di gerai Pak Sardi tersusun dalam keadaan ...✍. Untuk menutup makanan, Pak Sardi menggunakan penutup yang ...★. Oleh itu, pelanggan boleh melihat lauk-lauk tersebut tanpa ...✍ membuka penutupnya. Pak Sardi mewajibkan pekerjanya memakai apron dan ...★ semasa menyajikan makanan. Untuk mengambil makanan pula, mereka mestilah menggunakan sudip atau ...✍.

Sikap prihatin Pak Sardi terhadap kebersihan ...★ abang untuk selalu berkunjung ke gerainya. Sikap baik yang diamalkan oleh Pak Sardi ini wajar menjadi ikutan pemilik gerai yang lain.

1
TEMA

Anda Bersih, Anda Sihat



Makan Sayur, Anda Sihat



Aktiviti

1. Tulis dan jelaskan maksud ayat yang terdapat dalam bahan.
2. Sampaikan ceramah yang bertajuk "Khasiat Makan Sayur-sayuran".

Kandungan Serat yang Tinggi

Sayur menjadi sumber serat yang sangat baik untuk kesihatan badan.

Antiokksida

Sayur mengandungi antiokksida yang diperlukan untuk mencegah tubuh daripada penyakit.

Khasiat Sayur

Kaya Sumber Vitamin dan Mineral

Vitamin yang terdapat dalam sayur-sayuran berkhasiat untuk mengawal kesihatan dan mencegah penyakit.

Mencantikkan Kulit

Kandungan air dalam sayur dapat membantu melembapkan kulit.

Mencegah Penyakit

Kajian menunjukkan bahawa kandungan kimia dalam sayur dapat mencegah pelbagai penyakit.



Cegah Kanser



Rancang dan jalankan pertandingan pengucapan awam bersempena dengan Hari Kanser Sedunia.

HARI KANSER SEDUNIA

4 Februari 20□□

Setiap orang sewajarnya mempunyai pengetahuan tentang penyakit kanser. Pengetahuan ini berguna untuk mengurangkan risiko penyakit kanser kepada diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Hal ini dikatakan demikian kerana penyakit ini boleh menyerang sesiapa sahaja tanpa mengira umur, jantina, dan bangsa.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia atau *World Health Organization* (WHO):

- 1** Kanser merupakan penyebab kematian kedua tertinggi di dunia.
- 2** Satu daripada enam kematian yang berlaku disebabkan oleh kanser.
- 3 30% – 50%** kanser dapat dicegah dengan amalan gaya hidup sihat.

Faktor

- Obesiti.
- Kurang pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Kurang bersenam.
- Pengambilan tembakau atau rokok.
- Pengambilan alkohol.

Peratus keseluruhan kes kanser yang lewat dikesan (tahap tiga dan empat).

58.7%
2001 – 2011

63.7%
2012 – 2016

Menurut Laporan Pendaftar Kanser Kebangsaan Malaysia 2012 – 2016:

Kanser yang paling kerap berlaku



Kekerapan kanser mengikut jantina



(Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia)