

TEMA 1 : KEMASYARAKATAN

AKTIVITI PAK 21

KELUARGA BERWAWASAN

Bahan : Botol minuman, buah, gelas, kunci, pisang

Arahan:

- 1** Guru bersoal jawab tentang bahan yang disediakan – Sebotol minuman, sebakul buah, sebiji gelas, segugus kunci dan sesikat pisang.
- 2** Murid menganalisis dan mencatat penjodoh bilangan menggunakan peta bulatan berdasarkan bahan yang disediakan.
- 3** Murid dipanggil mengikut nombor yang sama ke hadapan untuk mengambil kad rahsia. Kembali ke dalam kumpulan dan bina ayat daripada penjodoh bilangan yang diterima. Kumpulan yang cepat siap dan melaporkan kepada guru mendapat markah tertinggi.
- 4** Murid membina dan menulis lima ayat menggunakan penjodoh bilangan yang telah dipelajari.
- 5** Akhir sekali, murid merumuskan penjodoh bilangan yang telah dipelajari melalui nyanyian. Keluarga Berwawasan

AKTIVITI PAK 21

MOTIVASI KELUARGA

Bahan : Lagu Ibu

Arahan:

- 1** Guru memainkan lagu tentang ibu.
- 2** Guru memaparkan lirik lagu dan meminta murid menghasilkan sajak berdasarkan lirik lagu tersebut.
- 3** Guru meminta beberapa orang murid mendeklamasi sajak yang dihasilkan.
- 4** Murid menyatakan maklumat penting terdapat dalam sajak menggunakan kaedah Rocket Writing.
- 5** Wakil murid dalam setiap kumpulan kemudian bergerak dari tempat yang telah disediakan oleh guru ke tempat lain untuk berbincang dengan rakan-rakan kumpulan berkenaan hasil kerja rakan-rakan lain. (*Galery Walk*)

Lirik lagu sebagai rujukan guru dan murid

Air Mata Ibu
Apakah sebenarnya
Terbuku di kalbumu
Apakah erti linang air mata di pipimu
Ucapkanlah kepadaku
Tak bisa kurungkainya
Rahsia yang kaupendam itu
Aku hanya menduga
Tidak mampu merasa
Sebenar-benar perasaanmu
Pengorbanan yang kaulakukan
Untuk dewasakanku
Hanya bisa ditanggung oleh hati ibu
Namun kupercaya
Takkan terlerai kasih
Ikatan ini takkan putus
Aku hanya menduga
Tidak mampu merasa
Sebenar-benar perasaanmu
Pengorbanan yang kaulakukan
Untuk dewasakanku
Hanya bisa ditanggung hati ibu
Telah kautelan lara
Dan terima segala
Dugaan dan badai yang melanda
Duhai ibu...

AKTIVITI PAK 21

SIHAT EMOSI

Bahan : Petikan

Arahan:

- 1** Murid membaca dan memahami maklumat yang terdapat dalam petikan.
- 2** Kemudian, dalam satu kumpulan, seorang murid dilantik sebagai penyoal, dua orang menjawab soalan dan dua orang pencatat. Pencatat akan mengumpulkan maklumat selepas perbualan berakhir. (*Listening Triad*)
- 3** Murid memindahkan maklumat dalam bentuk jadual.
- 4** Wakil murid dalam setiap kumpulan akan membentangkan hasil perbincangan.

Petikan sebagai rujukan guru dan murid.

Kemurungan ialah penyakit mental yang menyebabkan perasaan seseorang menjadi semakin menurun. Hal ini akan menjejaskan kehidupan harian individu tersebut, termasuklah pemikiran, perasaan, tingkah laku dan kesejahteraannya.

Antara punca-punca terjadinya kemurungan termasuklah peristiwa yang menyebabkan seseorang stres seperti kematian ahli keluarga, gagal dalam peperiksaan atau perceraian ibu bapa. Selain itu, penyakit kronik yang dihadapi seperti sawan, asma dan kanser. Penyalahgunaan dadah dan penggunaan ubat-ubatan tertentu seperti ubat cegah kanser juga menyebabkan seseorang menghadapi kemurungan.

Antara ciri-ciri seseorang yang mengalami kemurungan adalah sentiasa sedih, mudah tersinggung, rasa bersalah yang tidak menentu, sakit-sakit badan serta kehilangan fungsi tubuh. Mereka juga cuba menjauhkan diri daripada kawan dan keluarga, cuba mencederakan diri sendiri dan membunuh diri.

Antara langkah-langkah yang boleh diambil untuk membantu seseorang yang mengalami kemurungan adalah dengan menggalakkan mereka berbual dengan orang yang dipercayai seperti ibu bapa atau ahli keluarga. Mereka juga digalakkan merujuk kaunselor yang berpengalaman menangani kemurungan. Meminta pertolongan ialah langkah pertama untuk mengatasi masalah kemurungan.