

## RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN

<b>TINGKATAN</b>	:	1
<b>MASA</b>	:	40 minit
<b>BIDANG</b>	:	1 Nilai Berkaitan Dengan Perkembangan Diri.
<b>PEMBELAJARAN</b>	:	
<b>NILAI</b>	:	1.4 Bertanggungjawab
<b>KANDUNGAN</b>	:	• Bertanggungjawab terhadap diri dan persekitaran
<b>AKADEMIK</b>	:	- Kesihatan diri dan persekitaran yang bersih
<b>TAJUK</b>	:	Bertanggungjawab terhadap kesihatan diri
<b>PENGETAHUAN</b>	:	Murid mengetahui kegemaran makanan mereka.
<b>SEDIA ADA</b>	:	
<b>HASIL</b>	:	Di akhir pelajaran, murid dapat:
<b>PEMBELAJARAN</b>	:	<i>1. Kognitif Moral</i> (i) Menyatakan kebaikan terhadap kesihatan diri jika mengamalkan nilai bertanggungjawab terhadap diri dan persekitaran. <i>2. Perasaan Moral</i> (ii) Menjelaskan kepentingan perasaan bertanggungjawab terhadap kesihatan diri dan persekitaran yang bersih. <i>3. Perlakuan Moral</i> (iii) Menyenaraikan cara-cara yang bertanggungjawab untuk menjaga kesihatan diri dan persekitaran yang bersih.
<b>PENDEKATAN</b>	:	Pemupukan nilai Penjelasan nilai Pembelajaran koperatif
<b>TEKNIK</b>	:	Perbincangan, Main Peranan dan Projek
<b>SUMBER BANTU</b>	:	Realias – susu, sayur-sayuran, buah-buahan, biskut, telur, nasi dan roti (atau lain-lain barang makanan tempatan)
<b>MENGAJAR</b>	:	Skrip perbualan Risalah – Keracunan Makan Kertas putih dan marker

### **Permulaan**

- (i) Meminta murid memberi makanan kegemaran mereka dan mencatat jawapan mereka di papan kapur/putih.
- (ii) Memperkenalkan tajuk pelajaran.

### **Aktiviti 1: Bertanggungjawab Terhadap Kesihatan Diri**

- (i) Menunjukkan gambar Piramid Makanan. (Lampiran 1)  
*Sumber* : Kementerian Kesihatan Malaysia (<http://www.moh.gov.my>)  
*Gambar* : Piramid Makanan ([http://www.infosihat.gov.my/KCHS%201997-MAKAN%20SECARA%20SIHAT/Pameran%20KCHS%201997/PDF/POSTER\\_1997\\_PDF\\_08.pdf](http://www.infosihat.gov.my/KCHS%201997-MAKAN%20SECARA%20SIHAT/Pameran%20KCHS%201997/PDF/POSTER_1997_PDF_08.pdf))

- (ii) Menunjukkan pelbagai barang realias berupa makanan seperti susu, buah oren, sayur-sayuran, biskut, telur, nasi dan roti. Kemudian meminta murid mengklasifikasikan barang realias berupa makanan mengikut piramid makanan.
- (iii) Meminta murid mengklasifikasikan senarai makanan kegemaran mereka yang tercatat di papan kapur/putih mengikut piramid. Kemudian tanya murid sama ada makanan kegemaran mereka sesuai dan seimbang untuk menjaga kesihatan diri.
- (iv) Meminta murid mencadangkan makanan-makanan yang sesuai dan seimbang sebagai sarapan untuk remaja. Mencatat semua jawapan pada papan hitam
- (v) Mengaitkan tabiat pemakanan dengan nilai tanggungjawab menjaga kesihatan diri
- (vi) Meminta murid menjelaskan kepentingan perasaan bertanggungjawab terhadap kesihatan diri.

### **Aktiviti 2: Bertanggungjawab Mengelakkan Keracunan Makanan**

- (i) Memilih dua murid untuk melakonkan dialog bertajuk `Keracunan Makanan' (Lampiran 2)
- (ii) Menyoal murid dengan soalan berkaitan perbualan yang dilakukan seperti yang berikut:
  - Mengapa Santha muntah-muntah?
  - Adakah mereka sendiri pernah mengalami keracunan makanan?
  - Apakah yang mungkin menyebabkan keracunan makanan?
- (iii) Menunjukkan risalah mengenai keracunan makanan dan menerangkannya secara ringkas.
 

*Sumber* : Kementerian Kesihatan Malaysia (<http://www.moh.gov.my>)

*Gambar* : Keracunan Makanan (Lampiran 3)

([http://www.infosihat.gov.my/Penyakit\\_K\\_Keracunan\\_Makanan%20elak%20.html](http://www.infosihat.gov.my/Penyakit_K_Keracunan_Makanan%20elak%20.html))
- (iv) Bersumbang saran cara-cara yang bertanggungjawab untuk menjaga kesihatan diri dan persekitaran yang bersih.

### **Aktiviti 3: Amalan Kesihatan Diri, Tanggungjawab Diri**

- (i) Meminta murid memberikan kebaikan terhadap kesihatan diri jika mengamalkan nilai bertanggungjawab terhadap diri dan persekitaran. Catatkan jawapan mereka pada papan kapur/putih.
- (ii) Membentuk kumpulan kecil yang *heterogenous*.
- (iii) Meminta setiap kumpulan melukiskan poster yang bertajuk `Amalan Kesihatan Diri, Tanggungjawab Diri'.
- (iv) Meminta setiap kumpulan menerangkan poster yang telah dihasilkan.
- (v) Pamerkan poster di dalam bilik darjah.

### **Penutup**

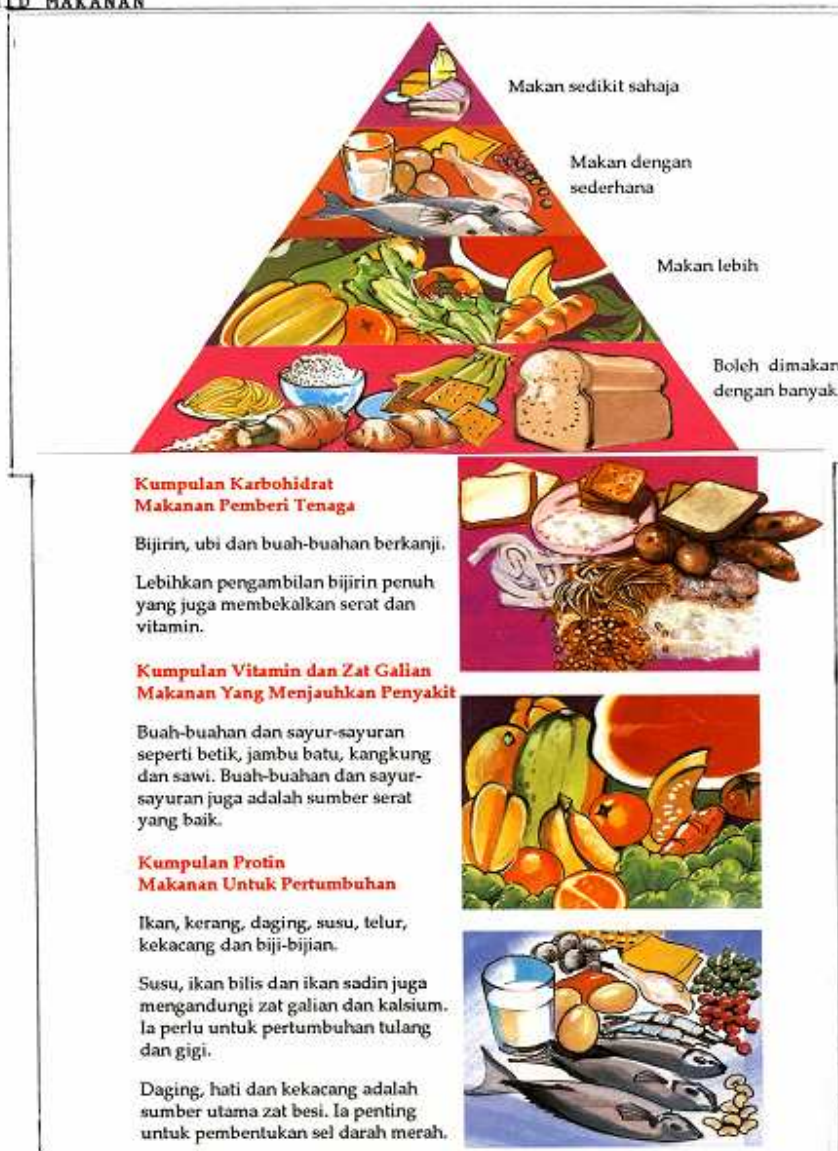
- (i) Membimbing murid merumuskan pelajar dengan mengaitkan nilai dengan kandungan akademik yang telah dipelajari.

### **Refleksi/Penilaian**

Meminta murid menyimpan rekod pemakanan mereka selama seminggu dalam bentuk jurnal atau diari secara ringkas.

Lampiran 1

PIRAMID MAKANAN



v

*Sumber* : Kementerian Kesihatan Malaysia (<http://www.moh.gov.my>)  
*Gambar* : Piramid Makanan ([http://www.infosihat.gov.my/KCHS%201997-MAKAN%20SECARA%20SIHAT/Pameran%20KCHS%201997/PDF/POSTER\\_1997\\_PDF\\_08.pdf](http://www.infosihat.gov.my/KCHS%201997-MAKAN%20SECARA%20SIHAT/Pameran%20KCHS%201997/PDF/POSTER_1997_PDF_08.pdf))

## Lampiran 2

Perbualan diantara Shanta dan Siew Mei mengenai 'Keracunan Makanan'

Shanta: Siew Mei, minta maaf saya tidak teman awak ke kantin hari ini. Saya sakit perut.

Siew Mei: Kenapa? Awak nampak pucat. Saya nampak awak meminta kebenaran pas keluar daripada guru beberapa kali hari ini.

Shanta: Entah apa yang saya makan di gerai sebelum datang ke sekolah.

Siew Mei: Gerai di mana?

Shanta: Di sebelah tempat pembuangan sampah. Makanannya sedap, Siew Mei!

Siew Mei: Tempat itu? Awak kena keracunan makanan! Ada kemungkinan besarnya, makanan yang awak makan itu tidak bersih. Abang saya pernah kena keracunan makanan di situ.

Lampiran 3

Risalah 'Keracunan Makanan Kita Boleh Mengelakkannya'



Sumber : Kementerian Kesihatan Malaysia (<http://www.moh.gov.my>)

([http://www.infosihat.gov.my/Penyakit\\_K\\_Keracunan\\_Makanan%20elak%20.html](http://www.infosihat.gov.my/Penyakit_K_Keracunan_Makanan%20elak%20.html))