



MENU SIHAT



Mendengar dan Bertutur

Masakan Ibu

Ibu masak apa hari ini?

Ibu telah hidangan.
Lihatlah di atas meja itu.

Ibu masak ikan bakar. Mengapakah ikan ini ibu tidak goreng?

Buah betik pun ada. Apakah sebab kakak suka makan betik?

- banyak minyak
- minyak tidak baik untuk kesihatan

Aktiviti

Menyampaikan maklumat berdasarkan bahan.



- Bimbing murid menyampaikan maklumat dengan ayat yang lengkap.
- KB – Menghubungkaitkan
EMK: Nilai Murni – Kesederhanaan
- KP – Interpersonal

1.2.2
BA: 49



Makanan Kesukaan Rizal

Rizal suka makan nasi, roti, ayam dan ikan. Makanan ini berkhasiat dan penting untuk membesar. Makanan ini memberikan tenaga.

Buah dan sayur mempunyai banyak vitamin. Rizal makan sayur dan buah pada setiap hari. Dia suka makan tembikai dan lobak merah.

Makanan ringan pula tidak baik untuk kesihatan. Rizal tidak gemar makan makanan ringan. Dia tidak makan gula-gula, keropok dan minuman bergas.



1. Makanan berkhasiat sangat penting.
2. Buah-buahan dan sayur-sayuran mempunyai ____.
3. Makanan ringan ____.

Aktiviti

Menyatakan idea tersurat yang terdapat dalam teks dengan betul.



- Bimbing murid memahami teks berdasarkan grafik untuk mencari idea tersurat.

KB – Menaakul
EMK: Nilai Murni – Rasional

BCB – Bacaan intensif

2.2.1 (ii)
BA: 50



Menulis

Lazatnya Sayur



Rizal suka makan sayur.
Sayur ada vitamin dan
garam mineral.

Gigi Rizal kuat kerana
selalu makan sayur.
Gusi Rizal juga sihat.



Aktiviti

Membina ayat.



- Minta murid membina ayat berdasarkan gambar yang diberikan.

KB – Menjanakan idea
EMK: Nilai Murni – Kebersihan fizikal dan mental

Pembelajaran Konstruktivisme

3.2.1 (iii)
BA: 51



Menulis

Tembikai

Kulit tembikai hijau. Isi tembikai berwarna merah dan ada juga yang berwarna kuning. Rasa buah ini manis.

Tembikai boleh dimakan begitu sahaja. Selain itu, tembikai juga boleh dibuat jus.

Tembikai kaya dengan vitamin A dan vitamin C. Vitamin ini diperlukan untuk mencegah penyakit. Antaranya, termasuklah sakit kepala dan penyakit kulit.



Tembikai

Rupa

- Berkulit Hijau
- _____

Cara makan

- _____
- _____

Khasiat

- _____
- _____

Aktiviti

Mencatat maklumat berdasarkan bahan.



• Bimbing murid melengkapkan peta pokok berdasarkan bahan.

KB – Mencirikan

EMK: Nilai Murni – Kebersihan fizikal dan mental

BCB – Mencatat nota

3.2.3
BA: 52-53



Kata Hubung

Ibu Rizal gemar memasak. Masakan ibunya lazat **dan** berkhasiat.



Rizal suka makan lauk ikan **tetapi** abangnya pula suka lauk ayam. Ibu mereka selalu menggoreng ayam **atau** membakar ikan.

Kadang-kadang, Rizal sekeluarga tidak makan di rumah. Mereka makan di Restoran Pak Yazid _____ di Restoran Mawar. Walaupun makanan di situ murah _____ berkhasiat.



Keluarga Rizal amat mementingkan kebersihan. Mereka memilih tempat makan yang cantik _____ bersih.

Aktiviti

Menggunakan kata hubung yang betul dalam ayat.

Bijak Bahasa:

Kata hubung ialah kata yang digunakan untuk menggabungkan ayat. Contoh kata hubung ialah *dan*, *atau* dan *tetapi*.



- Bimbing murid menggunakan kata hubung berdasarkan bahan.

KB – Mengecam

EMK: Nilai Murni – Prihatin

Pembelajaran Kontekstual

5.1.4 (i)
BA: 54-55



Kata Seru

Di ruang tamu

Hai, Kim Seng!
Kamu baru tiba?

Ya, Rizal.
Ibu kamu
mana, Rizal?

Oh, ibu saya
ada di dapur!

Amboi, asyiknya
berbual!

Wah, sedapnya
bau masakan ibu!
Mari kita ke dapur.

Eh, Abang
Aziz!

Di dapur

Hai, lama mak cik tidak
nampak! Apa khabar?

Oh, saya sihat!
Mak cik?

Sihat juga.
Amboi, cantik baju
Kim Seng!

Terima kasih,
mak cik.

Wah, ada air soya!

Air soya baik untuk
kesihatan.

Eh, jangan lihat
sahaja, Kim Seng!
Jemputlah minum.

Bijak Bahasa:

Kata seru ialah kata
yang digunakan untuk
melahirkan perasaan.
Contoh kata seru ialah
hai, amboi, eh.

Aktiviti

Menggunakan kata seru dengan betul dalam ayat.



- Minta murid meneliti gambar dan kata seru yang diberikan.
- Bimbing murid menggunakan kata seru dalam ayat.

KB – Mengecam

EMK: Nilai Murni – Kasih sayang

Pembelajaran Kontekstual

5.1.4 (iii)
BA: 56



KITA CERGAS



Mendengar dan Bertutur

Bagusnya Bersenam

Murid-murid, adakah kamu berpeluh selepas kita bersenam tadi?

Apa yang kamu rasa?

Apakah kebaikan bersenam?

Ya .

Saya rasa lebih cergas, cikgu.



Kebaikan Bersenam

- badan cergas
- otak cerdas
- fikiran tenang

Aktiviti

Memberikan respons terhadap soalan yang didengar dengan betulnya.



- Pastikan murid memberikan respons secara lisan dan bukan lisan (aksi) serta melakonkan situasi di atas.
- KB – Menghubungkan
EMK: Nilai Murni – Kebersihan fizikal dan mental

KP – Kinestetik

1.1.2 (i)
BA:57



Membaca

Mari Berehat

Banyak aktiviti boleh kita lakukan semasa berehat.



Maisara membina objek.



Kavita mewarnakan lukisan.



Rizal membaca majalah.



Nizam menonton televisyen.

Aktiviti	Kebaikan
membina objek	melatih diri untuk berfikir
mewarnakan lukisan	tahu memilih warna
membaca majalah	dapat menambah ilmu
	

Aktiviti

Menyatakan isi tersirat berdasarkan bahan.



- Bimbing murid mencari isi tersirat berdasarkan bahan.

KB – Menaakul

EMK: Nilai Murni – Rasional

BCB – Bacaan intensif

2.2.1 (iii)
BA: 58-59



Menulis

Cergaskan Diri



tidur lapan jam sehari

Mengapakah kita perlu tidur lapan jam sehari?

Kita perlu tidur **lapan jam sehari** supaya badan kita cergas.



bersenam tiga kali seminggu

Bilakah kita boleh bersenam?

Kita boleh bersenam pada _____.



mandi tiga kali sehari

Pagi
Tengah hari
Malam

Nyatakan sebab kita perlu mandi tiga kali sehari.



Aktiviti

Menulis jawapan soalan bercapah dengan betulnya.



- Bimbing murid menjawab soalan bercapah.
- KB – Sintesis
EMK: Nilai Murni – Rasional

Pembelajaran Kontekstual

3.2.2 (ii)
BA: 60



Nazri Boleh

Nazri hendak menjadi pemain bola sepak. Dia mahu menjadi **ayam tambatan** pasukan sekolahnya.

“Boleh abang melatih saya bermain bola sepak?” tanya Nazri kepada Abang Fadil.

“Boleh, Nazri. Bagaimanapun, jangan **hangat-hangat tahi ayam** sahaja,” kata Abang Fadil.

Mulai hari itu, Abang Fadil melatih Nazri. Mereka **mandi peluh** di padang.

“Terima kasih kerana **baik hati** melatih saya. Sekarang, saya **ada hati** untuk menjadi pemain bola sepak yang terkenal,” kata Nazri.



Bijak Bahasa:

Definisi simpulan bahasa.

ayam tambatan: orang yang menjadi harapan

hangat-hangat tahi ayam:

usaha yang tidak berpanjangan

mandi peluh: basah dengan peluh

baik hati: bersikap baik dan penyayang

ada hati: ada keinginan

Aktiviti

Bercerita dan menuturkan dialog.



- Pastikan murid bercerita dan menuturkan dialog secara didik hibur.

KB – Menaakul

EMK: Nilai Murni – Kegigihan

KP – Kinestetik

4.1.1

BA: 61



Kata Perintah

Sila duduk
di sini, cikgu.

Jangan biarkan
dia terlepas.

Jemput
minum air ini.

Tolong kawal
pemain itu.

Aktiviti

Menggunakan kata perintah yang betul
dalam ayat.

Bijak Bahasa:

Kata perintah bertujuan untuk menimbulkan tindak balas terhadap perintah, arahan, larangan dan sebagainya. Contoh kata perintah ialah *silalah jemput, tolong dan jangan*.



- Pastikan murid meneliti penggunaan kata perintah dan menggunakan dengan betulnya berdasarkan bahan.

KB – Memadankan
EMK: Nilai Murni – Kerjasama

Pembelajaran Kontekstual

5.1.4 (ii)
BA: 62

Pemulihan

Pilih idea tersurat yang sesuai berdasarkan teks.

Alisa selalu membawa bekalan ke sekolah. Dia membawa mi goreng dan pisang. Alisa membawa air masak juga.

A

Alisa membawa bekalan ke sekolah.

B

Alisa suka makan mi dan pisang.



Alisa jarang membeli makanan di kantin. Makanan dari rumah terjamin bersih. Selain itu, makanan tersebut juga lebih berkhasiat.

A

Alisa tidak makan di kantin sekolah.

B

Alisa jarang membeli makanan di kantin.

Pengayaan

Tulis makanan yang kamu makan semasa waktu pagi. Kemudian, lukis gambar makanan tersebut.

Penilaian 3

Rizal **sentiasa** mengamalkan kebersihan diri.



Rizal menyikat rambut menggunakan sikatnya sendiri.



Rizal menggosok gigi dengan berus giginya sendiri.



Dia menyidai tuala **sesudah** digunakan.



Bilik Rizal sentiasa **rapi**.

- A Secara berpasangan, bersoal jawab berdasarkan gambar.
- B Ganti perkataan bercetak huruf merah dengan perkataan lain yang sesuai.
- C Jawab soalan yang berikut:
- Rizal menggunakan sikat siapa?
 - Bagaimanakah keadaan bilik Rizal?
 - Mengapakah Rizal tidak menggunakan berus gigi orang lain? 🧠
- D Bina ayat dengan perkataan yang berikut:
- dan
 - atau
 - tetapi

Bacaan Luas

Sayur

Kita perlu makan sayur pada setiap hari. Sayur ada vitamin dan garam mineral. Apabila makan sayur, badan kita akan sihat dan kuat.

Ada bermacam-macam jenis sayur. Ada yang berwarna hijau, merah, kuning, ungu, dan putih. Ada sayur jenis daun, buah dan ubi.



Jenis daun



Jenis buah

Jenis ubi



Sayur perlu dibasuh sebelum dimasak. Rendam sayur itu di dalam air yang bercampur cuka. Kemudian, bersihkan sayur itu dengan air.

(Sumber: Hasimah Azit, 2015. *Siri Wah, Sedapnya! Sayur*, Kuala Lumpur: DBP)