

## **1.0 PANDUAN PELAKSANAAN PROGRAM MENTOR MENTEE KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA.**

### **1.1 PENGENALAN**

Pendidikan di Malaysia adalah satu usaha yang berterusan ke arah memperkembangkan lagi potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bagi melahirkan rakyat Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab, dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran masyarakat dan negara. Pembangunan sahsiah murid merupakan satu elemen penting yang menyumbang kepada pembangunan dan kesejahteraan negara.

Kementerian Pelajaran Malaysia telah mengambil beberapa langkah dalam membentuk pembangunan modal insan. Program mentor mentee adalah salah satu daripada pengisian Program Guru Penyayang di mana semua guru adalah seseorang yang perlu memiliki sifat kepedulian (*concern*) terhadap setiap perkara yang berkaitan dengan muridnya (*every child matters*). Sehubungan itu, setiap guru berperanan penting dalam menghasilkan kemenjadian murid yang merupakan aset penting kepada sekolah.

Program mentor mentee merupakan satu proses interaksi antara individu atau kumpulan dan interaksi itu akan melibatkan tindakan seperti membimbing, menyokong dan memberi nasihat. Mentor bukan sahaja menitikberatkan individu (mentee) dan perhubungan psikologi menteenya, tetapi juga membimbing, memberi penghargaan, kasih sayang dan mengasah kemahiran-kemahiran lain seperti membuat keputusan, menghadapi masalah atau mengatasi

tekanan dan berusaha membimbing menteenya menjadi individu yang berguna kepada masyarakat dan negara.

## **1.2 KONSEP**

Membangun sahsiah diri murid melalui budaya amalan penyayang.

## **1.3 RASIONAL**

- 1.3.1 Setiap murid mempunyai kebolehan membangun potensi diri bagi meningkatkan pencapaian sahsiah diri melalui bimbingan dan panduan mentor.
- 1.3.2 Murid masa kini terdedah dengan pelbagai cabaran dalam memenuhi tuntutan remaja yang sudah pasti amat memerlukan sokongan, bimbingan, panduan dan perhatian bagi membolehkan mereka menikmati kehidupan dengan lebih optimis dan menyeronokkan.

## **1.4 OBJEKTIF**

Pada akhir program ini murid dapat;

- 1.4.1 Mewujudkan semangat kekeluargaan yang kukuh dan saling hormat-menghormati antara mentor dan mentee.
- 1.4.2 Meningkatkan kesedaran dan minat untuk terus belajar bagi memperbaiki kelemahan diri.
- 1.4.3 Mengamalkan budaya penyayang dan saling menghargai antara satu sama lain.

- 1.4.4 Menyuburkan budaya sihat dalam kalangan murid dan guru yang boleh membantu meningkatkan pencapaian sahsiah unggul.
- 1.4.5 Membina keyakinan diri dalam menghadapi masalah, hasil dari bimbingan dan sentuhan dari mentor yang sentiasa mengambil berat (*caring*) terhadap kebajikan mereka

## **1.5 STRATEGI PELAKSANAAN**

- 1.5.1 Menyediakan jadual perjumpaan.
- 1.5.2 Melaksanakan program mentor mentee sebagai aktiviti rasmi sekolah mengikut kesesuaian masa seperti:
  - 1.5.2.1 Waktu perhimpunan rasmi.
  - 1.5.2.2 Waktu kokurikulum.
  - 1.5.2.3 Selepas waktu persekolahan.
- 1.5.3 Bilangan perjumpaan sekurang- kurangnya 10 kali setahun.
- 1.5.4 Jangka masa perjumpaan adalah antara 30 hingga 40 minit dan 1 kali dalam sebulan. Namun begitu, pihak sekolah dibolehkan melebihi 10 kali setahun bagi memastikan wujud proses bimbingan yang berterusan.
- 1.5.5 Mengadakan taklimat penerangan tentang konsep, objektif dan kepentingan perlaksanaan kepada murid dan guru.
- 1.5.6 Mengadakan majlis penyerahan mentee kepada mentor.
- 1.5.7 Tempat perjumpaan adalah di dalam kelas atau mengikut kesesuaian sekolah
- 1.5.8 Pelantikan mentor
  - 1.5.8.1 Semua guru dilantik menjadi mentor.
  - 1.5.8.2 Pelantikan mentor dibuat secara rasmi( bertulis).
  - 1.5.8.3 Setiap mentor diberikan senarai tugas, peranan, modul dan senarai mentee.

#### 1.5.9 Pengagihan mentee.

1.5.9.1 Mentee adalah terdiri daripada murid di dalam kelas tersebut.

1.5.9.2 Setiap kelas mempunyai sekurang-kurangnya 2 orang mentor.

#### 1.5.10 Pemantauan dan Penilaian Program

1.5.10.1 Jawatankuasa pemantauan adalah terdiri daripada pihak pengurusan sekolah dan penyelarar program.

1.5.10.2 Pemantauan akan dibuat oleh pihak pengurusan berdasarkan borang yang telah disediakan pada setiap perjumpaan dan diserahkan kepada penyelarar untuk dokumentasi.

1.5.10.3 Mentor dikehendaki mengisi borang laporan yang disediakan pada setiap perjumpaan dan diserahkan kepada penyelarar.

1.5.10.4 Penyelarar akan mengedarkan borang penilaian kepada mentor ,mentee dan pemantau tentang keberkesanan program.

#### 1.5.11 Peningkatan kemahiran mentor

1.5.11.1 Mengadakan kursus dalaman yang dikendalikan oleh penyelarar program untuk memberi pendedahan dan penerangan tentang pelaksanaan modul.

### 1.6 PEMBENTUKAN JAWATANKUASA.

|                     |   |                                     |
|---------------------|---|-------------------------------------|
| Pengerusi           | : | Pengetua/ Guru Besar.               |
| Timbalan Pengerusi  | : | Guru Penolong Kanan Hal Ehwal Murid |
| Naib Pengerusi 1    | : | Guru Penolong Kanan Akademik.       |
| Naib Pengerusi 2    | : | Guru Penolong Kanan Ko Kurikulum    |
| Naib Pengerusi 3    | : | Guru Penolong Kanan Petang.         |
| Naib Pengerusi 4    | : | Guru Penolong Kanan Tingkatan 6.    |
| Setiausaha          | : | Guru Bimbingan dan Kaunseling 1.    |
| Penolong setiausaha | : | Guru Bimbingan dan Kaunseling 2.    |

AJK : Guru Kanan Matapelajaran / ketua panitia.  
Guru Bimbingan dan Kaunseling 3.  
Penyelaras tingkatan/tahun/ guru tingkatan.

## **1.7 PERINCIAN TUGAS.**

### **1.7.1 Mentor**

- 1.7.1.1 Mengendalikan sesi perjumpaan dengan mentee di dalam kelas.
- 1.7.1.2 Mengambil kehadiran mentee.
- 1.7.1.3 Mengisi borang pertemuan mentor mentee.
- 1.7.1.4 Melaksanakan aktiviti mengikut modul yang telah disediakan.
- 1.7.1.5 Mengambil tahu dan menjaga kebajikan mentee.
- 1.7.1.6 Membantu mentee yang memerlukan perhatian.

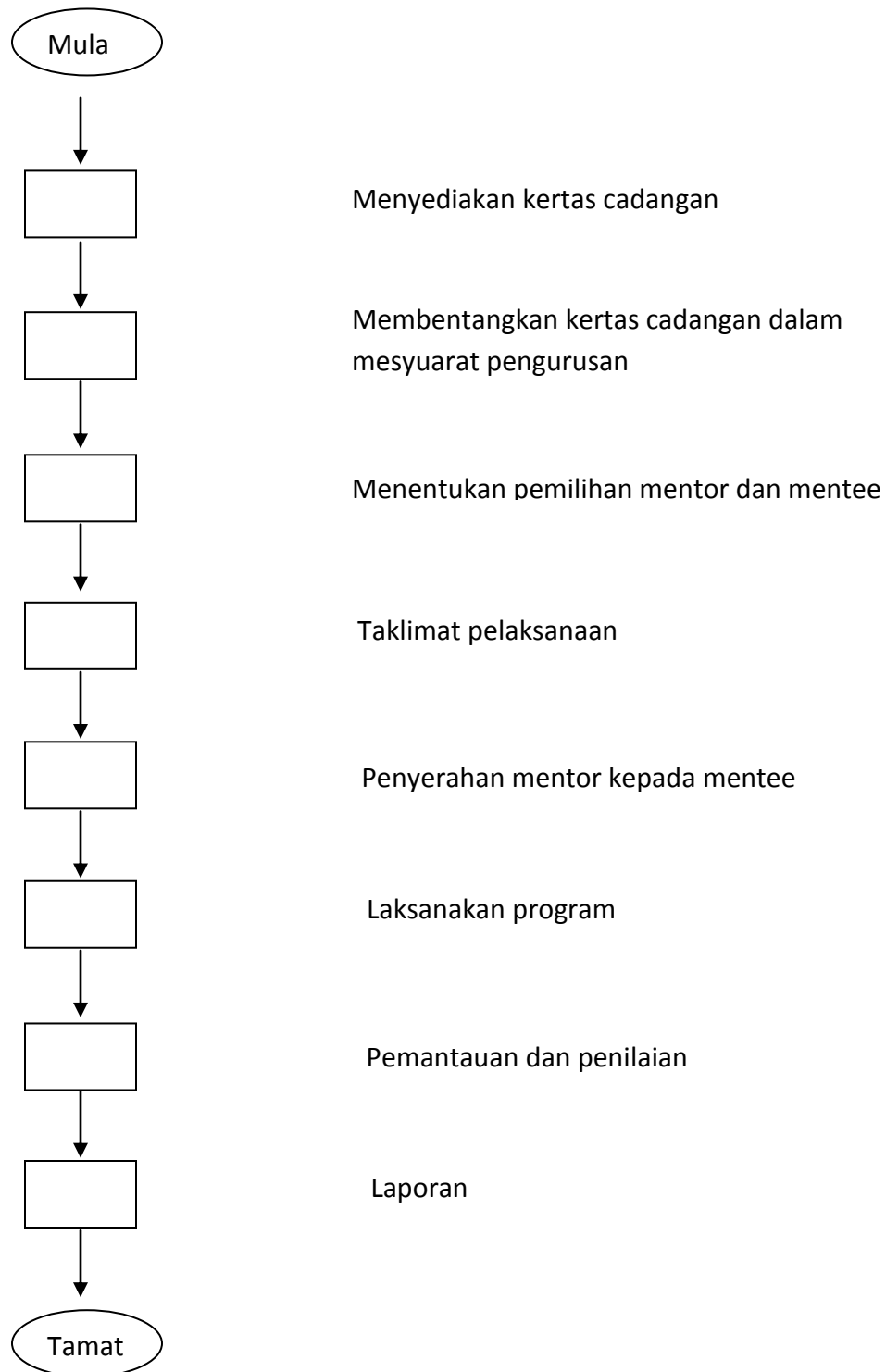
### **1.7.2 Pemantau**

- 1.7.2.1 Memantau perjalanan program dan mengisi borang pemantauan.
- 1.7.2.2 Memastikan sesi perjumpaan diadakan seperti jadual yang dirancang.

### **1.7.3 Setiausaha**

- 1.7.3.1 Menyelarass program yang dirancang berjalan dengan baik dan mencapai objektif yang telah ditetapkan.
- 1.7.3.2 Memantau dan mengumpul semua laporan perjumpaan mentor mentee.
- 1.7.3.3 Membentangkan laporan tahunan pelaksanaan program.

## 1.8 CARTA ALIRAN PROSES PELAKSANAAN PROGRAM MENTOR MENTEE



## **1.9 JADUAL PELAKSANAAN MODUL**

## **1.10 PENUTUP**

Secara keseluruhannya, program ini diharap akan dapat menjadi satu titik tolak ke arah mengeratkan hubungan guru, murid dan warga sekolah. Usaha ini dapat mewujudkan perasaan kasih sayang, selesa, selamat dan sejahtera. Program ini secara langsung akan dapat meningkatkan kecemerlangan sahsiah diri murid seperti yang disasarkan oleh Kementerian Pelajaran Malaysia.

## **2.0 MODUL MENTOR MENTEE**

### **2.1 PRA SEKOLAH**

Bidang : Penampilan Diri

Tajuk : Sayangi Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui tentang kepentingan kebersihan diri.
2. mengetahui tentang cara menjaga kebersihan diri
3. meningkatkan keyakinan diri

Masa : 30 minit

Bahan : Gambar murid berpakaian kemas/ menggosok gigi/ menyikat rambut/  
membasuh tangan dan gambar murid comot, Berus gigi / pemotong  
kuku

Langkah :

1. Mentor menerangkan tentang kebersihan diri.
2. Mentor menerangkan tentang kebersihan mulut, kuku dan badan mengikut kesesuaian.
3. Mentor menunjukkan gambar-gambar yang berkaitan dengan kebersihan mulut, kuku dan badan kepada mentee.
4. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang gambar
5. Mentor dan mentee melakukan aktiviti penjagaan kebersihan diri dengan baik.

Falsafah : Kebersihan Amalan Hidup Sihat

Bidang : Penampilan Diri

Tajuk : Adik Comel

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menguruskan diri sendiri dengan baik
2. menjaga penampilan diri.
3. menyayangi diri sendiri

Masa : 30 minit

Bahan : tiada

Langkah :

1. Mentor menerangkan kepada mentee tentang kekemasan berpakaian dan penampilan diri.
2. Mentor memilih mentee yang berpenampilan kemas untuk berbaris di hadapan kelas.
3. Mentor bersoaljawab dengan mentee tentang penampilan kemas rakan-rakan
4. Mentor menerangkan kepentingan pengurusan diri
5. Mentor meminta mentee kemas diri masing-masing ( dengan bantuan mentor)

Falsafah : Diriku Begitu Berharga

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Pengurusan Diri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Tajuk    | : | Budak Bestari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui cara menyusun buku-buku dengan kemas</li> <li>2. mengetahui cara menyusun barang permainan</li> <li>3. memahami bahawa menolong ibu bapa adalah tanggungjawab mereka</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Bahan    | : | Buku-buku, barang permainan, Lirik lagu Budak Bestari (Lampiran)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor membimbing mentee membentuk satu bulatan besar</li> <li>2. Mentor bersoal-jawab dengan mentee tentang barang permainan</li> <li>3. Mentor membawa perbincangan tentang mengemas barang-barang permainan</li> <li>4. Mentor membawa perbincangan tentang mengemas buku-buku yang dibaca</li> <li>5. Mentor dan mentee mengemaskan buku-buku dan barang permainan yang berselerak</li> <li>6. Mentee silih-berganti melakukan aktiviti</li> <li>7. Sebagai penutup, murid-murid dan guru menyanyikan lagu 'Budak Bestari' mengikut irama lagu 'Seekor labah-labah'</li> </ol> |
| Falsafah | : | Kemas dan bersih amalan hidup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Budak Bestari**

Seorang budak kecil

Dia sangat pandai

Susun buku-buku

Dan barang-barang

Bila ibu suruh

Saya buat saja

Ibu sayang saya

Saya pun suka

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Pengurusan Diri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tajuk    | : | Selamat Pagi Sayang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui cara melipat selimut</li> <li>2. mengetahui cara mengemas tempat tidur</li> <li>3. memahami bahawa mengemas tempat tidur adalah tanggung jawab mereka.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Bahan    | : | Katil, bantal, selimut, Lirik Lagu Bangun Pagi (Lampiran)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor memaparkan senikata lagu 'Bangun Pagi' pada papan tulis.</li> <li>2. Mentor menyanyikan lagu mengikut irama 'Twinkle twinkle little star'.</li> <li>3. Mentor membimbing mentee untuk menyanyi bersama-sama.</li> <li>4. Mentor menerangkan kepadamentee tentang tanggung jawab mengemas tempat tidur.</li> <li>5. Mentor dan mentee melakukan aktiviti mengemas tempat tidur; menyusun bantal ,</li> <li>6. mengemas cadar dan melipat selimut.</li> <li>7. Mentee silih-berganti melakukan aktiviti.</li> <li>8. Sebagai penutup, mentor dan mentee menyanyikan lagu 'Bangun Pagi'.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Kecil-kecil cili padi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Lagu Bangun Pagi**

Bangun pagi  
wajah berseri  
senyum manis  
untuk famili

Susun bantal  
lipat selimut  
ayah ibu  
senang hati  
(ulang rangkap 1)

Bidang : Kerjaya

Tajuk : Ku Ingin Sepertimu

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenal jenis-jenis pekerjaan
2. menanam minat kepada pekerjaan
3. mewarna pakaian seragam dengan warna yang betul.

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas bergambar, pensil warna

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang cita-cita masing-masing.
2. Mentor memperkenalkan dan bercerita tentang beberapa jenis pekerjaan dengan menunjukkan gambar kepada mentee.
3. Mentor mengedarkan satu salinan kertas bergambar dan pensil warna kepada setiap mentee.
4. Mentee mewarna gambar mengikut kreativiti sendiri dengan bantuan Mentor.
5. Mentor memilih hasil kerja yang terbaik untuk dipamerkan.
6. Mentor meminta ahli kumpulan memberi penghargaan dengan bertepuk tangan sebagai galakan.

Falsafah : Kejayaan masa depan tercipta dari zaman kanak-kanak

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Kerjaya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Tajuk    | : | Gambar Apakah Ini?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengenal jenis-jenis pekerjaan</li> <li>2. menanam minat kepada sesebuah bidang pekerjaan</li> <li>3. menyambung titik putus pada gambar dan tulisan dengan betul</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Bahan    | : | Kertas bergambar (bertitik putus-putus), pensil, pemadam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bertanya berkaitan pekerjaan ibu bapa mentee.</li> <li>2. Mentor memperkenalkan dan bercerita tentang beberapa jenis pekerjaan dengan menunjukkan gambar kepada Mentee.</li> <li>3. Mentor mengedarkan satu salinan kertas bergambar bertitik putus-putus, dan pensil kepada setiap Mentee.</li> <li>4. Mentee melaksanakan tugas dengan menyambung titik putus-putus sehingga terbentuk gambar dan tulisan.</li> <li>5. Mentor memilih hasil kerja yang terbaik untuk dipamerkan.</li> <li>6. Mentor meminta ahli kumpulan memberi penghargaan dengan bertepuk tangan sebagai galakan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Kejayaan masa depan tercipta dari zaman kanak-kanak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Bidang : Kerjaya

Tajuk : Siapa Saya

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenali jenis pekerjaan.
2. menanam minat kepada sesebuah bidang pekerjaan.

Masa : 30 minit

Bahan : Kad Imbas Pekerjaan

Langkah :

1. Mentor memperkenalkan dan bercerita tentang beberapa jenis pekerjaan dengan menunjukkan gambar berwarna kepada Mentee.
2. Mentor meminta Mentee meneka jenis pekerjaan melalui kad imbas
3. Mentor meminta ahli kumpulan memberi penghargaan dengan bertepuk tangan sebagai galakan.

Falsafah : Kejayaan masa depan tercipta dari zaman kanak-kanak

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Psikososial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tajuk    | : | Ibu Ayah Kau Ratu Hatiku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui cara menghormati ibubapa</li> <li>2. menyemai rasa kasih dan sayang kepada ibubapa</li> <li>3. menyanyikan lagu 'ibu kau ratu hatiku', 'bapaku' dan '1,2,3 sayang semuanya' (lampiran)</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                               |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Bahan    | : | Radio, cd / kaset, gambar, Lirik lagu Ibu Kau Ratu Hatiku, Bapaku, dan 1 2 3 Sayang Semuanya (Lampiran)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor memasang cd lagu Ibu Kau Ratu Hatiku, Bapaku dan 1 2 3 sayang semuanya dan Mentee mendengar.</li> <li>2. Mentor mengajak Mentee bersama-sama menyanyi lagu dengan aksi gaya.</li> <li>3. Mentor memanggil beberapa orang Mentee secara sukarela untuk bercerita tentang ibu dan bapa mereka.</li> <li>4. Mentor bercerita kepada Mentee tentang pentingnya menghormati ibu bapa.</li> <li>5. Mentor menunjukkan beberapa keping gambar cara menghormati ibu bapa.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Kasih sayang ibu bapa tiada penghujungnya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Ibu Kau Ratu Hatiku**

Ibu...ibu...  
Engkaulah ratu hatiku  
Bila ku berduka  
Engkau hiburkan selalu

Ibu...ibu...  
Engkaulah ratu hatiku....

---

**Bapaku**

Bapa kupulang dari kota  
Bapa kubelikan kereta  
Kereta kecil warna merah  
Boleh kubawa ke sekolah  
Pon..pon..pon..pon..pon...pon..pon..pon..pon...  
Kereta kecilku berbunyi  
Marilah adik mari naik  
Bapa nak bawa jumpa nenek

---

**1 2 3 sayang semuanya**

Satu-satu saya sayang ibu  
Dua-dua saya sayang ayah  
Tiga-tiga sayang adik kakak  
Satu dua tiga  
Sayang semuanya.....

Bidang : Psikososial

Tajuk : Adab makan

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat :

1. Memilih adab makan yang baik.
2. Mewarna adab makan yang baik.
3. Memahami kepentingan adab makan.

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas gambar adab makan (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor mengedarkan kepada mentee kertas A4 bergambar adab makan.
2. Mentor menerangkan satu persatu gambar adab makan (yang baik dan tidak baik).
3. Mentee meminta murid memilih adab makan yang baik.
4. Mentee mewarnakan adab makan yang.
5. Mentor memberi penghargaan kepada hasil yang cantik.

Falsafah : Bersyukur dengan nikmat makan yang ada.

## LAMPIRAN

Pilih dan warnakan gambar adab makan yang baik

Bidang : Psikososial

Tajuk : Keluargaku Sayang

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenali ahli keluarga
2. menyayangi ahli keluarga
3. meluahkan rasa sayang terhadap keluarga

Masa : 30 minit

Bahan : Lirik Lagu 1 2 3 Sayang Semuanya

Langkah :

1. Mentor memaparkan senikata lagu 1 2 3 Sayang Semuanya pada papan tulis.
2. Mentor menyanyikan lagu 1 2 3 Sayang Semuanya.
3. Mentor membimbing mentee untuk menyanyi bersama-sama.
4. Mentor menerangkan kepada mentee tentang hubungan ahli keluarga (keluarga asas) bermula ayah, ibu, abang, kakak dan adik.
5. Mentor membuat gerakan tangan dan menyebut “saya” (tangan kanan di bahu kiri), “sayang” (kedua-dua tangan di bahu), “ibu” (kedua-dua tangan dihulur ke hadapan).
6. Mentee mengikut sebutan dan perlakuan mentor.
7. Mentor mengulang langkah 5 tetapi sebutan ibu ditukar kepada ayah.
8. Mentee mengikut sebutan dan perlakuan mentor.
9. Sebagai penutup, mentor dan mentee menyanyikan lagu 1 2 3 Sayang Semuanya

Falsafah : Kasih Sayang Pencetus Kebahagiaan Keluarga

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Psikososial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Tajuk    | : | Nama Panggilan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui nama panggilan diri, mentor dan ahli kelompok.</li> <li>2. mengenali mentor dan setiap ahli kelompok.</li> <li>3. memahami bahawa hubungan ahli kelompok seperti keluarga</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bahan    | : | Kad nama panggilan diri (Along, Angah, Alang, Achik, Andak, Ateh, Anjang, Uda, Ucu, Adik)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor meminta setiap mentee memaklumkan dan berkongsi tarikh lahir masing-masing dalam kumpulan.</li> <li>2. Mentor memberikan kad nama panggilan kepada setiap mentee mengikut tarikh lahir yang terawal hingga terakhir.</li> <li>3. Mentee perlu memakai kad nama terbabit dan membahaskan diri serta memanggil mentee lain dalam kumpulan mengikut nama gelaran pada kad nama masing-masing.</li> <li>4. Mentor perlu memperkenalkan diri dengan panggilan ayah, ibu, bonda, umi, abi dan sebagainya yang sesuai dan melambangkan watak sebagai ibu atau ayah.</li> <li>5. mentor dan mentee membuat ulasan tentang aktiviti yang dijalankan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Budi bahasa budaya kita.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## 2.2 TAHUN 1

Bidang :

Tajuk : Salam Perkenalan

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengenali rakan baru.
2. berinteraksi dengan rakan baru.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor memperkenalkan warna-warna kepada Mentee dengan memberikan contoh barang yang terdapat di sekeliling mereka.
2. Mentor meminta mentee berkumpul mengikut tiga warna( merah, kuning, biru).
3. Mentor meminta mentee berkenalan dengan ahli dalam kumpulan warna yang sama (Nama penuh dan nama panggilan).
4. Mentor meminta beberapa orang mentee datang ke hadapan. Mentee akan memperkenalkan diri dan menyebut nama beberapa ahli kumpulan kepada rakan kumpulan warna yang lain.

Falsafah : Hidup perlu berkomunikasi di antara satu sama lain

Bidang :

Tajuk : Asas Komunikasi

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. berkomunikasi dengan berkesan.
2. menggunakan laras bahasa yang betul.
3. berinteraksi antara satu sama lain.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab tentang panggilan hormat dalam kalangan warga sekolah.
2. Membahasakan diri sendiri sebagai 'Saya' dan membahasakan guru sebagai 'Cikgu'.
3. Panggilan hormat kepada orang lain

Contoh:

- Tukang Kebun ( pakcik/ makcik )
- murid tahun 2 - 6 ( abang/ kakak )
- Kerani (Puan / Encik)

Falsafah :

1. Membina asas komunikasi positif.
2. Kemahiran komunikasi merupakan aset utama dalam diri Mentee.

Bidang :

Tajuk : Pengerusi Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. menguruskan diri tanpa bantuan orang lain
2. menyedari tanggungjawab mengurus diri
3. mengenalpasti kemahiran asas penjagaan diri

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor memulakan aktiviti ini dengan membuat pemeriksaan kuku mentee.
2. Mentor memilih dua orang mentee ( lelaki dan perempuan ) yang berpakaian lengkap dan kemas untuk dijadikan model.
3. Mentor menerangkan ciri-ciri kekemasan diri yang ada pada kedua-dua model tersebut.
4. Mentee bersoal jawab dengan mentor berkaitan pengurusan diri.

Falsafah : Kebersihan asas kesihatan

Bidang :

Tajuk : Tiru macam saya

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengenali gaya sesuatu pekerjaan.
2. menunjukkan gaya mengikut jenis pekerjaan.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor menggayakan aksi sesuatu pekerjaan dan mentee diminta meneka.
2. Penerangan tentang gaya sebenar sesuatu pekerjaan.
3. Meminta mentee memilih jenis pekerjaan dan menggayakannya di hadapan kelas secara bergilir-gilir.
4. Mentee dibimbing ketika menggayakan jenis pekerjaan yang ditunjukkan

Falsafah :

1. Gaya pekerjaan yang berlainan menjadikan pekerjaan tersebut lebih sempurna

Bidang :  
Tajuk : Selamat Hari Lahir  
Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:  
1. mengucapkan selamat hari jadi.  
2. menghargai antara satu sama lain.  
Masa : 30 minit  
Bahan : Tiada  
Langkah :  
1. Mentor bertanya tentang hari lahir mentee.  
2. Mentee diminta berkongsi tentang sambutan hari lahir mentee.  
3. Mentor dan mentee bersama –sama menyanyikan lagu ” Selamat Hari Jadi”  
Falsafah : Penghargaan adalah galakan positif

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Tajuk    | : | Menyayangi ayah dan ibu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. menghargai pemberian ibubapa.</li> <li>2. melahirkan perasaan kasih sayang mereka kepada kedua ibu bapa.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                   |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bertanya tentang barang kesayangan mentee yang dihadiahi ibubapa.</li> <li>2. Mentor meneroka perasaan mentee semasa mendapat hadiah atau pemberian daripada ibu dan bapa.</li> <li>3. Mentor bertanya cara mentee menjaga bahan tersebut.</li> <li>4. Mentor menekankan kepentingan ucapan " terima kasih" apabila mendapat sesuatu barang.</li> </ol> |
| Falsafah | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibu bapa adalah insan yang banyak berkorban untuk anaknya.</li> <li>2. Hargai dan kenanglah jasa ibu bapa untuk selamanya.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                          |

Bidang :  
Tajuk : Individu (awal kanak-kanak)  
Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:  

1. melihat perbezaan antara murid lelaki dan perempuan.
2. mengetahui batas antara lelaki dan perempuan.

  
Masa : 30 minit  
Bahan : Tiada  
Langkah :  

1. Mentor memanggil seorang mentee lelaki dan seorang mentee perempuan.
2. Mentor bertanyakan perbezaan antara lelaki dan perempuan.
3. Mentee memberi maklumbalas.
4. Mentor menceritakan tentang batas pergaulan antara lelaki dan perempuan

  
Falsafah : Lelaki dan perempuan adalah berbeza

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Tajuk    | : | Pekerjaan Ahli Keluarga saya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengenalpasti pekerjaan yang terdapat dalam ahli keluarga.</li> <li>2. menceritakan pekerjaan yang terdapat dalam keluarga masing-masing</li> </ol>                                                                                                                             |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Bahan    | : | Gambar keluarga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor menunjukkan gambar keluarga.</li> <li>2. Mentee di beri Penerangan mengenai sesuatu pekerjaan merujuk kepada gambar.</li> <li>3. Mentor Soal jawab secara lisan mengenai pekerjaan ahli keluarga mentee.</li> <li>4. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang pekerjaan ahli keluarga mentee.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Pekerjaan membawa keselesaan dan jaminan dalam keluarga                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Bidang :

Tajuk : Pekerjaan di sekolah

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenalpasti pekerjaan yang terdapat di sekeliling mereka.
2. menceritakan pekerjaan yang terdapat di sekeliling sekolah.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab bersama mentee berkaitan pekerjaan yang terdapat dalam kawasan sekolah.
2. Mentor dan mentee membincangkan tentang tugas-tugas setiap pekerjaan terbabit.
3. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang pekerjaan yang terdapat di sekolah.

Falsafah : Setiap pekerjaan mempunyai peranan masing-masing

Bidang :

Tajuk : Kami Benci Rokok

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengetahui asap rokok membahayakan kesihatan
2. menyanyikan lagu sakit asap rokok.

Masa : 30 minit

Bahan : Lirik lagu Sakit Asap Rokok (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor menyanyikan lagu "Sakit Asap Rokok"(Lampiran) bersama mentee.
2. Mentor membimbing mentee menyanyikan lagu tersebut.
3. Mentor berbincang dengan mentee tentang bahaya rokok

Falsafah : Merokok Membahayakan Kesihatan.

**SAKIT ASAP ROKOK**

(Melodi Anak Itik Tok Wi)

Sakit apa Tok Wi,  
Sakit paru – paru,  
Kenapa Tok Wi,  
Kesan asap rokok.

Sakit apa Tok Wi,  
Tidak besar besar.  
Kesan asap rokok,  
Badan tidak besar.

Sakit apa Tok Wi,  
Sakit telinga, hidung,  
Kenapa Tok Wi,  
Kesan asap rokok,

Sakit apa Tok Wi,  
Sakit lelah asma,  
Kenapa Tok Wi,  
Sebab asap rokok.

Oleh itu kawan,  
Jauhkan diri,  
Bahaya rokok boleh cepat mati.

## 2.3 TAHUN 2

Bidang :

Tajuk : Kawan Saya

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengenali ahli kelompok.
2. mewujudkan kejelekitan antara ahli.

Masa : 30 minit

Bahan : Lembaran saya dan rakan saya (Lampiran

Langkah :

1. Mentor jemput 2 orang mentee menceritakan tentang rakan karib mereka.
2. Mentor edarkan lembaran saya dan rakan saya dan minta semua mentee mencatatkan maklumat tentang seorang kawan.
3. Mentor memilih secara rawak beberapa pasangan untuk membentangkan hasil dapatan masing-masing.
4. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang peranan rakan

Falsafah :

1. Setiap individu berhak menentukan minat dan kecenderungan sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain.
2. Kita mesti menghormati minat dan kecenderungan orang lain sebagaimana kita mahu orang lain menghormati kita

**SAYA DAN RAKAN SAYA**

Lengkapkan jadual berikut dengan maklumat diri sendiri dan juga rakan anda

| Maklumat Diri               | Rakan Saya |
|-----------------------------|------------|
| Nama                        |            |
| Jantina                     |            |
| Hobi                        |            |
| Cita-cita                   |            |
| Makanan kegemaran           |            |
| Minuman kegemaran           |            |
| Warna kesukaan              |            |
| Permainan yang digemari     |            |
| Benda yang paling disayangi |            |
| Orang yang paling disayangi |            |

Bidang :

Tajuk : Haiwan kesayanganku

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. menyedari bahawa kasih sayang bukan sahaja kepada manusia tetapi juga kepada haiwan
2. menyemai perasaan kasih sayang

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bertanya tentang haiwan kesayangan mentee.
2. Mentee berkongsi cara bagaimana mereka menjaga haiwan kesayangan mereka.
3. Mentor merumuskan kasih sayang bukan sahaja kepada manusia tetapi juga kepada haiwan

Falsafah : Sayang menyayangi sesama makhluk

Bidang :

Tajuk : Siapa Saya?

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menerangkan mengenai jenis pekerjaan dan tugas pekerjaan tersebut.

Masa : 30 minit

Bahan : Lemparan pantun (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor mengajukan pantun teka-teki pekerjaan dan meminta mentee meneka.
2. Membincangkan tentang tugas setiap pekerjaan yang terdapat dalam pantun teka teki yang diajukan kepada mentee.
3. Mentor dan mentee membuat rumusan daripada aktiviti yang dijalankan.

Falsafah : Setiap pekerjaan mempunyai suasana dan persekitaran bekerja yang berbeza

PANTUN

Baju saya putih berseri

Kalau sakit jumpalah saya

Kalau adik bijak bistari

Cuba teka kerja saya?

DOKTOR

Rumah terbakar panggillah saya,

Saya datang berlumba-lumba,

Padam api kerja saya,

Kalau tahu cubalah teka.

BOMBA

Buah cempedak diluar pagar,

Ambil galah tolong jolokkan,

Datang sekolah saya mengajar,

Kalau tak tahu saya tunjukkan.

GURU

Gagah perkasa menjaga negara,

Baju hijau pakaian saya,

Memegang senjata sentiasa bersedia,

Cubalah teka siapa saya?

ASKAR

Bidang :

Tajuk : Diri Saya

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenal pasti kekuatan dan kelemahan diri.
2. menerangkan tingkahlaku yang positif dan negatif

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor menerangkan kepada mentee maksud tingkahlaku positif dan negatif.
2. Mentor meminta mentee menceritakan tingkahlaku positif yang ada dalam diri mentee.
3. Mentor meminta mentee menceritakan tingkahlaku negatif yang ada dalam diri mentee.
4. Aktiviti ini diteruskan sehingga semua mentee mengambil bahagian

Falsafah : Yang baik dijadikan teladan dan yang buruk dijadikan sempadan

Bidang :

Tajuk : Cantiknya Diriku

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengenal pasti ciri –ciri fizikal masing–masing.
2. membezakan ciri –ciri fizikal masing–masing .
3. menerima dengan positif keadaan rupa parasnya

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas A4

Langkah :

1. Mentor memulakan aktiviti ini dengan bercerita tentang diri sendiri.
2. Mentor mengedarkan sekeping kertas dan meminta mentee melukiskan wajah mereka.
3. Mentor meminta mentee menggunakan ruang kertas secara maksimum.
4. Mentor meminta mentee memilih salah satu bahagian di wajah mereka yang paling disukai. ( Contoh : mulut, mata, hidung )
5. Mentor meminta mentee menerangkan sebab mereka memilih bahagian tersebut
6. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang keunikan dan kelebihan semua mentee dengan memberi penekanan kepada kebersihan hati

Falsafah :

1. Manusia perlu bersyukur dengan anugerah Tuhan .
2. Manusia perlu menghargai kelebihan diri sendiri

Bidang :

Tajuk : Indah Budi Bahasa

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui cara menghormati ibu bapa.
2. mengamalkan bahasa yang sopan sewaktu berinteraksi

Masa : 30 minit

Bahan : Lembaran situasi (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor meminta mentee melakukan perbualan secara spontan berdasarkan situasi yang diberi (Lampiran).
2. Mentee memberi pandangan mengenai dialog yang digunakan oleh rakan.
3. Mentor menunjukkan cara yang betul berkomunikasi dengan ahli keluarga.
4. Mentor dan mentee membincangkan rumusan aktiviti yang telah dijalankan.

Falsafah : Menyayangi ibu bapa dengan cara menghormati dan beradab dengan mereka

**Situasi**

- A. Seorang anak meminta izin untuk keluar rumah daripada ibu dan bapanya.
- B. Apabila ibu menghidangkan makanan untuk anda.
- C. Apabila anda terlanggar dengan kakak anda.
- D. Anda terlewat pulang ke rumah.
- E. Anda meminta tolong daripada ibubapa untuk menunjuk ajar kerja rumah matematik.

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Tajuk    | : | Kenali Diri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengenali fungsi anggota badan.</li> <li>2. memahami kepentingan memelihara keselamatan tubuh badan sendiri</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor dan mentee menyanyikan lagu " kalau rasa gembira"(Lampiran)</li> <li>2. Murid menamakan anggota-anggota badan mereka.</li> <li>3. Mentor bersoal jawab secara lisan dengan mentee tentang fungsi anggota badan.</li> <li>4. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang kepentingan memelihara keselamatan anggota badan sendiri .</li> <li>5. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yang dijalankan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anggota badan manusia adalah anugerah Tuhan yang sangat berharga.</li> <li>2. Setiap anggota badan perlu digunakan sebaik-baik mengikut fungsinya</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### **Kalau Rasa Gembira**

Kalau rasa gembira tepuk tangan,  
Kalau rasa gembira tepuk tangan,  
Kalau rasa gembira beginilah caranya,  
Kalau rasa gembira tepuk tangan.

Kalau rasa gembira petik jari,  
Kalau rasa gembira petik jari,  
Kalau rasa gembira beginilah caranya,  
Kalau rasa gembira petik jari.

Kalau rasa gembira goyang bahu,  
Kalau rasa gembira goyang bahu,  
Kalau rasa gembira beginilah caranya,  
Kalau rasa gembira goyang bahu.

Kalau rasa gembira hentak kaki,  
Kalau rasa gembira hentak kaki,  
Kalau rasa gembira beginilah caranya,  
Kalau rasa gembira hentak kaki.

Kalau rasa gembira kata horray,  
Kalau rasa gembira kata horray,  
Kalau rasa gembira beginilah caranya,  
Kalau rasa gembira kata horray.

Bidang :

Tajuk : Saya hadir ke sekolah

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengetahui kepentingan hadir ke sekolah

Masa : 30 minit

Bahan : Lembaran Sijil Penghargaan (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor bertanyakan kehadiran murid ke sekolah.
2. Mentee yang mempunyai kehadiran penuh diberikan pujian.
3. Mentor dan Mentee bersoaljawab tentang kepentingan hadir ke sekolah.
4. Mentee mewarnakan lampiran yang diberi.

Falsafah :

1. Anggota badan manusia adalah anugerah Tuhan yang sangat berharga.
2. Setiap anggota badan perlu digunakan sebaik-baik mengikut fungsinya.



Tahniah!!!

Saya Berjaya Hadir Ke Sekolah

Bidang :

Tajuk : Saya Sayang sekolah saya

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. memupuk semangat sayangkan sekolah.
2. menjaga harta benda di sekolah

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bertanyakan mentee tentang barang atau peralatan yang ada di sekolah seperti meja, kerusi, papan hitam dan sebagainya.
2. Mentor bertanyakan soalan seperti:
  - a. Adakah anda pernah melihat rakan-rakan anda menconteng meja?
  - b. Apakah tindakan anda apabila melihat perbuatan ini berlaku di sekolah anda?
3. Mentor menerangkan bahawa perbuatan terbabit adalah “vandalisme”.
4. Mentor dan mentee berbincang tentang kesan perbuatan vandalisme

Falsafah : Sayangi Harta Anda

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Pengurusan Diri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Tajuk    | : | Menjaga Kebersihan Diri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyedari kepentingan menguruskan diri.</li> <li>2. Memahami bahawa pengurusan diri yang cemerlang akan mempamerkan penampilan diri yang positif</li> </ol>                                                                                                                           |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bahan    | : | Lirik lagu urus diri (Lampiran)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor dan mentee menyanyikan lagu urus diri.</li> <li>2. Mentor memanggil seorang mentee yang paling kemas.</li> <li>3. Mentor meminta mentee tentang kelebihan jika berpakaian kemas.</li> <li>4. Mentor merumuskan bahawa menjaga kebersihan dan penampilan diri yang positif penting untuk kebaikan semua orang</li> </ol> |
| Falsafah | : | Pengurusan diri yang cemerlang melambangkan personaliti yang terbilang.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**LAGU URUS DIRI**

Bangun pagi gosok gigi,  
Cuci muka terus mandi,  
Pakai baju makan roti,  
Pergi sekolah suka hati.

Pergi sekolah jalan kaki,  
Jaga diri sendiri,  
Toleh kanan toleh kiri  
Lintas jalan hati-hati.

Rajin belajar jadi pandai,  
Baca, tulis dan kira,  
Guru ajar jangan lalai,  
Senang hati ibu bapa.

Tingkahtaku adab sopan  
Harus jadi amalan  
Tingkat ilmu pengetahuan,  
Jadi rakyat budiman,

Versi : Lagu Bangun Pagi

## 2.4 TAHUN 3

Bidang :

Tajuk : Mengenal Kerjaya

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menyatakan jenis-jenis pekerjaan.
2. mengetahui tugas, tempat kerja dan kepentingan pekerjaan

Masa : 30 minit

Bahan : Lembaran jenis pekerjaan (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab mengenai pekerjaan berdasarkan pengetahuan sedia ada Mentee.
2. Penerangan dan perbincangan berdasarkan jawapan yang telah diberikan oleh Mentee.
3. Mengedarkan jenis pekerjaan (Lampiran) dan Mentee menjawab soalan.
4. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang pekerjaan tugas, tempat kerja dan kepentingan pekerjaan.

Falsafah :

1. Setiap pekerjaan memberi sumbangan kepada pembangunan masyarakat dan negara

Isi tempat kosong dengan pernyataan yang sesuai.



Nama pekerjaan : \_\_\_\_\_

Tempat bertugas : \_\_\_\_\_

Bidang tugas : \_\_\_\_\_



Nama pekerjaan : \_\_\_\_\_

Tempat bertugas : \_\_\_\_\_

Bidang tugas : \_\_\_\_\_



Nama pekerjaan : \_\_\_\_\_

Tempat bertugas : \_\_\_\_\_

Bidang tugas : \_\_\_\_\_



Nama pekerjaan : \_\_\_\_\_

Tempat bertugas : \_\_\_\_\_

Bidang tugas : \_\_\_\_\_



Nama pekerjaan : \_\_\_\_\_

Tempat bertugas : \_\_\_\_\_

Bidang tugas : \_\_\_\_\_

Bidang :

Tajuk : Minatku

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. Membuat pilihan pekerjaan berdasarkan minat

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas A4

Langkah :

1. Mentor bersoal-jawab dengan Mentee mengenai pekerjaan mengikut pekerjaan yang memakai uniform atau bukan beruniform.
2. Mentee berbincang dengan rakan sebelah mengenai jenis pekerjaan yang berkaitan
3. Beberapa orang wakil Mentee membentangkan hasil perbincangan
4. Mentor dan mentee membuat rumusan secara keseluruhan tentang jenis-jenis pekerjaan.

Falsafah :

1. Mentee didedahkan kepada peluang-peluang pekerjaan seterusnya meneroka minat sesuatu pekerjaan

Bidang :

Tajuk : Lakonan Kerjaya

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. melakonkan watak-watak sesuatu pekerjaan.

Masa : 30 minit

Bahan : Kad arahan (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor memberi penerangan tentang sesuatu pekerjaan melibatkan perlakuan dan peralatan yang digunakan.
2. Membentuk kumpulan Mentee melibatkan jenis pekerjaan yang berbeza.
3. Mentor mengedarkan kad arahan (Lampiran)
4. Mentor meminta Mentee melakonkan watak-watak yang telah dipilih.
5. Mentor dan mentee membuat rumusan secara keseluruhan berdasarkan lakonan tersebut.

Falsafah : Setiap pekerjaan yang dijalankan melibatkan suasana yang berbeza

**KAD ARAHAN 1**

KUMPULAN ANDA DIKEHENDAKI MELAKONKAN SITUASI PEKERJAAN DI HOSPITAL ATAU KLINIK.

|         |   |           |
|---------|---|-----------|
| WATAK 1 | : | DOKTOR    |
| 2       | : | JURURAWAT |
| 3       | : | PESAKIT   |

**KAD ARAHAN 2**

KUMPULAN ANDA DIKEHENDAKI MELAKONKAN SITUASI GURU YANG SEDANG MENGAJAR DALAM KELAS.

|         |   |       |
|---------|---|-------|
| WATAK 1 | : | GURU  |
| 2       | : | MURID |

**KAD ARAHAN 3**

KUMPULAN ANDA DIKEHENDAKI MELAKONKAN WATAK SEORANG PEGAWAI POLIS SEDANG BERTUGAS DI SUATU SEKATAN JALANRAYA

|         |   |                       |
|---------|---|-----------------------|
| WATAK 1 | : | PEGAWAI POLIS         |
| 2       | : | PEMANDU KERETA        |
| 3       | : | PENUNGGANG MOTORSIKAL |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Tajuk    | : | Adab Berkawan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui adab-adab berkawan dengan betul.</li> <li>2. memahami kepentingan mempunyai kawan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bertanyakan kepada Mentee siapa yang mempunyai kawan rapat dan memberitahu nama kawan mereka.</li> <li>2. Mentor menerangkan dan membimbing Mentee tentang adab-adab berkawan seperti:- <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Hormat- menghormati</li> <li>ii. Tolong-menolong</li> <li>iii. Kerjasama</li> <li>iv. Sopan</li> <li>v. Bertolak ansur</li> <li>vi. Jujur</li> </ol> </li> <li>3. Mentee dipilih secara rawak dan diminta untuk berkongsi pengalaman mereka berkaitan nilai murni yang tersebut di atas.</li> <li>4. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang adab berkawan</li> </ol> |
| Falsafah | : | Adab berkawan menjamin kesejahteraan hidup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Bidang :

Tajuk : Keselamatan Di Sekolah

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengetahui perkara-perkara yang boleh mendatangkan kemudaratan dari segi keselamatan diri dan kesihatan.
2. memahami bahawa keselamatan haruslah diutamakan demi kesejahteraan hidup

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

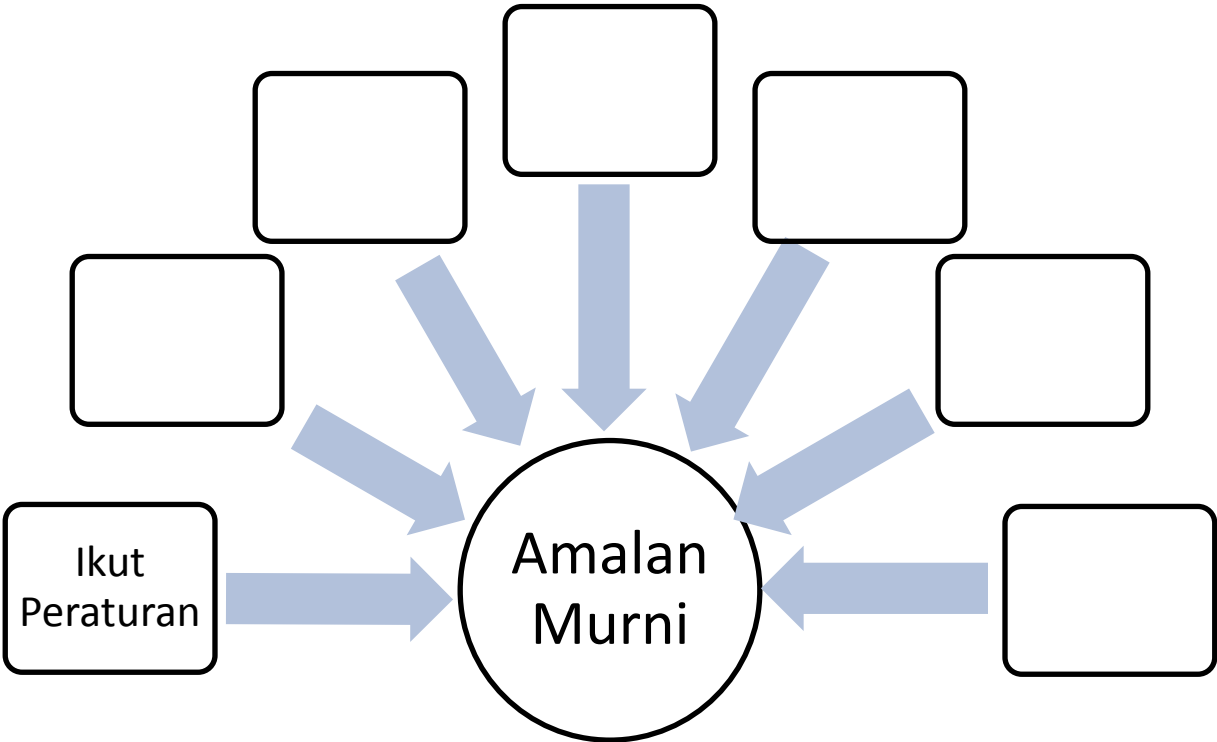
1. Mentor masuk ke kelas dan memadamkan sementara lampu / kipas di dalam bilik darjah dan bersoal jawab tentang tindakannya.
2. Mentor memberikan penerangan tentang keselamatan diri di sekolah.
3. Mentor membimbing Mentee mengenai perkara-perkara yang boleh mendatangkan kemudaratan di sekolah.
4. Tidak membawa benda tajam ke sekolah seperti pisau, gasing, pemutar skru, kerambit dan sebagainya.
5. Menunggu ibu bapa di tempat yang terbuka.
6. Mengenalpasti dan menjauhi kawan-kawan nakal.
7. Menjauhi tempat yang tidak selamat di sekolah seperti bilik / kawasan yang sunyi, longkang, cerun bukit, bilik suis, soket dan sebagainya.
8. Mentee dipilih secara rawak untuk menceritakan pengalaman mereka berada di tempat yang tidak selamat.
9. Guru merumuskan secara keseluruhan berkaitan polisi sekolah selamat

Falsafah :

1. Utamakan keselamatan diri dalam kehidupan.
2. Keselamatan diri menjamin masa depan yang bermakna

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Tajuk    | : | Kesucian Rohani                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. menilai perkara yang baik dan tidak baik dalam kehidupan seharian.</li> <li>2. menghindarkan diri daripada melakukan perbuatan yang tidak baik.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Bahan    | : | Petikan akhbar - isu semasa, Lembaran kerja amalan murni (Lampiran)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mentor bersoal jawab dengan Mentee mengenai pengetahuan sedia ada berkaitan isu semasa seperti Gejala buli, rempit, ponteng, merokok dan sebagainya</li> <li>2. Mentor meminta Mentee menyenaraikan amalan murni yang perlu diamalkan menggunakan lembaran yang disediakan.</li> <li>3. Mentor membuat rumusan berkaitan dengan amalan murni di kalangan Mentee.</li> <li>4. Mentor merumuskan bersama Mentee berkaitan aktiviti yang telah dijalankan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manusia bermaruah dinilai dari segi akhlak dan penampilan diri.</li> <li>2. Nama baik diri, keluarga, sekolah bergantung pada nilai-nilai murni yang kita amalkan dalam kehidupan seharian</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                              |

AMALAN MURNI



Bidang :

Tajuk : Ciri-ciri Keluarga Bahagia

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. memahami kepentingan menghormati ibu bapa.
2. menyayangi ibu bapa.
3. menyenaraikan ciri-ciri keluarga bahagia

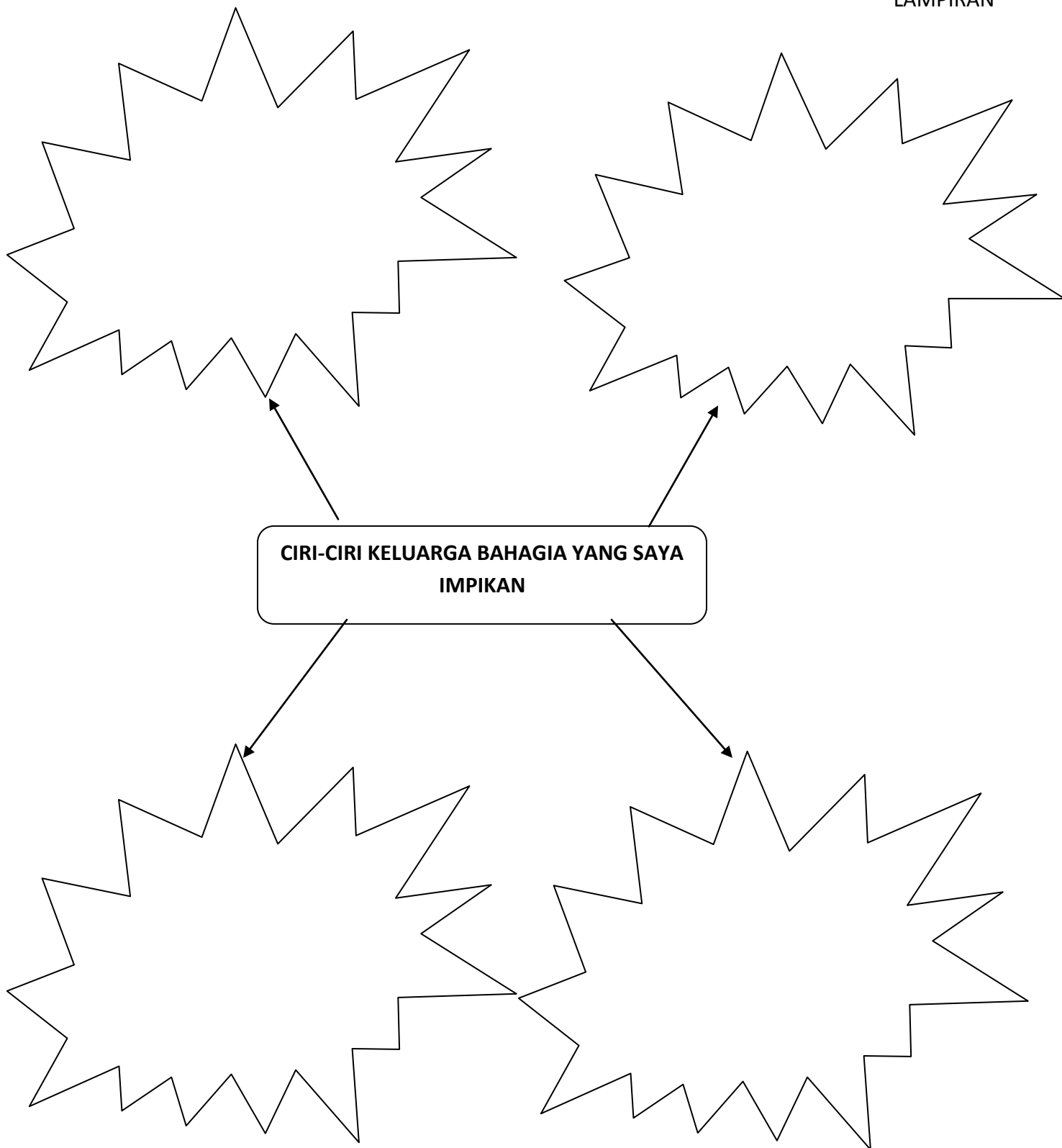
Masa : 30 minit

Bahan : Gambar Keluarga, Lembaran Kerja (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab mengenai ciri-ciri keluarga bahagia. Contoh saling sayang menyayangi .
2. Mentor mengedarkan lembaran kerja.
3. Mentee menulis ciri-ciri keluarga bahagia yang diimpikan.
4. Mentee membentangkan jawapan masing-masing

Falsafah : Keluarga bahagia teras masyarakat



|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Tajuk    | : | Keluargaku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. memahami tentang peranan dan tanggungjawab mereka terhadap keluarga.</li> <li>2. menjelaskan tentang salasilah keluarga asas.</li> <li>3. mengenali lebih dekat setiap ahli keluarga mereka</li> </ol>                                                               |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bahan    | : | Gambar Keluarga, Kertas A4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bersoal jawab dengan Mentee berkaitan dengan keahlian sebuah keluarga.</li> <li>2. Mentee menceritakan perihal dirinya dalam keluarga.</li> <li>3. Mentee menyatakan peranan dan tanggungjawab setiap ahli keluarga.</li> <li>4. Mentee membuat rumusan berdasarkan tajuk yang dibincangkan</li> </ol> |
| Falsafah | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setiap ahli keluarga perlu menghormati hak masing–masing dan saling bekerjasama.</li> <li>2. Melahirkan budaya “Yang tua dihormati, yang muda disayangi”.</li> <li>3. Mengamalkan sikap berkasih sayang, berkerjasama, hormat-menghormati dan bertanggungjawab.</li> </ol>                                    |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Tajuk    | : | Promosi Diri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. meningkatkan keyakinan diri untuk bercakap</li> <li>2. meningkatkan penghargaan sendiri apabila diterima oleh rakan-rakan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor menyebut beberapa nama Mentee dalam kelas tersebut sebagai pengenalan aktiviti yang hendak dijalankan</li> <li>2. Mentor meminta Mentee duduk secara berpasangan.</li> <li>3. Mentee memperkenalkan nama sebenar dan maklumat diri secara bergilir-gilir kepada pasangan masing-masing.</li> <li>4. Mentee diminta memperkenalkan dirinya dengan lebih mendalam dari aspek keluarga, cita-cita, hobi dan sebagainya.</li> <li>5. Mentee diminta mengingati maklumat yang diceritakan oleh pasangan mereka dan seterusnya menceritakan maklumat pasangan mereka di hadapan kelas</li> </ol> |
| Falsafah | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setiap insan yang dilahirkan sudah tentu mempunyai nama tersendiri</li> <li>2. Tak kenal maka tak cinta</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Bidang :

Tajuk : Semangat Cintakan Sekolah

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. menjelaskan tentang carta organisasi.
2. memahami tentang peranan dan tanggungjawab warga sekolah

Masa : 30 minit

Bahan : Carta Organisasi sekolah

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab dengan Mentee berkaitan dengan peranan Guru Besar dan Penolong Kanan.
  - a. Nama
  - b. Peranan Guru Besar dan Penolong Kanan
2. Mentor meminta Mentee-Mentee melengkapkan carta organisasi sekolah dalam lembaran kerja.
3. Mentor membuat rumusan berdasarkan tajuk yang dibincangkan

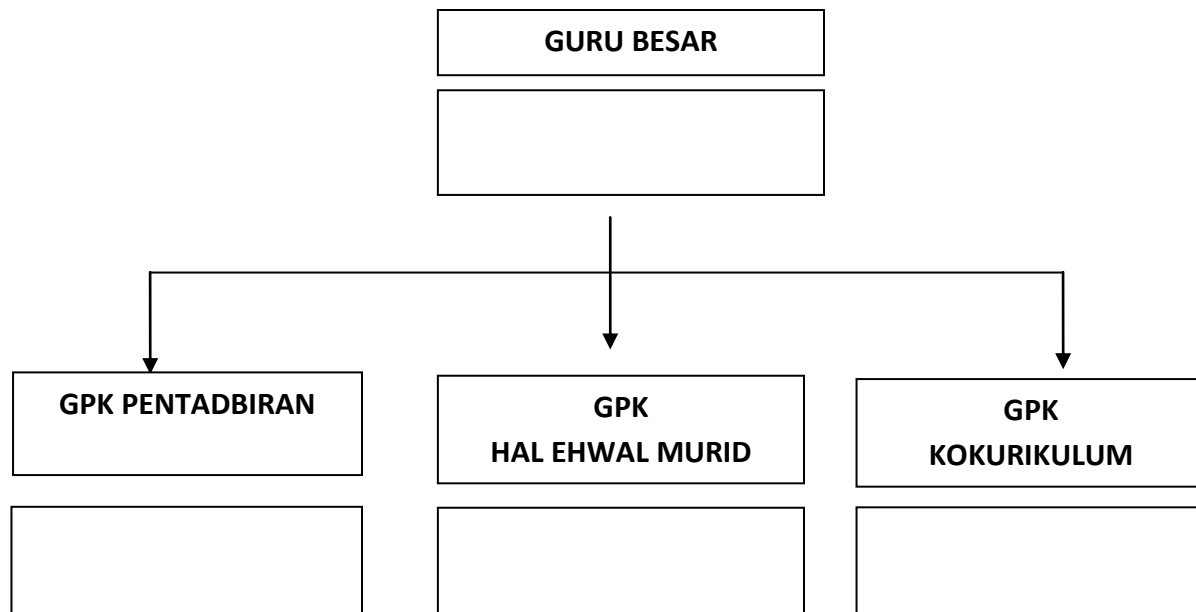
Falsafah :

1. Mengamalkan sikap menghormati Guru Besar, Penolong Kanan dan warga sekolah

Arahan : Lengkapkan tempat kosong dengan nama yang betul mengikut sekolah masing-masing.

### Carta Organisasi Sekolah

SK \_\_\_\_\_



## 2.5 TAHUN 4

Bidang :

Tajuk : Pengurusan Masa

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengurus masa dengan berkesan.
2. melakukan aktiviti berfaedah

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bersoaljawab dengan mentee tentang aktiviti-aktiviti harian yang dilakukan.
2. Mentor mengaitkan aktiviti dengan masa yang sesuai. Contoh :
  - a. 5.00 - 6.00 petang ~ aktiviti riadah.
  - b. 8.30 – 10.30 malam – ulangkaji pelajaran.
3. Mentor memberikan penekanan tentang kepentingan masa.
4. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yang telah dijalankan.

Falsafah : Masa itu emas

Bidang :

Tajuk : Pengurusan Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. menguruskan diri dengan baik.
2. menjaga kebersihan diri.
3. menyayangi diri sendiri

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab tentang kebersihan diri.
2. Mentor memanggil contoh pelajar lelaki dan perempuan yang berketrampilan ke hadapan
3. Mentor bersoal jawab tentang perbezaan antara lelaki dan perempuan (perkembangan remaja)
4. Mentor membuat rumusan tentang pengurusan diri yang betul.

Falsafah : Hormatilah orang di sekeliling anda

Bidang :

Tajuk : Asas Komunikasi

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. Berkomunikasi dengan yakin dan berkesan.
2. Menggunakan laras bahasa yang betul.
3. Melatih diri untuk bersopan-santun dalam pertuturan

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor mengajak mentee untuk menyanyikan lagu Hari Jadi bersama-sama.
2. Mentor bersoal jawab tentang sambutan hari lahir.
3. Mentor meminta pendapat mentee tentang ucapan yang sesuai semasa sambutan hari lahir dan contoh-contoh ucapan lain yang diketahui oleh mentee
4. Mentor membuat rumusan tentang penggunaan bahasa yang sopan dan sesuai digunakan

Falsafah : Komunikasi yang baik membentuk peribadi mulia

Bidang :

Tajuk : Kemahiran Mengawal Emosi

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui cara mengawal emosi dalam semua keadaan.
2. mengelakkan sesuatu perkara yang tidak diingini berlaku akibat emosi yang tidak stabil

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor melakonkan gaya orang yang sedang marah, ketawa dan bercakap.
2. Mentor bersoal jawab tentang lakonan tersebut dan mengaitkan dengan emosi.
3. Mentor meminta pendapat mentee tentang tindakan yang perlu diambil sekiranya berada dalam emosi yang dilakukan.

Falsafah : Sesal dahulu pendapatan sesal kemudian tidak berguna

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tajuk    | : | Katakan Tidak!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengetahui dan membezakan antara perkara yang positif dan negatif.</li> <li>2. Mengatakan tidak kepada gejala-gejala negatif</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor melakukan perbuatan tidak bermoral seperti merokok, mencuri, vandalisme dan sebagainya</li> <li>2. Mentee diminta perbuatan tersebut.</li> <li>3. Mentee diminta menilai perbuatan tersebut sama ada positif atau negatif.</li> <li>4. Mentee diminta menyatakan perbuatan negatif yang lain yang biasa dilihat dalam kawasan sekolah.</li> <li>5. Mentee diminta memberi pendapat bagaimana cara untuk mengelakkan diri daripada dipengaruhi oleh rakan yang berkelakuan negatif</li> </ol> |
| Falsafah | : | Yang baik jadikan teladan yang buruk jadikan sempadan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Bidang :

Tajuk : Kemahiran Membuat Keputusan

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenalpasti bakat dan kemampuan diri.
2. mengawal emosi dalam apa jua situasi.
3. merancang dan menentukan tindakan

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor memberi tajuk perbincangan “Kemalangan Jalan Raya”.
2. Mentee diminta menyatakan tindakan yang perlu diambil ketika mereka menghadapi situasi kemalangan.
3. Mentor membincangkan setiap pendapat yang diberikan oleh mentee mengikut kesesuaian.
4. Mentee membuat keputusan sendiri atas tindakan yang perlu diambil berdasarkan tajuk perbincangan.
5. Mentor membuat rumusan keseluruhan berdasarkan tajuk yang dibincangkan.

Falsafah : Berfikir sebelum bertindak

Bidang :

Tajuk : Semangat Cintakan Sekolah

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. Memupuk dan mengamalkan sikap cintakan sekolah.
2. Menanam sikap sukakan kebersihan

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor meminta mentee memerhatikan kawasan dalam kelas.
2. Mentee diminta memberikan pandangan tentang kebersihan kelas mereka.
3. Mentor bersoal jawab tentang tindakan yang perlu diambil berdasarkan perbincangan.
4. Mentee diminta untuk membersihkan kelas mereka

Falsafah : Kebersihan mencerminkan peribadi unggul

Bidang :

Tajuk : Potensi Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. bersedia menerima teguran dan pandangan orang lain.
2. menanamkan budaya bermaaf-maafan.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor meminta mentee memilih pasangan masing-masing (sama jantina)
2. Mentee diminta mencatatkan sikap positif yang terdapat pada diri pasangan masing-masing.
3. Setiap mentee membaca catatan mengenai pasangan masing-masing di hadapan kelas.
4. Mentee lain boleh memberi pendapat tentang pandangan yang dinyatakan.

Falsafah : Tidak ada manusia yang sempurna

Bidang :  
Tajuk : Kenali Minat Anda  
Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:  
1. mengenali minat masing-masing  
2. menyesuaikan minat dengan kerjaya yang ingin diceburi

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :  
1. Mentor bersoal jawab tentang pekerjaan ibu bapa mentee.  
2. Mentee diberi peluang untuk menyatakan cita-cita masing-masing.  
3. Perbincangan tentang bidang tugas yang mentee minati  
a. Contoh : Kerjaya Polis. Apakah bidang tugasnya?

Falsafah : Minat mempengaruhi individu dalam memilih kerjaya

Bidang :

Tajuk : Aku dan Kerjaya

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menyatakan usaha yang dilakukan demi mencapai kejayaan.
2. mengenali potensi diri bagi mencapai cita-cita kerjayanya

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentee melakukan aksi kerjaya yang diminatinya.
2. Mentee meneka kerjaya yang dilakukan.
3. Mentor bersoal jawab berkaitan dengan usaha untuk mencapai kejayaan ini

Falsafah : Kerjaya yang dipilih harus disertai dengan usaha yang berterusan

## 2.6 TAHUN 5

Bidang :

Tajuk : Kemas Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menyenaraikan kebaikan mengamalkan kekemasan dan kebersihan diri.
2. mengurus diri dengan kemas dan bersih

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor meminta beberapa orang murid secara sukarela melakukan simulasi berpakaian tidak kemas.
2. Mentor dan mentee berbincang mengenai situasi yang berlaku berkaitan dengan kekemasan diri mentee.
3. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang pengurusan diri

Falsafah :

1. Pengurusan diri yang teratur dapat memberi kesenangan dan keselesaan kepada setiap individu.
2. Pengurusan diri yang baik akan meningkatkan nilai harga diri

Bidang :

Tajuk : Kebolehan Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. menyebut kebolehan dan potensi diri.
2. menyebut kebolehan dan potensi rakan

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor menyatakan tentang potensi dirinya sendiri.
2. Mentee dibahagikan kepada kumpulan.
3. Mentee diminta berbincang tentang kebolehan diri masing-masing.
4. Setiap kumpulan diminta membincangkan hasil perbincangan secara lisan.
5. Mentor membuat rumusan keseluruhan

Falsafah :

1. Setiap individu mempunyai potensi masing-masing yang kadang-kadang tidak disedari.
2. Belakang parang diasah lagiakan tajam inikan pula manusia.
3. Menghargai setiap kebolehan yang ada.

Bidang :

Tajuk : Perkembangan Keremajaan

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. Mengenal dan menerima diri seadanya.
2. menerima hakikat perubahan diri

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentee diminta menyatakan perbezaan fizikal semasa mereka di tahun 1 berbanding sekarang.
2. Mentor menerangkan perubahan fizikal yang berlaku kepada mereka.  
Contohnya : suara, ketinggian, rupa dan bentuk badan.
3. Mentee mengenal pasti semula perubahan diri yang berlaku kepada mereka seawal usia kanak-kanak sehingga mereka remaja.
4. Mentor membuat rumusan tentang perubahan yang bakal berlaku pada diri mereka

Falsafah :

1. Manusia mesti menerima perubahan yang berlaku seadanya.
2. Manusia hendaklah bersyukur atas anugerah yang dikurniakan oleh Allah terhadap dirinya.

Bidang :

Tajuk : Aku Anak Cemerlang

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. menyedari potensi diri untuk cemerlang.
2. bertanggungjawab terhadap diri untuk mencapai kecemerlangan

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor meminta murid yang pernah mendapat tempat pertama dalam peperiksaan untuk dijadikan sebagai contoh murid yang cemerlang.
2. Mentee contoh diminta berkongsi tips-tips kejayaan tentang ciri-ciri murid cemerlang.
3. Mentee lain memberi pandangan tentang ciri-ciri pelajar cemerlang.
4. Mentor membuat rumusan hasil perbincangan.

Falsafah : Kecemerlangan membentuk keperbadian mulia

Bidang :

Tajuk : Ringan Tulang

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengetahui peranan mereka dalam keluarga.
2. menyatakan tanggungjawab anak terhadap ibu bapa.
3. melaksanakan peranan mereka dalam membantu ibu bapa di rumah.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab (*brain storming*) dengan mentee berkaitan dengan aktiviti-aktiviti membantu ibu bapa di rumah.
2. Mentee menyebut sekurang-kurangnya 6 aktiviti membantu keluarga yang dilakukan di rumah.
3. Mentee bercerita 2 daripada 6 aktiviti menolong ibu bapa.
4. Mentor membantu mentee membuat rumusan mengenai kepentingan nilai menolong ibu bapa di rumah.

Falsafah :

1. Berat sama dipikul ringan sama dijinjing.
2. Hidup perlu saling melengkapi

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Tajuk    | : | Rakan Sebaya Saya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. menyedari pengaruh rakan sebaya amat mempengaruhi kehidupan seharian mereka.</li> <li>2. menghargai dan memahami perasaan rakan sebaya mereka.</li> <li>3. menyedari betapa pentingnya sikap hormat-menghormati sesama rakan.</li> </ol>                               |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor meminta seorang mentee bercerita tentang sahabat karibnya.</li> <li>2. Mentee lain boleh bertanya tentang sahabat karib yang diceritakan itu.</li> <li>3. Mentee memberi pendapat sikap-sikap yang perlu ada sebagai rakan karib.</li> <li>4. Mentor membuat rumusan aktiviti yang dijalankan</li> </ol> |
| Falsafah | : | Rakan atau sahabat perlu dalam kehidupan manusia                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Bidang :

Tajuk : Keluargaku Sayang

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. meningkatkan rasa hormat kepada semua ahli keluarga
2. meningkatkan hubungan mesra dengan ahli keluarga
3. melakonkan peranan setiap individu dalam institusi kekeluargaan

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor meminta mentee menyebut nama ahli keluarga.
2. Mentor bersoal jawab tentang panggilan dalam ahli keluarga
3. Mentee menyatakan pendapat cara meningkatkan kemesraan dengan ahli keluarga.
4. Mentor membuat rumusan terhadap aktiviti yang dijalankan

Falsafah :

1. Melahirkan budaya “Yang tua dihormati, yang muda disayangi”.
2. Berbudi bahasa, budaya hidup kita.
3. Komunikasi yang berkesan akan melahirkan sebuah keluarga yang harmoni.

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tajuk    | : | Pekerjaan Sekelilingku                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. menyatakan jenis-jenis pekerjaan yang ada di persekitaran mereka</li> </ol>                                                                                                                                                |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentee menyatakan jenis-jenis pekerjaan di persekitaran mereka.</li> <li>2. Mentor meminta seorang mentee secara sukarela melakonkan satu pekerjaan dalam masa 3 minit.</li> <li>3. Mentor dengan mentee membincangkan tentang persembahan lakonan tadi.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Bekerja sebagai satu ibadah.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Bidang :

Tajuk : Kerjaya Impianku

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menyatakan hasrat memilih kerjaya masa depan.
2. mengenalpasti pilihan kerjayanya pada masa hadapan.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentee bercerita tentang cita-cita yang diminati dan cara untuk mencapai cita-cita tersebut.
2. Mentee lain boleh mengajukan soalan yang berkaitan dengan apa yang disampaikan.
3. Mentor membuat rumusan tentang cita-cita kerjaya mentee tersebut dan mentor memberi penegasan positif

Falsafah :

1. Setiap individu mempunyai matlamat dan cita-cita.
2. Berusaha mengembangkan potensi yang ada dalam diri sendiri untuk mencapai sesuatu perkara

Bidang :  
Tajuk : Semangat Cintakan Sekolah  
Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:  
1. mengetahui elemen semangat cintakan sekolah.  
2. memahami dan mengaplikasi elemen semangat cintakan sekolah  
  
Masa : 30 minit  
Bahan : Tiada  
Langkah :  
1. Mentee menyanyikan lagu sekolah.  
2. Mentor mengaitkan lagu dengan semangat cintakan sekolah.  
3. Mentor mengadakan perbincangan dengan mentee tentang cara mencintai sekolah.  
4. Mentor membuat rumusan keseluruhan  
  
Falsafah : Penayang merupakan sifat semulajadi/naluri manusia.

## 2.7 TAHUN 6

Bidang : Pengurusan Diri

Tajuk : Aku cantik dan kemas

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. menyatakan cara-cara pengurusan diri yang betul.
2. menguruskan diri dengan kemas dan bersih.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor mengagihkan mentee kepada 3 kumpulan.
  - a. Kumpulan 1 – Tubuh badan.
  - b. Kumpulan 2 – Pakaian
  - c. Kumpulan 3 - Pemakanan
2. Mentee berbincang di dalam berdasarkan tajuk yang diberi
3. Pembentangan hasil perbincangan kumpulan tadi.
4. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang pengurusan diri

Falsafah :

1. Pengurusan diri yang teliti akan dapat mendidik individu mendisiplinkan diri seterusnya membina jatidiri yang unggul.
2. Setiap bidang yang diurus dengan baik akan menyumbang kepada kecemerlangan diri dan organisasi.
3. Murid yang dapat mengurus diri dengan baik akan meningkatkan nilai harga diri

Bidang :

Tajuk : Aku Boleh

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. Menyenaraikan kebolehan dan kelemahan diri.
2. Mengetahui cara-cara untuk meningkatkan kebolehan diri serta membaiki kelemahan diri

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentee diberi masa oleh mentor untuk berfikir tentang kelebihan dan kelemahan diri sendiri.
2. Mentee yang sukarela menyatakan kelebihan dan kelemahan diri sendiri.
3. Soal jawab dan sumbang saran tentang bagaimana untuk meningkatkan kebolehan diri dan membaiki kelemahan diri.
4. Mentor membuat rumusan

Falsafah :

1. Setiap individu mempunyai kebolehan dan kelemahan masing-masing.
2. Anggaplah kebolehan sebagai batu loncatan mencapai kejayaan dan kelemahan sebagai peluang untuk membaiki diri.
3. Setiap orang tidak seharusnya merasa rendah diri terhadap kelemahan yang ada

Bidang : Kerjaya

Tajuk : Kepentingan kerjaya kepada kita

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. Menyatakan kepentingan pekerjaan ibu bapa atau penjaga.
2. Menyatakan kepentingan kerjaya kepada manusia

Masa : 30 minit

Bahan : Marker pen/kapur, papan putih/papan hijau

Langkah :

1. Mentee meneka perkataan di papan putih

**K \_ R J \_ \_ A**

2. Mentee bersoal jawab tentang pekerjaan bapa masing-masing.
3. Mentee berbincang dalam kumpulan tentang kepentingan pekerjaan yang dipilih.
4. Ketua kumpulan membentangkan hasil dapatan.
5. Mentor membuat rumusan.

Falsafah :

1. Seseorang individu itu perlu merancang kerjaya untuk jangka masa panjang.
2. Kerjaya itu amat penting dalam kehidupan manusia demi mencapai kesempurnaan hidup.
3. Setiap kerjaya mempunyai bidang tugas yang berlainan

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Tajuk    | : | Jasa Guruku.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyenaraikan peranan dan tugas seorang guru dengan lebih meluas dan terperinci.</li> <li>2. Menghargai jasa guru.</li> </ol>                                                                                                                          |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bertanya kepada mentee nama guru mata pelajaran yang mengajar di kelas tersebut.</li> <li>2. Mentee dibahagikan kepada kumpulan perbincangan dan berbincang tentang peranan dan tanggungjawab seorang guru.</li> <li>3. Pembentangan hasil dapatan dan ulasan daripada mentor</li> </ol> |
| Falsafah | : | Profesion perguruan adalah satu pekerjaan yang mulia                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Bidang :

Tajuk : Kawal Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. Menyatakan apa yang menyebabkan emosinya terganggu.
2. Mengetahui bagaimana untuk mengawal emosi apabila berdepan dengan situasi yang mengganggu emosinya

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentee membuat mimik muka gembira, marah dan sedih untuk menggambarkan situasi emosi yang dialami.
2. Mentee bersoal jawab tentang aktiviti 1.
3. Mentee menyatakan emosi yang dialami dan tindakan yang perlu dilakukan sekiranya berada dalam situasi tersebut.
4. Mentor membuat rumusan.

Falsafah :

1. Kita mestilah bijak bertindakbalas terhadap emosi yang dialami.
2. Segala emosi yang dihadapi akan mematangkan diri kita jika kita berjaya menanganinya secara positif

Bidang :

Tajuk : Bijak Bicara

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengenali diri tentang kelebihan dan kelemahan diri di hadapan kelas
2. menyedari tentang betapa pentingnya komunikasi yang berkesan dalam kehidupan seharian mereka
3. menyedari bahawa mereka perlu berani dan yakin pada diri untuk berkomunikasi dengan baik di hadapan rakan masing-masing

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor memberi contoh tajuk iaitu
  - a. Aku seorang pelajar
2. Mentee berkomunikasi secara lisan di hadapan kelas berdasarkan tajuk yang dipilih sendiri
3. Mentee lain boleh bertanya tentang topik yang dibicarakan
4. Mentor membuat rumusan atau kesimpulan secara keseluruhan

Falsafah :

1. Setiap individu perlu bijak berkomunikasi untuk mencapai kecemerlangan diri
2. Komunikasi yang berkesan akan dapat melahirkan individu yang cemerlang

Bidang :

Tajuk : Keluarga Bahagia

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. bercerita peristiwa manis ahli keluarga masing-masing.
2. mengenalpasti perasaan setiap ahli keluarga

Masa : 30 minit

Bahan : Lirik lagu

Langkah :

1. Mentor meminta murid menceritakan tentang peristiwa manis yang tidak dapat dilupakan.
2. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang peristiwa manis tersebut.
3. Mentee menyebut orang yang berkongsi peristiwa manis tersebut.
4. Mentor membuat rumusan.
5. Mentee menyanyikan lagu "Kalau anda gembira." (lampiran )

Falsafah :

1. Menghargai kepelbagaian pengalaman yang penuh bermakna.
2. Perasaan suka duka membantu kita mengurus diri agar menjadi lebih baik

**Kalau anda gembira**

Kalau anda gembira tepuk tangan (2x)

Kalau anda gembira begitulah caranya,

Kalau anda gembira tepuk tangan.

Kalau anda gembira petik jari (2x)

Kalau anda gembira begitulah caranya,

kalau anda gembira tepuk tangan

Kalau anda gembira hentak kaki (2x)

Kalau anda gembira begitulah caranya,

kalau anda gembira tepuk tangan.

Bidang :

Tajuk : Aku Pemimpin

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. memahami asas kemahiran komunikasi dengan baik.
2. menyedari potensi dan kebolehan dalam berkomunikasi dengan lebih baik

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentee dibahagikan kepada kumpulan dan tajuk seperti contoh:
  - a. Pengawas Sekolah – kes buli
  - b. Ketua Kelas – murid bising dalam kelas
  - c. Pengawas Pusat Sumber – murid tidak pulangkan buku
  - d. Pembimbing Rakan Sebaya – murid kurang menghormati guru.
2. Setelah selesai, wakil kumpulan membentangkan hasil perbincangan dengan menggunakan kemahiran asas komunikasi.
3. Mentor dan mentee membuat rumusan

Falsafah :

1. Setiap individu boleh berkomunikasi dan telah memiliki asas komunikasi.
2. Kemahiran berkomunikasi boleh ditingkatkan melalui proses latihan.
3. Komunikasi yang berkesan member impak dalam kehidupan seharian

Bidang :

Tajuk : Ke mana saya selepas ini?

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengenalpasti sekolah menengah yang terdapat dalam negara.
2. menyatakan sekolah pilihan mereka selepas tahun 6

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab tentang keputusan percubaan.
2. Mentee diminta menyatakan sekolah menengah pilihan mereka.
3. Mentee menyatakan sebab mereka membuat pilihan di sekolah tersebut.
4. Mentor merumus isi perbincangan

Falsafah :

1. Setiap insan memiliki hasrat yang tinggi dalam menentukan hala tuju kehidupan mereka

Bidang :

Tajuk : Masih Ada Yang Sayang

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. Menyedari kepentingan kehadiran ahli keluarga dalam kehidupan mereka.
2. Memupuk rasa kasih sayang dalam kalangan ahli keluarga

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab mengenai orang yang perlu kita sayangi.
2. Mentee diminta menyebut 5 orang yang paling disayangi dalam ahli keluarga.
3. Mentee memberikan idea bagaimana cara untuk meningkatkan kasih sayang.
4. Mentor membuat penegasan dan rumusan

Falsafah :

1. Manusia memerlukan kasih sayang dalam kehidupan.
2. Kita perlu menghargai kasih sayang ibu bapa semasa mereka masih ada.
3. Kasih sayang perlu dinyatakan melalui tindakan

## 2.8 PERALIHAN

Bidang : Psikososial Dan Kesejahteraan Mental

Tajuk : Membina Hubungan

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. Mengenali rakan baru
2. Mewujudkan rasa kasih dan sayang kepada rakan
3. Mewujudkan rasa kekeluargaan dan kesepunyaan

Masa : 30 minit

Bahan : Buku catatan

Langkah :

1. Set Induksi - Mentor menceritakan mengenai pengalamannya semasa hari pertama di sekolah dan mengaitkan dengan kepentingan mengenali rakan baru
2. Mentee membentuk 2 bulatan (Bulatan besar dan bulatan kecil)
3. Mentor akan mengarahkan bulatan yang besar mengelilingi bulatan yang kecil
4. Mentor meminta ahli pada bulatan kecil berdiri menghadap ahli bulatan besar.
5. Ahli kelompok akan berkenalan dengan rakan dihadapan mereka dengan bertanyakan nama dan warna kegemaran.
6. Setelah selesai, mentor akan meminta semua ahli melangkah 3 langkah kekiri dan 2 langkah ke kanan
7. Proses ini akan diteruskan sehingga semua pelajar dapat mengenali rakan dalam bulatan.

Falsafah : Tak kenal maka tak cinta

Bidang : Psikososial Dan Kesejahteraan Mental

Tajuk : Sekolahku Rumahku

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mewujudkan rasa kesepunyaan.
2. mengenali persekitaran sekolah.
3. mewujudkan perasaan cintakan sekolah.

Masa : 30 minit

Bahan : Gambar tandas, persekitaran sekolah dan kelas yang kotor dan Gambar tandas, persekitaran sekolah dan kelas yang cantik

Langkah :

1. Mentor menayangkan gambar tandas, persekitaran sekolah dan kelas yang paling cantik dan gambar tandas, persekitaran sekolah dan kelas yang paling kotor.
2. Mentor membimbing kelompok untuk menjalankan tanggungjawab kepada sekolah dengan rasa
3. kasih sayang.
4. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang tugas yang sepatutnya boleh dilakukan oleh mereka.

Contoh –

4.1 Menarik pam tandas selepas menggunakan tandas.

4.2 mengutip sampah yang dijumpai dalam kawasan sekolah

Falsafah : Kebersihan tanggungjawab bersama.

Bidang : Pembangunan Diri

Tajuk : Pengurusan Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menguruskan diri sendiri dengan baik
2. menjaga kebersihan diri
3. menyayangi diri sendiri

Masa : 30 minit

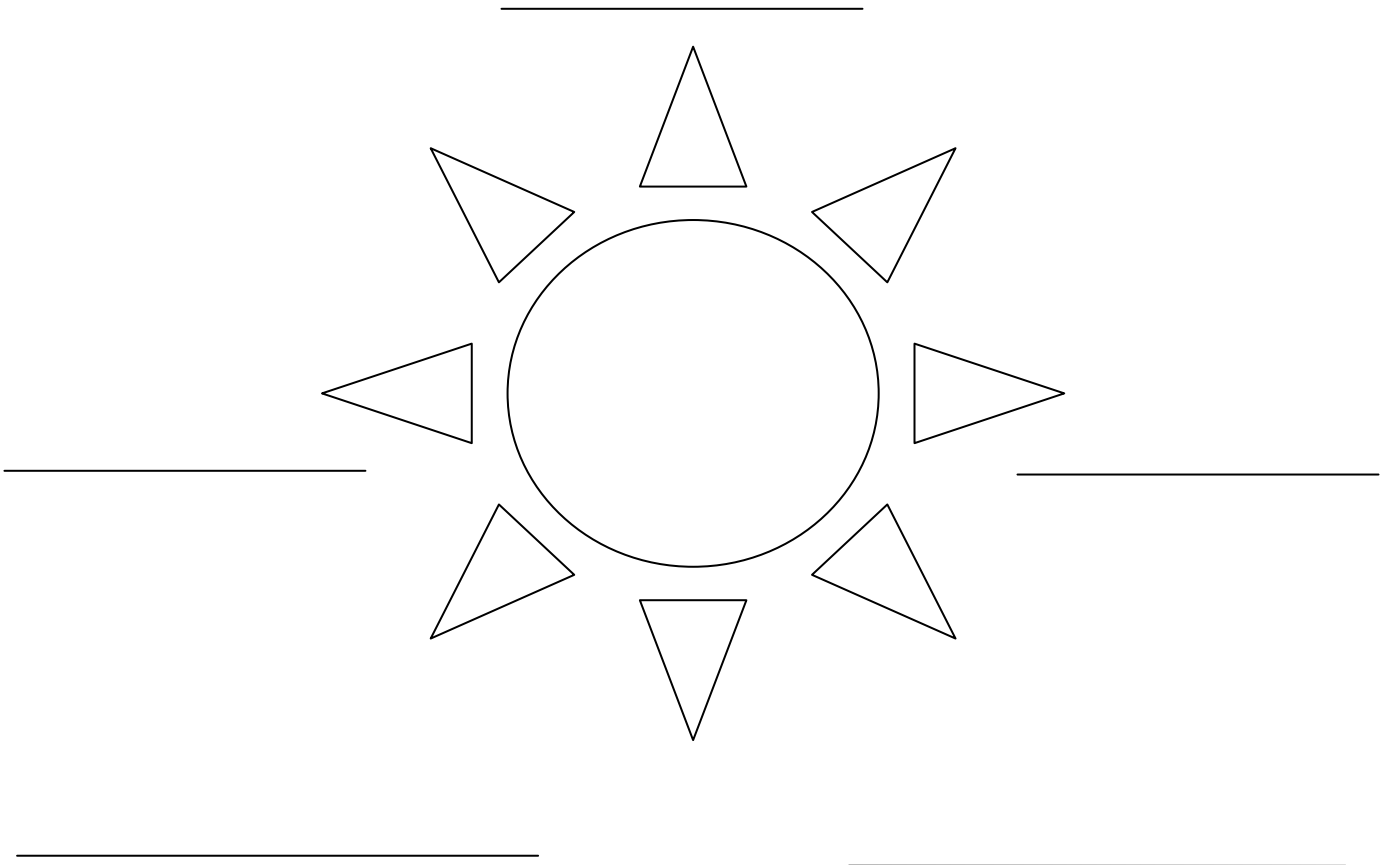
Bahan : Lembaran kerja

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang pemakaian yang kemas dan bersih.
2. Mentor menerangkan kepentingan pengurusan diri
3. Mentee di minta perkemaskan pemakaian mereka.
4. Mentor meminta mentee mengisi lampiran B
5. Mentor memberi motivasi kepada mentee untuk menggalakkan pengurusan diri yang baik.

Falsafah : Penampilan kemas, emosi ceria.

**BAGAIMANA CARANYA AGAR ANDA KELIHATAN KEMAS DAN BERSIH**



Bidang : Pembangunan Diri

Tajuk : Asas Komunikasi

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. berkomunikasi dengan berkesan
2. mengetahui halangan dalam komunikasi

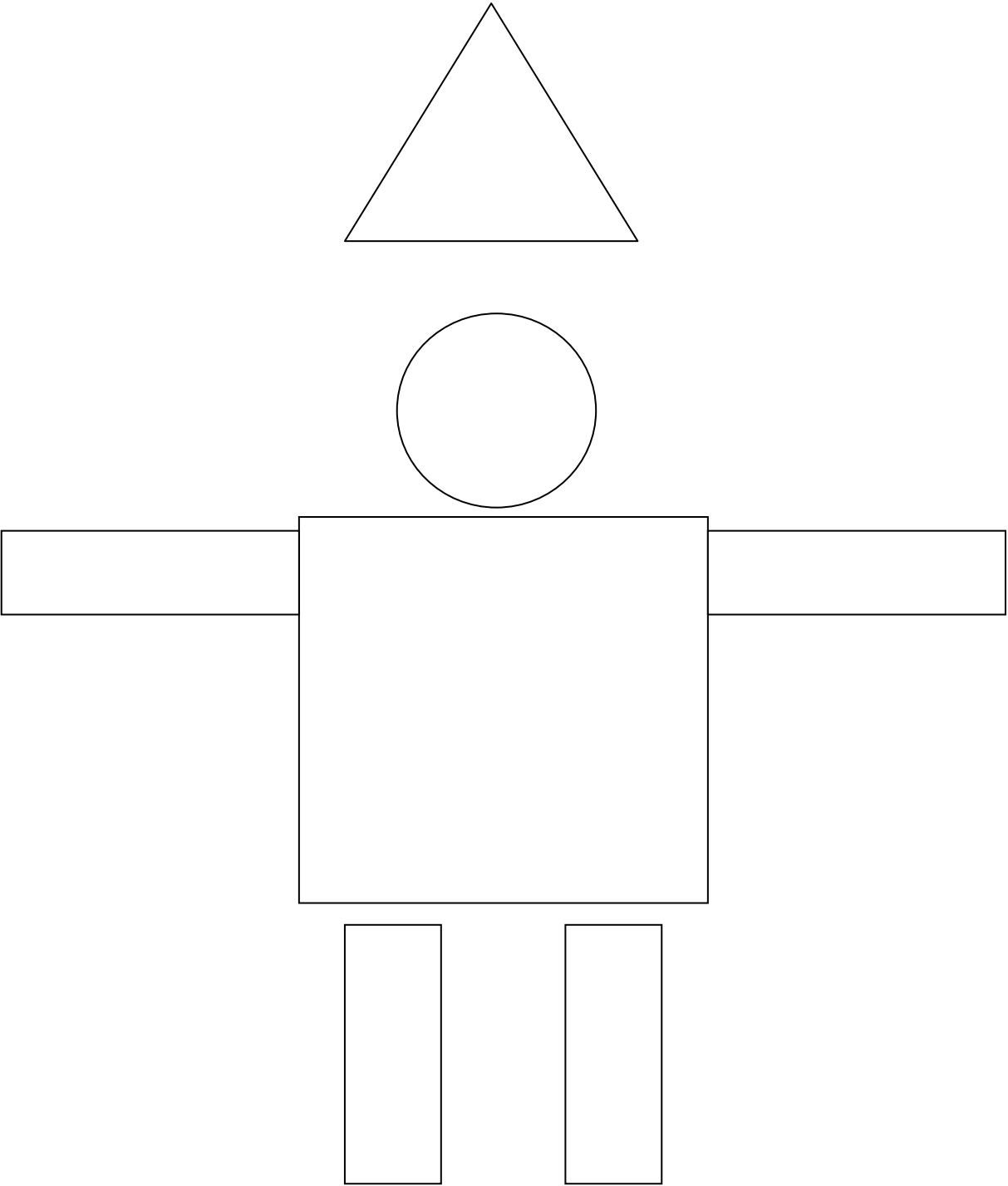
Masa : 30 minit

Bahan : kertas A4

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang maksud komunikasi.
2. Mentor mengedarkan kertas A4 kepada mentee.
3. Mentee diminta melukiskan berdasarkan apa yang di beritahu oleh mentor seperti berikut:-
  - a. satu segitiga
  - b. satu bulatan
  - c. satu segi empat sama
  - d. 4 segi empat tepat.
4. mentee diminta menunjukkan hasil kerja mereka.
5. Mentor menunjukkan gambar sebenar (gambar sebenar tidak diberikan kepada mentee) – lampiran
6. Mentee diminta melukis semula berdasarkan gambar yang telah ditunjukkan.
7. Mentor dan mentee membuat kesimpulan berdasarkan aktiviti yang telah dijalankan.

Falsafah : malu bertanya sesat jalan



|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Psikososial Dan Kesejahteraan Mental                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tajuk    | : | Radio Karat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. memahami maksud komunikasi berkesan.</li> <li>2. meningkatkan kemahiran komunikasi berkesan mentee.</li> <li>3. meningkatkan keyakinan mentee dalam hubungan interpersonal.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Bahan    | : | Petikan Mesej (Lampiran)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang, "Apa itu komunikasi ?."</li> <li>2. Mentor menerangkan maksud komunikasi kepada mentee secara mudah.</li> <li>3. Mentor meminta mentee berbaris (mengikut kreativiti mentor).</li> <li>4. Mentor menetapkan peraturan bahawa setiap barisan akan diberi satu petikan dan petikan itu harus disampaikan kepada ahli tanpa didengari oleh ahli barisan lain.</li> <li>5. Mentor menyerahkan satu petikan mesej (lampiran) kepada setiap mentee yang paling hadapan dan meminta mereka mengingatnya secara senyap.</li> <li>6. Kemudian kertas tersebut diserahkan semula kepada Mentor.</li> <li>7. Mentee tersebut diminta untuk membisikkan mesej kepada mentee kedua. Kemudian mentee kedua menyampaikan kepada mentee ketiga di dalam barisannya sehingga semua mentee telah menerima mesej tersebut.</li> <li>8. Mentee yang terakhir diminta untuk menulis semula mesej yang diterimanya di papan putih.</li> <li>9. Mentor meminta mentee tersebut membaca mesej itu dengan kuat.</li> <li>10. Mentor membandingkan mesej asal dengan mesej yang dibaca oleh mentee yang terakhir.</li> <li>11. Mentor meminta respons dari kelas tentang apa yang telah berlaku.</li> <li>12. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yang telah dijalankan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Berfikir dahulu sebelum berkata-kata.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

PAK ALI PERGI KE KEDAI NAIK LORI

PAK ALI BELI IKAN KELI

MASAK KARI.

MASAK KARI DALAM KUALI

PAK ALI SENANG HATI

MAKAN TENGAH HARI DENGAN ISTERI

SEDAP SEKALI

BOLEH TAMBAH LAGI?

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Pembangunan Diri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tajuk    | : | Semangat Cintakan Sekolah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. meningkatkan rasa kasih dan sayang terhadap sekolah</li> <li>2. menanamkan semangat patriotisme dalam diri mentee</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Bahan    | : | Slogan (Lampiran), Kertas Mahjong                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bersoal jawab bersama mentee tentang kebaikan bersekolah dan kelebihan sekolah.</li> <li>2. Mentor mengedarkan slogan (lampiran) kepada semua mentee dan meminta mentee mewarnakan slogan tersebut mengikut kreativiti masing-masing.</li> <li>3. Mentor meminta mentee melekatkan slogan masing-masing di atas kertas majong.</li> <li>4. Mentor melekatkan kertas majong tersebut di satu sudut dalam kelas tersebut</li> </ol> |
| Falsafah | : | Sekolahku tercinta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

# SAYA SAYANG SEKOLAH SAYA

LAMPIRAN

# KEBERSIHAN SEKOLAH TANGGUNGJAWAB SAYA

LAMPIRAN

# SCHOOL SWEET SCHOOL

Bidang : Pembangunan Diri

Tajuk : Potensi Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenalpasti potensi diri
2. mengatasi kelemahan diri

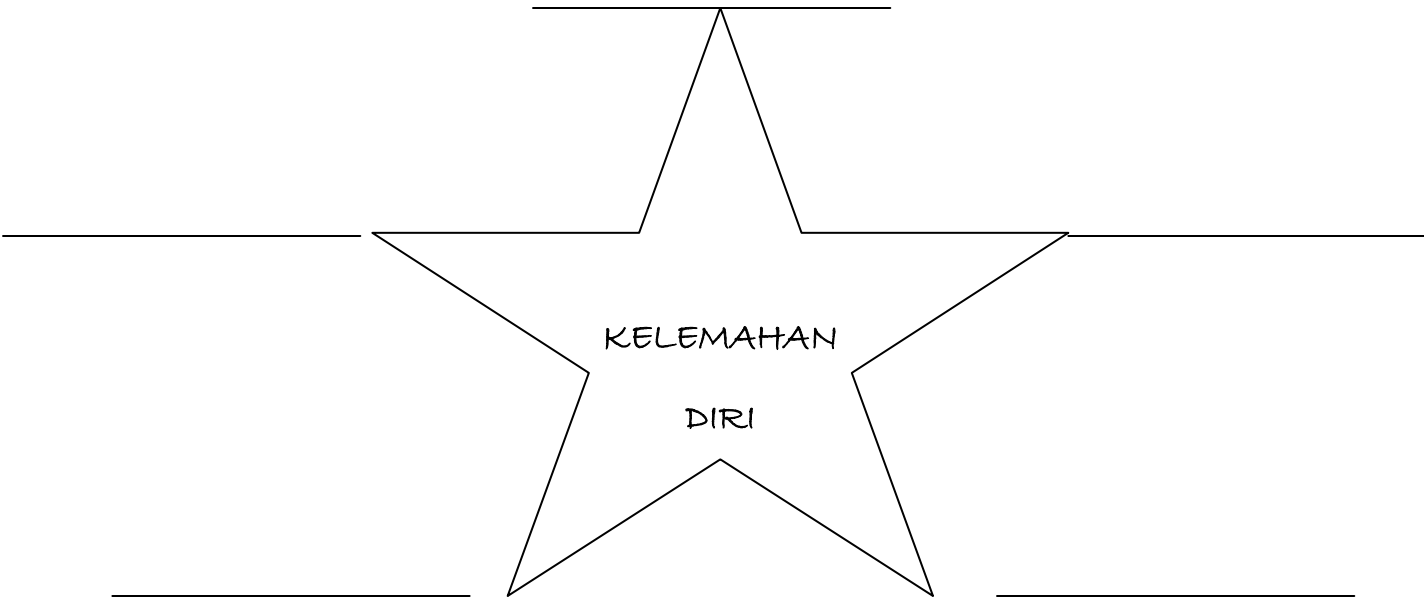
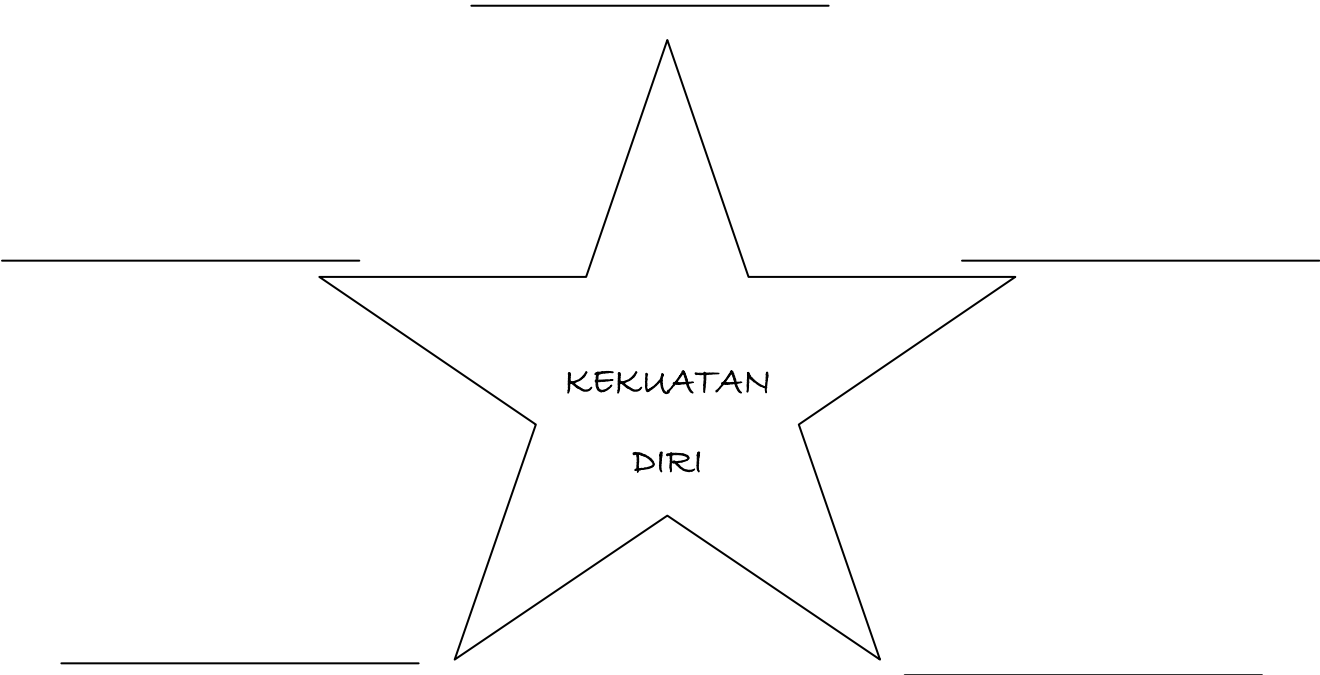
Masa : 30 minit

Bahan : lampiran

Langkah :

1. mentor bersoal jawab dengan mentee berkaitan maksud potensi dan kelebihan diri.
2. mentee di minta duduk secara berpasangan.
3. Mentor meminta mentee bertanyakan kelebihan pasangan masing-masing.
4. Mentor meminta mentee berkongsi kepada kelas secara ringkas kelebihan pasangan mereka.
5. Mentor meminta mentee mengisi lampiran A mengenai diri sendiri.
6. Mentor membuat rumusan aktiviti yang dijalankan.

Falsafah : Menghargai dan menyayangi diri sendiri



Bidang : Keibubapaan

Tajuk : Struktur Keluarga

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menjelaskan tentang salasilah keluarga
2. memahami peranan dan tanggungjawab ahli keluarga

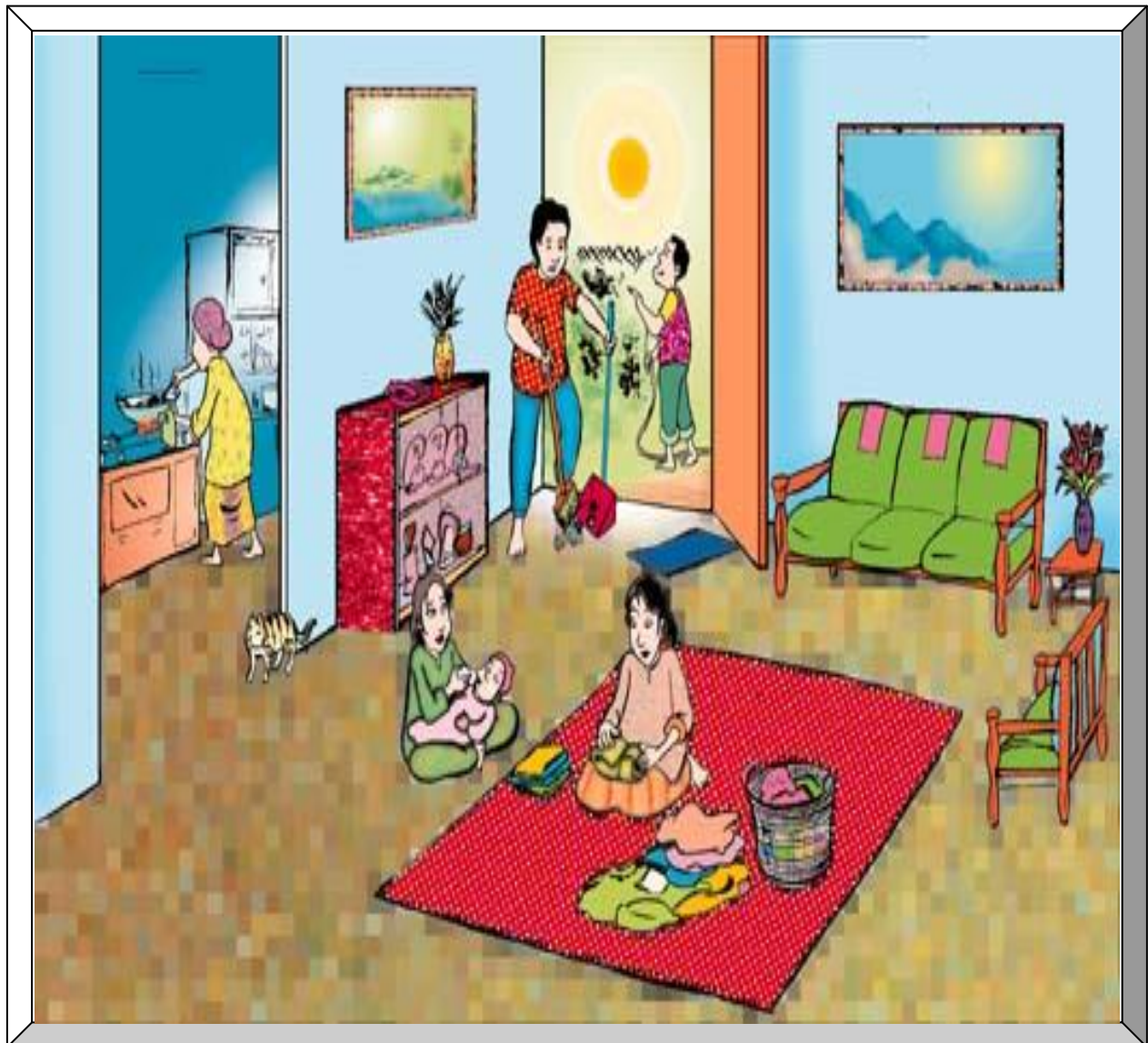
Masa : 30 minit

Bahan : kertas A4 , gambar sebuah keluarga bahagia

Langkah :

1. Mentor bercerita dan menunjukkan gambar (lampiran) kepada mentee tentang keluarga dan hubungan kekeluargaan.
2. Mentor bersoal jawab dengan mentee berkaitan dengan tanggungjawab ahli dalam sebuah keluarga.
3. Mentor mengedarkan kertas A4 kepada mentee dan meminta mentee menghasilkan salasilah keluarga masing-masing.
4. Mentor meminta mentee menyatakan peranan dan tanggungjawab setiap ahli keluarga.
5. Mentor membuat rumusan berdasarkan tajuk yang dibincangkan.

Falsafah : Yang tua dihormati yang muda disayangi



Bidang : Kerjaya

Tajuk : Jenis-jenis Kerjaya Di Persekitaran Mentee

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengetahui tentang kerjaya yang terdapat di persekitaran mereka.
2. menghormati kerjaya setiap individu.

Masa : 30 minit

Bahan : surat khabar, Kerjaya pilihan saya (Lampiran)

Langkah :

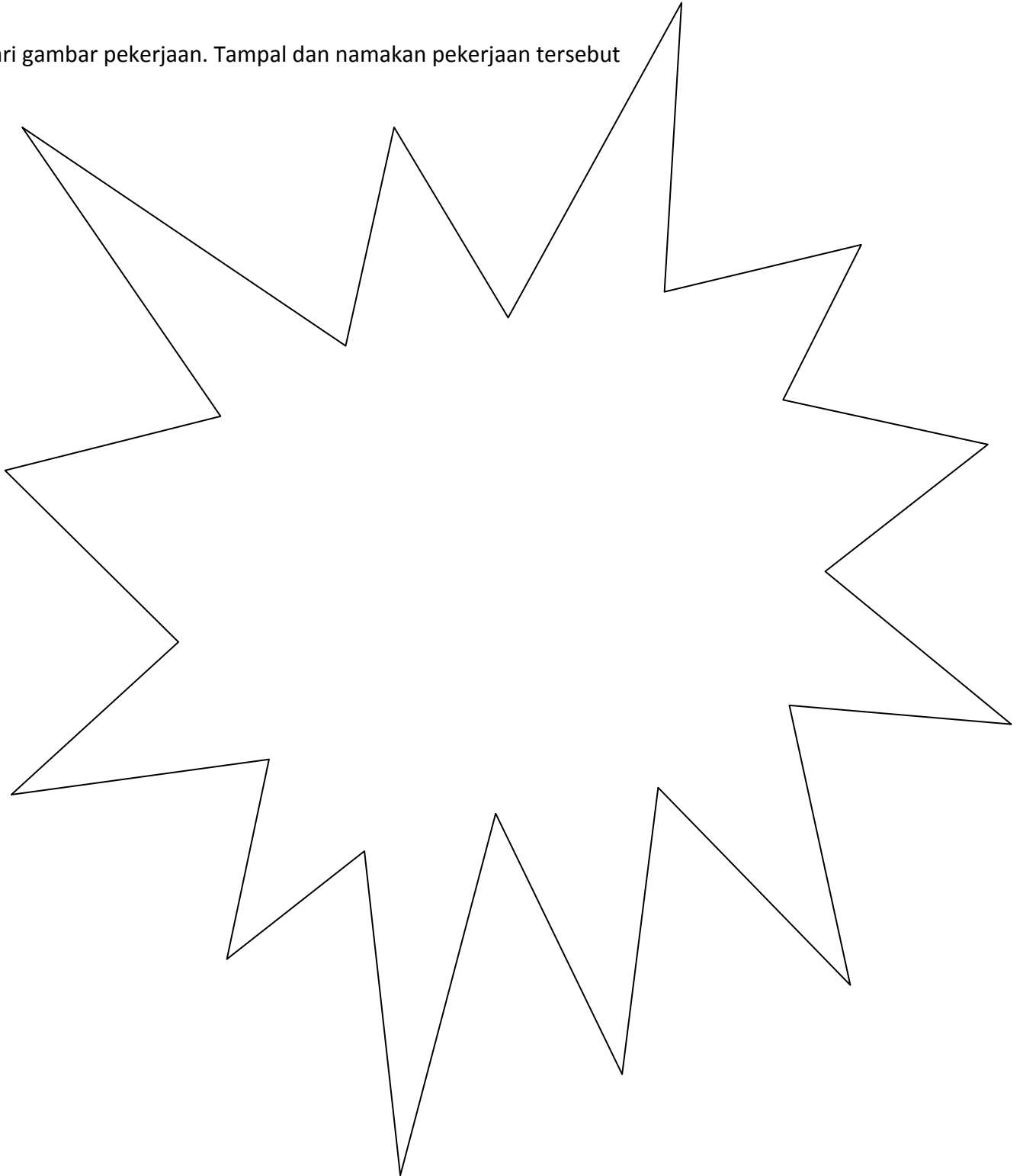
1. Mentor memberi penerangan kepada mentee berhubung dengan jenis-jenis kerjaya di persekitaran mereka.
2. Mentee memberi contoh-contoh pekerjaan di persekitaran mereka.
3. Mengedarkan surat khabar dan helaian kerjaya pilihan (lampiran)
4. Mentee menggunting gambar, melekatkan gambar dan melabel dalam lembaran kerja.
5. Mentee membentangkan jawapan masing-masing.
6. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan.

Falsafah :

1. Mentee peka terhadap persekitaran kerjaya masa kini.
2. Setiap bidang kerjaya adalah saling berkaitan antara satu sama lain

# Kerjaya Pilihan Saya

Cari gambar pekerjaan. Tampal dan namakan pekerjaan tersebut



Bidang : Pendidikan Pencegahan

Tajuk : Sayangi diri, jauhi dadah

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui bahaya dadah
2. menjauhkan diri daripada najis dadah

Masa : 30 minit

Bahan : kertas A4, gambar kesengsaraan mangsa penyalahgunaan dadah.

Langkah :

1. Mentee melihat gambar kesengsaraan kehidupan mangsa akibat penyalahgunaan dadah. (lampiran )
2. Mentor membahagikan mentee kepada beberapa kumpulan.
3. Mentor meminta mentee menyatakan imej diri yang positif dan negatif daripada gambar yang mereka lihat.
4. Mentee diberi peluang untuk menyatakan perasaan mereka setelah melihat gambar.
5. Mentor mengedarkan kertas A4 kepada setiap kumpulan.
6. Mentee menyenaraikan secara bertulis kesan penyalahgunaan dadah secara berkumpulan.
7. Mentor membuat rumusan berdasarkan aktiviti yang dijalankan.

Falsafah : Hidup sihat tanpa dadah.



## 2.9 TINGKATAN 1

Bidang : Kerjaya

Tajuk : Jenis-jenis Kerjaya

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menambahkan pengetahuan mentee mengenai kerjaya yang sedia ada
2. mentee dapat menyenaraikan 10 jenis kerjaya .
3. mentee dapat menyenaraikan 10 jenis kerjaya kerja sendiri yang terdapat disekitar komuniti

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas A4

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab secara lisan dengan mentee berkaitan kerjaya idaman mereka.
2. Mentor meminta mentee berkongsi dengan ahli kumpulan tentang kerjaya idaman mereka.
3. Mentor meminta mentee melukis dalam masa lima minit kerjaya idaman mereka di atas kertas.
4. Mentee berkongsi jawapan dengan ahli kumpulan.
5. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan

Falsafah :

1. Peluang kerjaya bergantung kepada minat, kebolehan dan perancangan awal yang sistematik

Bidang : Psikososial Dan Kesejahteraan Mental

Tajuk : Program Orientasi

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. meningkatkan rasa kasih sayang antara satu sama lain.
2. meningkatkan rasa kasih dan sayang kepada sekolah.
3. mewujudkan rasa sepuja

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas A4

Langkah :

1. Mentee di minta beratur dalam satu baris dan menomborkan diri mengikut urutan.
2. Mentee menulis nombor yang dimiliki di atas kertas serta merenyukkannya menjadi bola
3. Dalam tempoh 50 saat, mentor memberi mentee perlu membaling kertas yang direnyukkan itu kepada rakan yang lain.
4. Selepas tamat tempoh masa yang diambil, mentor mengarahkan setiap mentee hanya membuka sebiji bola kertas yang bertulis nombor sahaja .
5. Mentee perlu mencari dan berkenalan dengan rakan yang memiliki nombor tersebut.
6. Proses ini akan diteruskan sehingga semua mentee dapat mengenali antara satu sama lain

Falsafah : Tak kenal maka tak cinta

Bidang : Psikososial Dan Kesejahteraan Mental

Tajuk : Sekolahku Rumahku

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. meningkatkan rasa sayang kepada sekolah
2. meningkatkan rasa kasih sayang kepada sekolah

Masa : 30 minit

Bahan : Gambar kelas yang cantik, gambar kelas yang kotor

Langkah :

1. Mentor dan mentee bersama-sama mengaplikasikan kebersihan dengan bergotong royong membersihkan kelas
2. Mentor menunjukkan keadaan kelas mereka sekarang dengan gambar kelas yang cantik dan yang kotor
3. Mentor berbincang langkah-langkah menjaga kebersihan kelas dan sekolah
4. Mentee menyatakan tugas yang sepatutnya boleh dibuat contohnya menyapu dan mengutip sampah dalam kelas

Falsafah : Sekolah sebagai rumah yang perlu dijaga dan disayangi

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Keibubapaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Tajuk    | : | Komunikasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui jenis-jenis komunikasi, dan membezakan antara komunikasi berkesan dan tidak berkesan.</li> <li>2. menggunakan kata-kata sapaan yang betul kepada setiap ahli keluarga dan sesuai dengan budaya setempat</li> </ol>                                                                                                                                                                    |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Bahan    | : | Nota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor meminta mentee melakonkan satu dialog contohnya perbualan antara mentee dengan guru atau mentee dengan mentee.</li> <li>2. Mentor bersoaljawab dengan mentee berkaitan jenis-jenis komunikasi.</li> <li>3. Mentor meminta mentee memberikan contoh komunikasi sehalu dan komunikasi dua hala.</li> <li>4. Mentor menerangkan kepada mentee kepentingan berkomunikasi.</li> <li>5. Mentor meminta mentee membuat rumusan</li> </ol> |
| Falsafah | : | Komunikasi yang baik mewujudkan suasana harmoni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Keibubapaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tajuk    | : | Perkembangan Individu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui peranan ibu bapa dalam menjaga dan membesarkan anak</li> <li>2. mengetahui tanggungjawab ibu bapa dalam membesarkan anak mengikut tahap pembesaran</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Bahan    | : | Gambar keluarga dan gambar ibu mengandung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor mengemukakan soalan kepada mentee. <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Siapakah yang mempunyai bilangan adik beradik yang ramai?</li> <li>ii. Nyatakan berapa orang lelaki dan perempuan?</li> </ol> </li> <li>2. Mentor mempamerkan gambar keluarga dan gambar ibu mengandung.</li> <li>3. Mentor menjelaskan kepada mentee berkaitan dengan pengorbanan ibu dari dalam kandungan sehingga kini.</li> <li>4. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang pengorbanan mentee kepada ibu bapa</li> </ol> |
| Falsafah | : | Kasih ibu membawa ke syurga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Keibubapaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tajuk    | : | Kerukunan Dan Kesejahteraan Keluarga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mantee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. memahami tanggungjawab dalam keluarga asas.</li> <li>2. mengambil berat keperluan sokongan tingkah laku, emosi dan material dalam keluarga</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor memberi situasi “seorang anak yang sibuk menonton televisyen, tidak menghiraukan ibunya yang perlu bantuan untuk menguruskan rumah”.</li> <li>2. Mentee perlu melakonkan situasi yang digambarkan oleh mentor mengikut kreativiti mentee atau bimbingan dari mentor.</li> <li>3. Mentor meminta mentee dari kumpulan lain menyatakan isu dan nilai yang terdapat dalam lakonan itu.</li> <li>4. Mentor meminta mentee menyatakan perasaan ibu dalam situasi tersebut.</li> <li>5. Mentor meminta sumbangsaran daripada mentee mengenai situasi yang sepatutnya mereka lakukan</li> </ol> |
| Falsafah | : | Bulat Air Kerana Pembentuk, Bulat Kata Kerana Muafakat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Bidang : Pembangunan Diri

Tajuk : Menenal Diri, Sekolah dan Penyelesaian

Objektif : Pada akhir aktiviti mantee dapat:

1. mengenali kekuatan diri sendiri.
2. mempertingkatkan keyakinan diri sendiri.
3. menggunakan potensi diri untuk kebaikan diri dan orang lain

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas A4, pita selafon dan gunting

Langkah :

1. Mentor memberi setiap mentee sehelai kertas A4 yang telah dikerat kepada 4 bahagian.
2. Mentor meminta mentee menyenaraikan potensi diri yang ada pada dirinya.
3. Mentor minta mentee berada dalam kumpulan:
4. Bilangan ahli antara 3 hingga 5 orang.
5. Mentee membaca apa yang telah ditulis berkaitan dengan potensi diri.
6. Perbincangan dalam kumpulan tentang potensi diri dan contoh tindakan yang pernah dilakukan.
7. Mentor memilih wakil kumpulan untuk menyatakan nilai positif dan kelebihan yang ada pada ahli kumpulan.
8. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yang dijalankan.

Falsafah :

1. Tuhan jadikan manusia dengan kejadian sebaik-baik kejadian, semua ada kelebihan masing-masing

Bidang : Pengurusan Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengurus emosi agar sentiasa stabil.
2. mengetahui dan menjalankan tanggungjawabnya terhadap diri sendiri.
3. melahirkan insan yang sayang kepada diri sendiri

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas A4

Langkah :

1. Mentor memilih beberapa orang mentee sebagai model di hadapan.
2. Mentor dan mentee bersoal jawab mengenai penampilan diri.
3. Mentor meminta mentee berada dalam kumpulan :
  - a. Bilangan ahli antara 3 hingga 5 orang.
4. Mentee berbincang tentang penampilan diri yang kemas dan tidak kemas.
5. Hasil perbincangan dicatatkan dan dibentangkan.
6. Mentor memilih beberapa orang untuk menyatakan mengapa perlu mengurus diri dan kelebihan yang ada pada dirinya

Falsafah :

1. Manusia perlu menguruskan diri sendiri agar dapat memberi faedah kepada orang lain.
2. Selain dari mengurus diri, mentee juga perlu bijak mengurus emosi bagi kepentingan dirinya dan lain

Bidang : Pembangunan Diri

Tajuk : Pengurusan Emosi

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui tentang perasaan yang dimiliki.
2. memahami perasaan mereka dan rakan.
3. menguruskan perasaan positif dan negatif dengan baik

Masa : 30 minit

Bahan : Kad Gambar

Langkah :

1. Mentor menunjukkan kad gambar yang berwajah suka, marah, sedih, mengantuk, ketawa dan sebagainya.
2. Mentor menerangkan kepada mentee tentang perasaan-perasaan berdasarkan gambar yang positif dan negatif.
3. Mentor menggambarkan perasaan tersebut berdasarkan situasi sebenar.

Contoh:

- i. Gambar Sedih – cikgu merasa sedih apabila kamu melawan cakap cikgu.
  - ii. Gambar Ketawa - Cikgu merasa gembira apabila kamu mendengar cakap cikgu
4. Mentor minta mentee memilih dua kad gambar yang positif dan negatif.
  5. Mentee berkongsi tentang perasaan mereka bermula dengan kad gambar negatif diikuti dengan kad gambar positif.

Contoh:

- i. Gambar Marah - saya berasa marah terhadap rakan kerana dia menipu saya.
  - ii. Gambar Senyum – saya berasa gembira
6. Aktiviti ini akan dijalankan secara rawak

Falsafah :

1. Semua yang hidup ada masalah, masalah akan menjadikan kita lebih matang

Bidang : Pembangunan Diri

Tajuk : Menjaga Kesihatan Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menjaga kesihatan melalui pemakanan.
2. mengetahui merancang pemakanan yang berkhasiat dan seimbang.
3. mengawal kesihatan emosi dari semasa ke semasa

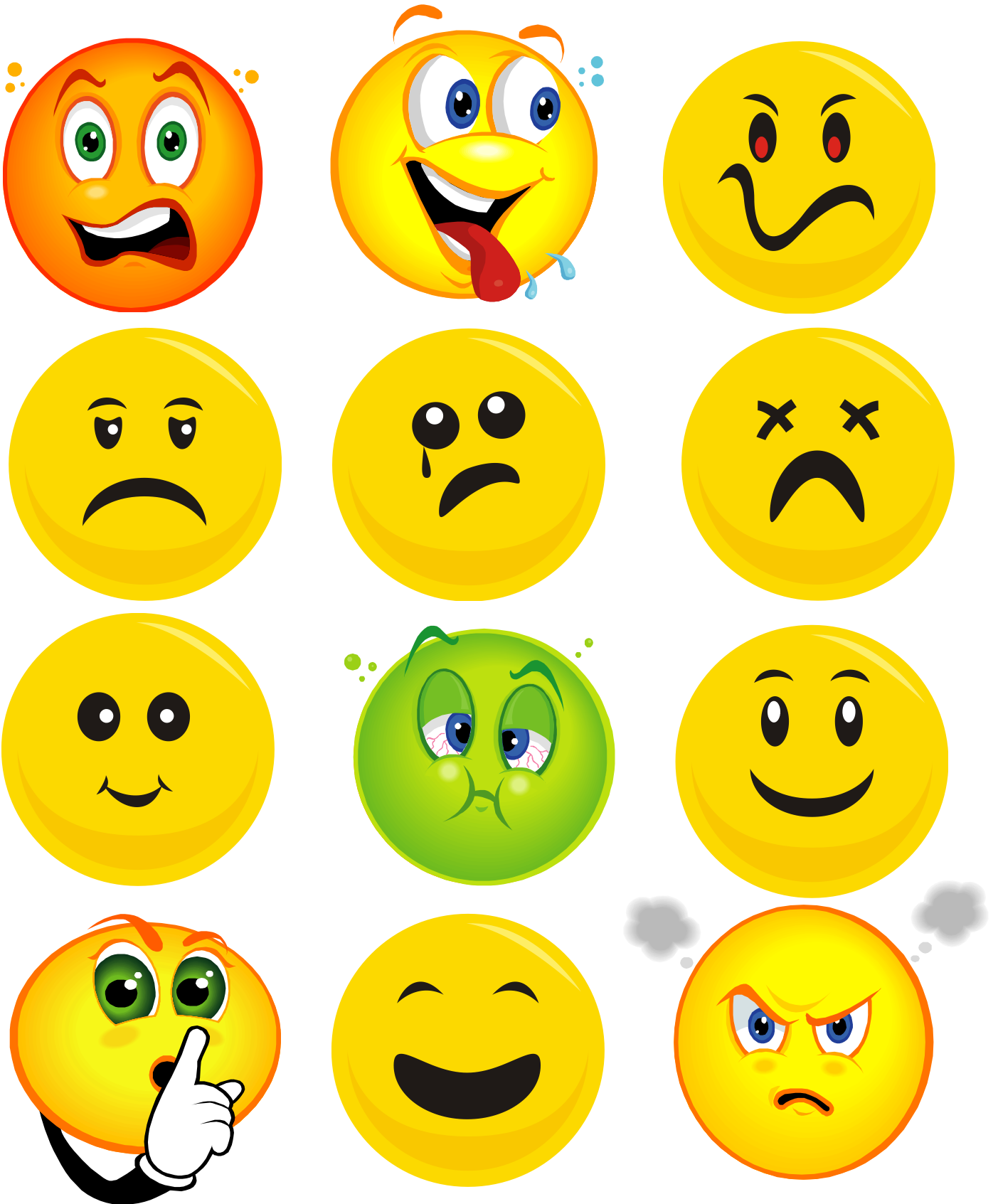
Masa : 30 minit

Bahan : Piramid Makanan Seimbang

Langkah :

1. Mentor meminta mentee menyenaraikan contoh-contoh makanan sihat.
2. Mentee diminta menyenaraikan kelebihan mengambil makanan berkhasiat dan kesan buruk mengabaikan pengambilan makanan berkhasiat.
3. Mentor memilih beberapa orang mentee untuk membentangkan hasil dapatan.
4. Mentee dan mentor berbincang

Falsafah : Badan Sihat Minda Cergas



## 2.10 TINGKATAN 2

Bidang : Kerjaya

Tajuk : Ekplorasi Alam Kerjaya – Minat Kerjaya.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:-

1. pendedahan mengenai kerjaya yang diminati.
2. mengetahui bahawa setiap orang mempunyai personaliti yang berbeza dalam menentukan hala tuju kerjaya.

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas sebak dan papan tulis.

Langkah :

1. Mentor bertanya dan berbincang jenis-jenis kerjaya yang diketahui mentee.
2. Mentor mengklasifikasikan jenis-jenis kerjaya mengikut Holland.
3. Mentee dapat mengetahui jenis kerjaya dalam kumpulan Holland.

Falsafah : Setiap individu mempunyai potensi dalam menentukan kerjayanya

### KONSEP PEMILIHAN KERJAYA

1. Individu akan cuba mengimplimentasikan konsep sendiri dengan memilih pekerjaan yang akan membenarkan ekspresi diri.
2. Kepuasan kerja dan kepuasan hidup bergantung kepada sejauh mana individu berupaya mencari jalan keluar untuk menyalurkan ciri-ciri yang ada pada dirinya.
3. Semakin hampir keselarasan antara ciri-ciri personal dengan keperluan-keperluan dalam sesuatu pekerjaan, maka semakin besar kemungkinan seseorang itu untuk berjaya dalam bidang berkenaan.
4. Kepuasan kerja, kebolehan, pencapaian dan stabiliti adalah bergantung kepada darjah keselarasan atau darjah kongruens antara jenis personaliti dengan persekitaran kerja.

### MASALAH PEMILIHAN KERJAYA REMAJA

1. Remaja kurang atau tiada kebolehan dalam membuat keputusan tentang kerja kerana mempunyai minat yang pelbagai, minat yang tidak jelas atau tiada mempunyai minat.
2. Remaja tidak dapat menjangka dengan baik tentang personalitinya, minatnya, nilainya, serta kebolehannya hingga pilihan yang dibuat tidak setimpal dengan ciri-ciri dirinya.
3. Remaja kekurangan atau tiada pengetahuan serta maklumat berkaitan dengan dunia pekerjaan.

### STRATEGI PEMILIHAN KERJAYA

1. Mengenalpasti trait-trait dan ciri-ciri individu termasuklah personaliti, minat, nilai, dan pencapaian individu iaitu mengenal potensi diri.
2. Mengenalpasti dan menganalisis keperluan-keperluan pekerjaan iaitu mengenali dunia pekerjaan.
3. Memadankan individu dengan pekerjaan iaitu memadankan potensi diri dengan kerjaya yang sesuai.

## TEORI KERJAYA HOLLAND

### REALISTIK- ORANG JENIS PRAKTIKAL (KEMAHIRAN PERTUKANGAN DAN MEKANIKAL)

#### CIRI-CIRI

Stabil, natural, maskulin, praktikal, tekun, terus terang, berdikari, fizikal, materealistik, jujur, pemalu, akur, tulen, inventif, normal, berpendirian tetap, cermat, keras hati, berulang-ulang, kurang celik akal.

#### SUKA

Aktiviti mekanikal, kerja luar, atletik (sukan), aktiviti manual, benda konkrit (wang, kuasa dan status), bekerja dengan peralatan, tumbuhan, dan haiwan.

#### TIDAK SUKA

Aktiviti akademik, aktiviti sosial, pendedahan sendiri, bekerja dengan orang lain.

#### ORIENTASI

Penglibatan secara langsung dengan aktiviti konkrit, manipulasi objek

#### PEKERJAAN

Jenis pembaikan mekanikal, elektrik, kejuruteraan, mekanik, mentor kemahiran hidup, juruteknik, pegawai perikanan, pegawai perhutanan, pegawai mergastua, tukang masak, pereka fesyen, jurufoto, juruukur, penyelam, pemandu, atendan pam minyak, tukang kayu, tukang paip.

## BIDANG PENGAJIAN

Kejuruteraan awam, kejuruteraan mekanikal, perhutanan, teknologi perubatan, penyediaan makanan, bidang teknik dan vokasional, pertanian dan penternakan

## PERSEKITARAN AKADEMIK

Memupuk kecekapan dan pencapaian daripada teknikal dan memanipulasikan benda, mesin, pertanian, dan penternakan. Ganjaran bernilai seperti wang, kuasa, status, dan sesuatu yang dimiliki

Menggalakkan individu melihat dunia secara mudah dan tradisional

## **INVESTIGATIF - ORANG JENIS MENGANALISIS (SAINTIFIK DAN TEKNIKAL)**

### CIRI-CIRI

Analitik, intelektual, teliti, ingin tahu, bebas, asli, rasional, pasif, pendiam, kritikal, tepat, pesemistik, berdikari, berhati-hati, cekal, introvert, introspektif, sistematik, radikal, tidak popular.

### SUKA

Aktiviti abstrak dan simbolik, sains dan matematik, pengamatan dan penyelidikan, penyelesaian masalah, bekerja sendirian.

### TIDAK SUKA

Aktiviti sosial, aktiviti berulang-ulang, peraturan yang rigid, memujuk orang lain, bekerja dengan orang lain, kepimpinan.

## ORIENTASI

Penyelidikan dan penyelesaian masalah.

## PEKERJAAN

Saintis, pakar bedah, penyelidik, psikiatri, ahli kaji cuaca, ahli kaji bumi, ahli kaji bintang, optometris, ahli ekonomi, ahli patologi, jurutera elektrik, pembantu makmal, juruteknik perubatan, penulis rencana, penyunting, ahli antropologi, pengaturcara komputer.

## BIDANG PENGAJIAN

Perubatan, Sains dan Matematik, ekonomi, geologi, sains industri, sains komputer, psikologi, kejuruteraan kimia, kejuruteraan sumber asli, kejuruteraan sains Geoinformasi.

## PERSEKITARAN AKADEMIK

Memupuk kecekapan dan pencapaian saintifik, pemerhatian dan penyiasatan fenomena secara sistematik, ganjaran bernilai saintifik.

Menggalakkan individu melihat dunia secara kompleks, abstrak, bebas dan semulajadi.

## **ARTISTIK - ORANG JENIS BERKARYA (SENI, MUZIK DAN PENULISAN)**

### CIRI-CIRI

Sensitif, berimajinasi, banyak idea, bebas, lembut, emosi, introspektif, fleksibel, tergesa-gesa, tidak bersistem, berpendirian, kurang bersosial, mudah meluahkan perasaan, suka bersendirian, ekspresif, intuitif, terbuka, idealistik, tidak praktikal.

### SUKA

Kreativiti, idea, situasi, tidak berstruktur, cenderung aktiviti kesusasteraan, bahasa, muzik, drama, seni lukis, puisi, vokalis, penulisan berkarya, isu kemanusiaan, kerja bersendirian.

## TIDAK SUKA

Kerja-kerja fizikal, situasi berstruktur, kerja perkeranian, perniagaan dan sistem penmentorsan dan ppentadbiran, manipulasi data.

## ORIENTASI

Berkarya, mencipta idea.

## PEKERJAAN

Mentor bahasa dan sastera, seniman, ahli muzik, pereka fesyen, komposer, penulis skrip, kartunis, pereka grafik, arkitek, pereka tari, pengarah drama/ teater, ppenyair, penyunting filem, juru solek, pelukis, wartawan.

## BIDANG PENGAJIAN

Kesenian (seni lukis dan seni reka), kesusasteraan dan budaya, muzik, alam bina, pengajian bahasa, seni bina perancangan, falsafah.

## PERSEKITARAN AKADEMIK

Memupuk kecekapan dan pencapaian dalam seni dan situasi kabur, kerja bebas dan tidak bersistematik. Ganjaran bernilai seni. Menggalakkan individu melihat dunia secara kompleks, tidak konvensional dan fleksibel.

## **SOSIAL - ORANG JENIS SOSIAL (PENDIDIKAN DAN KEBAIKAN)**

### CIRI-CIRI

Kerjasama, menolong, rasional, bijaksana, ambil berat, memujuk, prihatin, bertanggungjawab, peramah, penyabar, baik hati, idealistik, riang, ekstrovert, agresif, memahami orang lain, mudah berinteraksi, suka bergaul, pemurah, kewanitaan.

## SUKA

Perhatian, berurusan dengan orang lain, bersosial, menolong, kerja-kerja amal dan kemasyarakatan, perbincangan, pendidikan, menghadiri majlis sosial, aktiviti kebajikan, menunjuk ajar, memikirkan masalah masyarakat.

## TIDAK SUKA

Kerja-kerja fizikal, aktiviti luar, kerja dengan peralatan, kerja-kerja terlalu berstruktur, bidang mekanikal dan saintifik.

## ORIENTASI

Kebajikan, kemasyarakatan dan pendidikan.

## PEKERJAAN

Pensyarah, mentor, ustaz, ahli politik, jururawat, kaunselor, pegawai kastam, pegawai kebajikan, juruacara, pramugari, ahli psikologi klinikal, diplomat, ahli sosiologi

## BIDANG PENGAJIAN

Sosial, pentadbiran, pendidikan, sejarah sains, kemasyarakatan, pengajian agama, sains politik, pembangunan sumber manusia, ekologi manusia.

## PERSEKITARAN AKADEMIK

Memupuk kecekapan interpersonal, minat dalam memberitahu, melatih, mengubati, menyedarkan orang lain. Ganjaran bernilai sosial dan kemasyarakatan. Menggalakkan individu melihat dunia dan dengan cara yang fleksibel.

## **ENTERPRISING - ORANG JENIS USAHAWAN (PENMENTORSAN DAN PERNIAGAAN)**

### **CIRI-CIRI**

Agresif, memujuk, sergas, cita-cita tinggi, ekstrovert, berlagak, bebas, bersungguh-sungguh, suka berbahas, optimistik, yakin, mempengaruhi, menggoda, petah, manipulasi, dominan, kemahiran interpersonal yang baik, kebolehan memimpin, menonjolkan diri, regular, pentingkan diri, maskulin, bermotivasi.

### **SUKA**

Kuasa, status, mentadbir dan kepimpinan, keuntungan, ekonomi, regular, keseronokan, suka mengambara, bersosial, suka cabaran.

### **TIDAK SUKA**

Aktiviti sistematik, kemahiran saintifik dan teknikal, intelektual, isu-isu abstrak dan simbolik, kerja yang ditentukan dan diawasi.

### **ORIENTASI**

Manipulasi keuntungan dan mempengaruhi orang lain.

### **PEKERJAAN**

Pegawai pemasaran, perunding, penmentors, peguam, hakim, pegawai insurans, ahli politik, penerbit, pengarah muzium, pegawai penilai, usahawan, penmentors syarikat, pekerja perhotelan, jurujual pasaran saham, spekulator, penmentors personal.

## BIDANG PENGAJIAN

Penmentorsan dan pentadbiran, pemasaran perniagaan, perundangan, perhotelan, penyediaan makanan, sains aktuari, perlancongan, rekreasi, kejuruteraan industri, penmentorsan personal.

## PERSEKITARAN AKADEMIK

Memupuk kecekapan mempengaruhi dan memimpin. Pencapaian dan manipulasi orang lain untuk matlamat peribadi dan organisasi. Ganjaran bernilai keusahawanan dan matlamat (wang, status dan kuasa). Menggalakkan individu melihat dunia dari segi kuasa, harta, tanggungjawab, mudah dan stereotaip.

## KONVENSIONAL - ORANG JENIS SISTEMATIK ( PERKERJAAN DAN ORGANISASI PEJABAT)

### CIRI-CIRI

Jujur, berhemat, kemas, akur, cekap, sopan, teliti, tekun, bersungguh-sungguh, suka mempertahankan diri, pandai sesuaikan diri, tidak suka berimajinasi, mendesak, tegas, praktikal, stereotaip, dominan, disiplin, konservatif, kurang berdikari, terancang, rigid, bergantung.

### SUKA

Arahan, tugas sistematik dan terancang, elak diri daripada masalah, menyusun maklumat, data dan sistem fail. Bekerja dengan data, maklumat dan sistem fail.

### TIDAK SUKA

Aktiviti tidak bersistem, arahan kabur, isu-isu imaginatif, situasi yang rumit, kemahiran seni, aktiviti-aktiviti kurang pengstruktur.

## ORIENTASI

Manipulasi data dan sistematik.

## PEKERJAAN

Akauntan, operator komputer, kerani pos, pustakawan, peguam kredit, pegawai cukai, kerani kewangan, jurutaip, setiausaha, juruaudit, pegawai statistik, pegawai kawalan mutu, juru trengkas, penilai harta, kerani kaunter, mentor perdagangan.

## BIDANG PENGAJIAN

Teknologi maklumat, sains komputer, penmentorsan dan pentadbiran, sains perpustakaan, sains kesetiausahaan, perakaunan, kewangan pendidikan, perniagaan.

## PERSEKITARAN AKADEMIK

Memupuk kecekapan mengikut arahan dan perkeranian, Manipulasi data, rekod atau bahan bertulis. Ganjaran bernilai wang, pergantungan dan akur. Menggalakkan individu melihat dunia dengan cara konvensional, stereotaip, pergantungan dan mudah

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tajuk    | : | Mengenali Personaliti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui bahawa setiap orang mempunyai personaliti yang berbeza</li> <li>2. mengetahui bahawa kerjaya yang diminati berkait rapat dengan personaliti diri</li> <li>3. mengetahui jenis-jenis personaliti mentee lain</li> </ol>                              |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Bahan    | : | Inventori IPW (Warna) - lam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bertanyakan warna kegemaran mentee dan sebab mengapa mereka mengemari warna tersebut</li> <li>2. Mentor mengedarkan Inventori IPW untuk dijawab oleh mentee</li> <li>3. Mentor menerangkan kaedah mengira skor dan warna yang dominan</li> <li>4. Mentor menjelaskan interpretasi IPW</li> </ol> |
| Falsafah | : | Manusia ciptaan Tuhan adalah amat unik                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## gaya dan penampilan diri

### Gaya berpakaian:

- unik/pelik
- utama kecantikan
- ikut trend semasa

### Gaya makan:

- kongsi makanan

### Susunatur bilik:

- utama kecantikan
- unik
- kreatif

### Gaya berpakaian:

- kemas & formal

### Gaya makan:

- tertib & formal

### Susunatur bilik:

- kemas

### Gaya berpakaian:

- tradisional
- tidak ikut trend

### Gaya makan:

- sgt tertib & sopan

### Susunatur bilik:

- kemas & bersih

### Gaya berpakaian:

- ringkas & bebas

### Gaya makan:

- suka makanan segera

- ringkas

- cepat

### Susunatur bilik:

- tidak teratur



## Ciri di TEMPAT KERJA

- pengaruhi orang lain untuk hidup lebih bermakna
- kerja dlm bidang seni, komunikasi, pend. & profesion membantu org lain
- mahir memberi motivasi & berinteraksi dgn org. lain
- cenderung utk menghulur bantuan & pertolongan

- pemikir konsep yg bebas
- anggap kerja itu satu permainan
- suka cipta model, meneroka idea & tonjolkan pembaharuan
- tidak suka kerja rutin

- puas dgn kerja yg beri kebebasan
- guna koordinasi fizikal & alatan
- performer semulajadi
- bosan dgn kerja berstruktur, rigid & ikut rutin

- mampu kendali urusan yg perlu perincian
- kerja dahulu baru main
- ikut peraturan
- bekerjasama
- ikut kebiasaan
- mengorganisasikan tempat kerja



## KERJAYA YANG DIMINATI

- bidang seni & kreatif
- komunikasi
- pendidikan
- profesion menolong orang



- kerjaya berciri rigid & bersistem
- kerjaya berunsur kepimpinan

- profesion yang mencabar
- merekacipta
- bidang meneroka idea
- berciri analitikal
- berciri investigatif
- berciri hipotetikal

- profesion yg beri kebebasan
- tiada pengaruh sentimen
- profesion yg ikut manual & prosedur
- profesion yg gunakan koordinasi fizikal & alatan
- profesion berbentuk amali bukan analitikal

## TEMA komunikasi

- EMOSI
- RASA
- KASIH
- SAYANG

- PERATURAN
- JADUAL
- T/JAWAB

- LOGIK
- TEORI
- ANALISIS



- TINDAKAN
- KESERONOKAN
- ADVENTUROUS

Bidang :

Tajuk : Konsep Kendiri

Objektif : Pada akhir aktiviti diharap mentee dapat:

1. memahami maksud konsep kendiri.
2. membina konsep kendiri positif
3. meningkatkan keyakinan diri.

Masa : 30 minit

Bahan : Dua set gambar kartun yang mengandungi dialog konsep diri positif dan konsep kendiri negatif. (lampiran)

Langkah :

1. Mentor menunjukkan keratan gambar kartun kepada mentee.
2. Mentor menjemput beberapa mentee untuk menceritakan ' Siapa saya? '.
3. Mentor menjelaskan definisi konsep kendiri.
4. Mentor menjelaskan ciri-ciri konsep kendiri positif dan konsep kendiri negatif.
5. Mentor menjelaskan langkah-langkah membina konsep kendiri positif.
6. Mentor meminta mentee mengenal pasti konsep kendiri positif dan konsep kendiri negatif masing-masing.

Falsafah :

1. Konsep kendiri positif melahirkan individu yang positif, berkeyakinan dan positif..

1. Apakah konsep sendiri
  - a. Konsep sendiri adalah semua persepsi anda terhadap diri anda sendiri, dari segi kebolehan, kesukaan, personaliti, kemahiran dan lain-lain lagi tentang anda.
  - b. Apabila maklumat yang anda terima bertentangan dengan konsep sendiri anda, anda menjadi cemas, bimbang, begitu juga dengan orang lain yang menerima maklumat yang berlawanan.
2. Konsep sendiri positif
  - a. Pelajar yang mempunyai penghargaan sendiri yang tinggi merupakan pelajar yang berminat dan bermotivasi untuk belajar serta mempunyai matlamat kerjaya untuk masa hadapan. Pelajar juga melihat diri mereka sebagai orang yang berkebolehan dan mahukan kepuasan dalam membuat keputusan kerjaya.
3. Kelebihan konsep sendiri tinggi/positif
  - a. Dapat menilai diri mereka dengan positif dan percaya bahawa mereka lebih cekap/berkebolehan.
  - b. Bertindak dengan positif.
  - c. Memikul tanggungjawab.
  - d. Menahan perasaan kekecewaan dengan baik.
  - e. Rasa dapat mempengaruhi persekitaran.
  - f. Berasa bangga dengan perlakuan sendiri.
  - g. Pencapaian gred yang tinggi.
  - h. Lebih bersedia menerima risiko.
  - i. Menerima diri dengan lebih positif.
  - j. Menghargai diri sendiri serta menyedari kekuatan & kelemahan diri

4. Kesan negatif konsep sendiri/Penghargaan sendiri yang rendah dan negatif
  - a. Mereka cenderung untuk merasa bersalah.
  - b. Takut kepada kegagalan.
  - c. Sering merasa bimbang dan cepat berkecil hati.
  - d. Ada kaitan dengan pencapaian akademik yang rendah.
  - e. Tidak gemar kerja yang mencabar.
  - f. Kurang keyakinan dan kebolehan untuk membuat tugas yang lebih mencabar.
  - g. Kurang berminat untuk mendapatkan maklumbalas.
  - h. Melihat diri sebagai orang yang kurang menarik dari segi personaliti.
  
5. Konsep sendiri rendah
  - a. Mudah rasa kecewa.
  - b. Sering menyalahkan orang lain kerana kesalahan diri.
  - c. Mengelak situasi yang sukar.
  - d. Terdapat kaitan antara gangguan dalam pemakanan dengan konsep sendiri yang rendah.
  - e. Mudah mengikut orang lain.
  
6. Hubungan antara konsep sendiri dan penghargaan sendiri dengan ibu bapa
  - a. Pelajar yang mempunyai penghargaan sendiri yang tinggi mendapat sokongan daripada ibu bapa mereka iaitu ibu bapa sentiasa mengambil tahu dan mengambil berat tentang pelajaran mereka.
  - b. Remaja yang mempunyai hubungan yang rapat dengan ibu bapa mempunyai penghargaan sendiri tinggi.
  - c. Terdapat korelasi yang kukuh antara dimensi-dimensi tingkah laku menyokong ibu bapa (seperti kemesraan fizikal, sikap menyokong, keakraban, hubungan yang berkekalan) dengan penghargaan sendiri remaja.

- d. Penghargaan sendiri remaja berkait rapat dengan corak perhubungan dalam keluarga dan juga korelasi yang positif antara penghargaan sendiri yang tinggi dengan gaya ibu bapa yang autoritatif.
- e. Minat, galakan dan sokongan ibu bapa terhadap anak merupakan penentu penting bagi penghargaan sendiri.
- f. Semakin remaja merasakan perlakuan mereka dikawal oleh ibu bapa, semakin rendah penghargaan sendiri mereka. Anak perempuan lebih bergantung kepada ibu bapa dalam mengukuhkan penghargaan sendiri.

## 7. Membina konsep sendiri

- a. Terdapat kanak-kanak menahan diri daripada menuju ke arah yang mereka inginkan melalui perkataan atau bahasa yang digunakan seperti "saya jahat" atau tidak berguna dan sebagainya. Kita boleh membantu anak sedar bahawa bukan diri mereka yang "jahat" atau tidak berguna, tetapi perlakuan yang khusus sahaja
- b. Hubungan dengan orang lain memainkan peranan yang penting dalam pembentukan konsep sendiri anak. Sebagai contoh jika anak gagal mendapat kawan, ini boleh menjejaskan konsep sendiri mereka. Menerang tentang diri seperti matlamat, nilai, kekuatan dan kelemahan, gaya hidup dan lain-lain. Fokus kepada pengenalan diri dan mempunyai idea bahawa *"saya bangga menjadi saya"*
- c. Anak menyedari tentang anggota badan boleh membantu dalam pembentukan konsep sendiri untuk mengetahui mengenai diri, anak perlu sedar perasaan diri, tahu mimik muka sendiri, bagaimana ia bergerak, relaks, mesej-mesej anggota badan

Bidang :

Tajuk : Penghargaan Kendiri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee akan dapat:

1. memahami maksud penghargaan sendiri.
2. mengenal pasti kekuatan dan kelemahan diri.
3. meningkatkan rasa sayang terhadap diri.
4. meningkatkan harga diri.

Masa : 30 minit

Bahan : Gambar perokok yang sedang merokok dan orang yang tidak merokok.

Langkah :

1. Mentor menunjukkan dua keping gambar iaitu:-
  - i. Gambar perokok yang sedang merokok
  - ii. Gambar seorang yang tidak merokok.
2. Mentor bertanya mentee tentang perbezaan dua gambar yang ditunjukkan.
3. Mentor menjelaskan maksud penghargaan sendiri.
4. Mentor meminta mentee mengenal pasti kekuatan dan kelemahan diri.
5. Mentor menjelaskan langkah-langkah membina penghargaan sendiri.

Falsafah : Kecantikan adalah hak milik setiap insan



Gambar Seorang Perokok



Gambar seorang yang tidak merokok

## Teori Maslow

| Aspek                       | Ciri                                                                                                                                                                       | Contoh                                                                                                       |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keperluan Asas              | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Merupakan tuntutan semulajadi manusia</li> <li>✓ Wajib dipenuhi manusia untuk terus hidup</li> </ul>                              | ✓ Mendapatkan makanan, minuman, pakaian & tempat kediaman yang sempurna                                      |
| Keperluan Keselamatan       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hidup aman dan damai</li> <li>✓ Bebas daripada perasaan takut</li> <li>✓ Mengikut peraturan dan undang yang ditetapkan</li> </ul> | ✓ Hidup di kawasan yang tiada ancaman jenayah dan keadaan keluarga yang harmoni                              |
| Keperluan Kasih Sayang      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Interaksi sesama manusia yang sihat dan membina hubungan yang mesra</li> <li>✓ Memberi dan menerima kasih sayang</li> </ul>       | ✓ Ahli ahli keluarga mempunyai hubungan yang mesra, erat dan bersama menyokong antara satu sama lain         |
| Keperluan Penghargaan Diri  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mendapat penghargaan diri</li> <li>✓ Mempunyai perasaan diterima dan disanjung</li> </ul>                                         | ✓ Semua ahli keluarga diberi peranan dalam membuat keputusan keluarga dan segala tindakan diberikan sokongan |
| Keperluan Kesempurnaan Diri | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mencapai kejayaan</li> <li>✓ Memperkembangkan potensi diri ke tahap maksima</li> </ul>                                            | ✓ Matlamat keluarga bagi setiap ahli tercapai dalam pelbagai aspek kehidupan harian                          |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Tajuk    | : | Menghormati diri, keluarga, rakan sebaya dan orang dewasa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. menghayati kepentingan hormat menghormati dalam keluarga dan persekitaran.</li> <li>2. menyatakan pentingnya rasa hormat menghormati dalam keluarga dan orang lain.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                     |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Bahan    | : | Kertas A4, pen marker dan kad imbasan pantun.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor membacakan serangkap pantun yang bertemakan nilai rasa hormat menghormati sesama manusia.</li> <li>2. Mentor bertanya kepada mentee maksud pantun yang tersurat dan tersirat.</li> <li>3. Mentor meminta mentee membina pantun bertemakan nilai hormat menghormati.</li> <li>4. Mentee membacakan pantun ciptaan mereka.</li> <li>5. Mentee menyatakan pengajaran yang boleh diambil daripada pantun yang dipersembahkan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Orang muda disayangi, orang tua dihormati.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Bidang :

Tajuk : Aku Berbeza.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat-

1. mengenali perbezaan jantina.
2. menyedari perubahan fizikal, emosi, intelektual dan rohani.
3. memahami dan menerima perubahan diri.

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas sebak, pen marker dan kertas A4.

Langkah :

1. Mentor menjemput dua orang mentee berlainan jantina untuk berkongsi biodata diri.
2. Mentee dibahagikan kepada 2 kumpulan ( lelaki / perempuan) dan diberikan kertas sebak serta pen marker.
3. Setiap ahli dalam kumpulan akan menyenaraikan perbezaan jantina antara lelaki dan perempuan
4. Mentor menjemput setiap wakil kumpulan untuk membentangkan hasil perbincangan.
5. Mentor meminta ahli kumpulan memberi penghargaan dengan bertepuk tangan sebagai penghargaan.

Falsafah : Menerima dan menghormati perbezaan kerana manusia itu unik.

## PEREMPUAN

1. Umur 9 – 10 tahun
  - 1.1 Tulang punggung mula membesar.
  - 1.2 Lemak akan membentuk badan:-
  - 1.3 paha,dada dan puting susu.
2. Umur 10 – 11 tahun
  - 2.1 Puting susu bertambah besar.
  - 2.2 Kawasan ari-ari mula ditumbuhi bulu.
3. Umur 12 - 14 tahun
  - 3.1 Ketinggian bertambah dengan pesat.
  - 3.2 Pusingan haid mulai tetap dan kebolehan untuk melahirkan zuriat.
  - 3.3 Mula berbentuk tubuh badan,buah dada membesar, pinggang mula ramping dan punggung melebar.
  - 3.4 Organ-organ pembiakan di dalam mula membesar.
4. Umur 15- 17 tahun
  - 4.1 Tubuh badan mula berbentuk sebagai wanita.
  - 4.2 Suara mula merdu. - Kemunculan jerawat.
  - 4.3 Ketinggian tidak begitu pesat.
  - 4.4 Potensi seksual yang sedikit ada pada awal.
5. Umur 18-22 tahun.
  - 5.1 Persediaan ke arah dewasa.
  - 5.2 Tekanan darah dan degupan bertambah seperti orang dewasa.
  - 5.3 Berhenti meningkat tinggi pada umur 18 tahun.
  - 5.4 Potensi seksual bertambah sedikit demi sedikit.

## **LELAKI**

1. Umur 10 - 12 tahun
  - 1.1 Kemunculan bulu-bulu ketiak dan kemaluan.
  - 1.2 Ketinggian bertambah perlahan-lahan.
  
2. Umur 13 - 15 tahun
  - 2.1 Ketinggian bertambah perlahan-lahan.
  - 2.2 Ketumbuhan buah halkum.
  - 2.3 Keluaran air mani tidak berlaku tanpa bantuan psikologi atau tekanan seksual atau mimpi.
  - 2.4 Dada membesar dan punggung kecil.
  - 2.5 Organ-organ pembiakan mula membesar.
  
3. Umur 16-18 tahun.
  - 3.1 Berbentuk sebagai lelaki dewasa.
  - 3.2 Suara bertambah garau.
  - 3.3 Kemunculan jerawat.
  - 3.4 Bulu-bulu di muka seperti misai, janggut dan jambang mula tumbuh.
  - 3.5 Potensi seksual yang sedikit ada pada awal.
  - 3.6 Ketinggian bertambah pesat.
  
4. Umur 19 hingga 23 tahun.
  - 4.1 Persediaan ke alam dewasa.
  - 4.2 Potensi seksual bertambah sedikit demi sedikit berhenti meninggi umur 21 tahun.
  - 4.3 Tekanan darah dan degupan jantung bertambah.

Bidang :

Tajuk : Kotak Ajaib.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:-

1. menyedari kekuatan dan kelemahan diri.
2. mempertingkat kesedaran dan menghayati budaya hidup yang positif.
3. menyenaraikan nilai-nilai diri yang positif.

Masa : 30 minit.

Bahan : Kotak ajaib yang mengandungi cermin.

Langkah :

1. Mentor memulakan aktiviti dengan memberi pujian kepada mentee
2. Mentor menunjukkan sebuah kotak.
3. Mentee diminta meneka kandungan yang terdapat dalam kotak yang ditunjukkan.
4. Mentee diminta membuka kotak dan melihat kandungan di dalam kotak.  
(cermin)
5. Mentee diajak berbincang mengenai cermin.
6. Mentee diminta 'mencermin diri' tentang kebaikan dan keburukan diri.

Falsafah :

1. Kerjasama, rasional dan kejujuran adalah amalan hidup yang sihat dan mulia

# LAMPIRAN

| SIFAT DIRI POSITIF              | SIFAT DIRI SAYA | BUKAN SIFAT SAYA |
|---------------------------------|-----------------|------------------|
| 1.Pemurah                       |                 |                  |
| 2.Adil                          |                 |                  |
| 3.Baik hati                     |                 |                  |
| 4.Peramah                       |                 |                  |
| 5.Jujur                         |                 |                  |
| 6.Sabar                         |                 |                  |
| 7.Merendah diri                 |                 |                  |
| 8.Bertanggung jawab             |                 |                  |
| 9.Berdisiplin                   |                 |                  |
| 10.Patuh                        |                 |                  |
| 11.Tidak Sombong                |                 |                  |
| 12.Cekal                        |                 |                  |
| 13.Amanah                       |                 |                  |
| 14.Tegas                        |                 |                  |
| 15.Gigih                        |                 |                  |
| 16.Pemaaf                       |                 |                  |
| 17.Menghargai masa              |                 |                  |
| 18.Bersyukur                    |                 |                  |
| 19.Sedia menerima teguran       |                 |                  |
| 20.Menghormati kawan            |                 |                  |
| 21.Bertolak ansur               |                 |                  |
| 22.Menghargai kawan             |                 |                  |
| 23.Keyakinan diri               |                 |                  |
| 24.Dedikasi                     |                 |                  |
| 25.Berhati mulia                |                 |                  |
| 26.Berani membuat keputusan     |                 |                  |
| 27.Mempunyai azam yang kental   |                 |                  |
| 28. Mempunyai semangat kumpulan |                 |                  |
| 29.Bermuafakat                  |                 |                  |
| 30.Mengenang budi               |                 |                  |
| 31.Berdikari                    |                 |                  |
| 32.Bertimbang rasa              |                 |                  |
| J U M L A H                     |                 |                  |

Bidang :

Tajuk : Garis Hayat

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:-

1. Berkongsi pengalaman.
2. Menyedari kelemahan yang perlu diperbaiki.

Masa : 30 minit

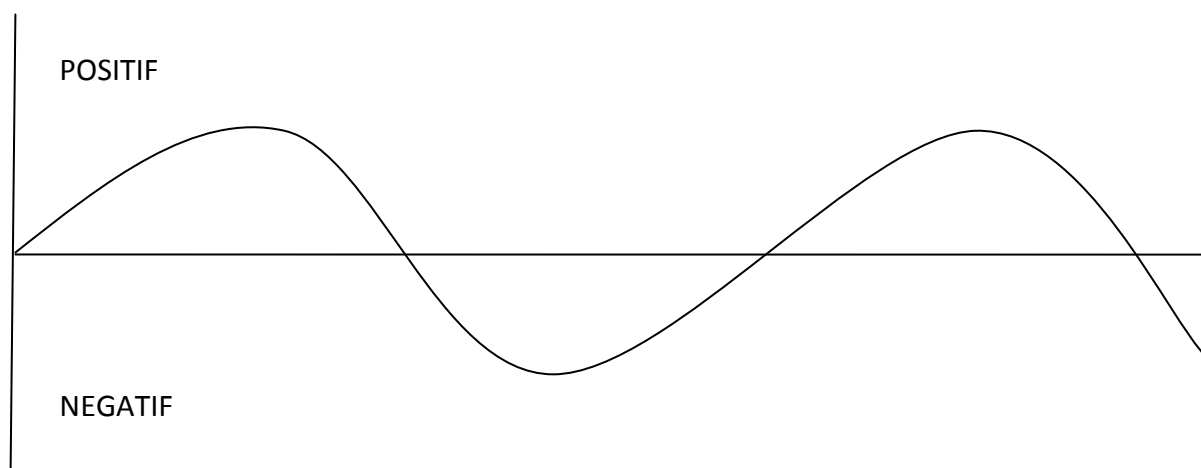
Bahan : Kertas A4

Langkah :

1. Mentor memulakan aktiviti dengan bertanya khabar kepada mentee.
2. Mentor bercerita satu kisah pendek berkaitan peristiwa pahit atau manis dalam dirinya
3. Mentor mengedarkan kertas A-4
4. Mentor meminta mentee menyenaraikan peristiwa pahit dan manis dalam kehidupan mereka.
5. Mentor membantu mentee melakar garisan hidup
6. Mentor membuka ruang kepada mana-mana mentee menceritakan kisah tersebut di hadapan kelas.
7. Mentor meminta mentee memberikan penghargaan dengan bertepuk tangan sebagai galakan

Falsafah : Pengalaman mengajar kita erti kehidupan.

GARISAN HIDUP



Bidang :

Tajuk : Lambang Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:-

1. menyedari kekuatan dan kelemahan diri.
2. menyedari bahawa kita berpotensi menjadi baik dan jahat.
3. menerima dan memperbaiki diri.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor meminta mentee memperkenalkan diri seorang demi seorang.
2. Mentor meminta setiap mentee mendapatkan bahan maujud mewakili lambang kekuatan dan kelemahan diri.
3. Setiap mentee memperlihatkan dan menerangkan simbol diri.
4. Mentor menggalakan mentee lain untuk memberi sumbang saran memberi komen.
5. Mentor merumuskan hasil perbincangan.

Falsafah : Manusia adalah makhluk terbaik ciptaan Tuhan

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Tajuk    | : | Penyelesaian Masalah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee akan dapat :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mencari alternatif untuk menyelesaikan masalah.</li> <li>2. mengetahui cara melepaskan perasaan serta mengatasinya secara positif</li> <li>3. mengetahui tempat yang betul untuk mengadu.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bahan    | : | Kertas A4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor mengalu-alukan kehadiran mentee dan bertanya khabar</li> <li>2. Mentor mengedarkan keratan akhbar berkaitan ponteng sekolah, ragut, dadah, rogol, hubungan luar nikah dan lain-lain.</li> <li>3. Mentor berbincang bersama mentee untuk memilih satu topik untuk dibincangkan.</li> <li>4. Mentee membuat kerja kumpulan dengan berkongsi idea cara sesuatu masalah itu dapat diatasi.</li> <li>5. Membincangkan proses yang boleh dijalankan secara sistematik bermula daripada punca masalah hingga kepada penyelesaiannya.</li> <li>6. Mentee membentangkan hasil kerja.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Mengaggap masalah sebagai satu peluang dan cabaran.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**CARA MENGATASI GEJALA PONTENG SEKOLAH**



a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## CARA MENGATASI GEJALA REMPIT



a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 2.11 TINGKATAN 3

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Tajuk    | : | Hala tuju dan perancangan kerjaya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Objektif | : | Pada akhir aktiviti mentee dapat: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengetahui aliran pengajian di Menengah Atas</li><li>2. Mengenali diri dan potensi serta menggalakkan mentee meneroka alam kerjaya</li></ol>                                                                                                                                                                                |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Bahan    | : | Lembaran Kerja(Lampiran)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mentor memberi penerangan kepada mentee berhubung tajuk yang akan dibincangkan.</li><li>2. Soal jawab secara lisan antara mentor dan mentee berkaitan masa hadapan mentee.</li><li>3. Mentor mengedarkan lembaran kerja.</li><li>4. Mentee mengisi lembaran kerja yang diedarkan</li><li>5. Mentee berkongsi jawapan dengan rakan-rakan mentee lain</li></ol> |
| Falsafah | : | Kejayaan esok bermula hari ini                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

LAMPIRAN

**PERANCANGAN DAN HALA TUJU KERJAYA**

CITA-CITA SAYA ADALAH

|  |
|--|
|  |
|--|

ALIRAN YANG AKAN DI AMBIL DI TINGKATAN EMPAT DAN LIMA

| ALIRAN | SUBJEK |
|--------|--------|
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |

JURUSAN/BIDANG YANG AKAN SAYA AMBIL DI IPTA / IPTS

|  |
|--|
|  |
|--|

|           |  |
|-----------|--|
| NAMA      |  |
| TINGKATAN |  |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Tajuk    | : | Bidang yang diminati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengenal pasti bidang kerjaya yang diminati</li> <li>2. menyediakan diri secara terancang ke arah jurusan/bidang yang tepat</li> <li>3. menyedari bidang kerjaya yang diminati</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                               |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Bahan    | : | Soal Selidik Self Directed Search (SDS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor memberi berbincang kepada mentee berhubung bidang kerjaya yang diminati</li> <li>2. Mentor mengedar kepada mentee soal selidik SDS (self directed self) berkaitan kesesuaian bidang kerjaya mentee</li> <li>3. Mentor memberi penerangan tentang tatacara menjawab soal selidik SDS kepada mentee</li> <li>4. Mentee menjawab soal selidik SDS dalam masa yang ditetapkan</li> <li>5. Mentor membuat pentafsiran terhadap dapatan soal selidik</li> </ol> |
| Falsafah | : | Kenal diri akan kenal potensi diri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Bidang :

Tajuk : Perkembangan / Cabaran remaja

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menyedari cabaran seorang remaja.
2. mengamalkan gaya hidup sihat seorang remaja.

Masa : 30 minit

Bahan : Lirik lagu Permata Biru oleh Ella

Langkah :

1. Mentor memperdengarkan lagu Permata Biru kepada Mentee
2. Mentor menerangkan maksud remaja kepada Mentee dan cabaran yang perlu di hadapi oleh Mentee.
3. Mentee menyenaraikan cabaran menjadi remaja.
4. Mentor dan mentee berbincang mengenai cabaran remaja
5. Mentor dan mentee menyanyi bersama lagu permata biru

Falsafah : Remaja itu indah

**LIRIK LAGU PERMATA BIRU (ELLA)**

Permata biru usah biarkan dirimu  
Disaluti lumpur dan debu kota  
Permata biru berhati-hatilah selalu  
Usah kau lontarkan dirimu ke lembah hina

Engkau yang dinilai setinggi permata  
Rela membiarkan dirimu tercela  
Dengan jutaan sanjungan yang kau terima  
Engkau mudah merasa bangga mengapa

Permata biru usah biarkan dirimu  
Disaluti lumpur dan debu kota  
Permata biru berhati-hatilah selalu  
Usah kau lontarkan dirimu ke lembah hina

Seharusnya kau sedar  
Dirimu sungguh berharga  
Tiada dapat ditukarkan harta benda  
Awasilah selalu segala tingkah dan laku  
Demi kebahagiaanmu menunggumu

Usah kau terus mengkhayalkan dirimu  
Dengan kata-kata pujian yang palsu  
Segalanya akan serta merta pudar  
Tiba waktu dan ketika sedarlah

Bidang : Komunikasi

Tajuk : Kepentingan Komunikasi

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menjelaskan kepentingan komunikasi dalam hubungan harian.
2. mengamalkan kepentingan komunikasi dalam hubungan harian.
3. menyatakan tips komunikasi berkesan

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor menunjukkan contoh komunikasi seperti:
  - i. Bercakap dengan diri sendiri
  - ii. Berinteraksi dengan mentee
2. Mentor memilih mentee secara rawak untuk menjelaskan kepentingan komunikasi intrapersonel dan interpersonal.
3. Mentor meminta mentee duduk dalam kumpulan dan mbincangkan tentang tips komunikasi berkesan.
4. Mentor meminta ketua kumpulan mentee membentangkan hasil kumpulan.
5. Mentor dan mentee membuat rumusan.

Falsafah :

1. Komunikasi yang baik akan mengujudkan suasana yang baik
2. Berhemah tinggi, bertanggungjawab, berkeyakinan, bijaksana

## KOMUNIKASI

### DEFINISI

*`....satu proses perpindahan maklumat ,perasaan , idea dan fikiran seseorang individu kepada individu /sekumpulan individu yang lain .*

### KATEGORI KOMUNIKASI

#### INTERPERSONAL

Proses komunikasi antara individu ( lebih dari seorang individu )

#### INTRAPERSONAL

Kontemplasi, intuitif, pemikiran (taakulan) meditasi (bercakap dengan diri sendiri)

### KAEDAH KOMUNIKASI BERKESAN

1. Maklumat yang di sampaikan perlu jelas dan tepat .
2. Menggunakan bahasa yang mudah di fahami dan terang maksudnya .
3. Menggunakan alat bantu sekiranya perlu.
4. Memastikan maklumat di sampaikan sesuai pada keadaan dan waktu.
5. Memastikan kedua-dua pihak bersedia untuk memberi dan menerima maklumat.

Bidang : Kekeluargaan

Tajuk : Peranan dan Tanggungjawab

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. memahami peranan dan tanggungjawab dalam kekeluargaan.
2. mengklasifikasikan peranan dan tanggungjawab dalam kekeluargaan.

Masa : 30 minit

Bahan : Lirik Lagu Keluarga Bahagia

Langkah :

1. Mentee bernyanyi/bernasyid/bersajak yang bertemakan Keluarga Bahagia/ Sayangi dan Bahagia
2. Mentee diagihkan mengikut kumpulan
3. Mentee berbincang mengenai tajuk:
  - i. Peranan dan tanggungjawab remaja dalam keluarga
  - ii. Peranan dan tanggungjawab sebagai anak mengikut umur dan kematangan/urutan adik beradik
  - iii. Peranan dan tanggungjawab sebagai penyumbang idea
4. Mentee membentangkan hasil perbincangan secara kumpulan
5. Mentee lain menyoal dan mencatat isi penting semasa pembentangan dijalankan
6. Mentor merumuskan hasil pembentangan.

Falsafah :

1. Remaja mempunyai peranan dan tanggungjawab penting dalam keluarga
2. Bertanggungjawab, berkeyakinan, bekerjasama

**KELUARGA BAHAGIA (NYANYIAN OLEH SAUJANA)**

Sedamai taman firdausi  
Limpahan kasih sayang sejati  
Seharum semerbak kasturi  
Mengharumi hidup insani

Indah damainya  
Keluarga yang bahagia  
Itulah idaman impian setiap insan  
Yang dahagakan belaian  
Serta kasih dan sayang

Ketika insan lain berbahagia  
Bersama keluarga  
Namun kita masih meniti  
Titik rapuh perhubungan

Mengapa kita terpisah daripada rahmatNya  
Mungkinkah kita seringkali melupakanNya  
Ayuhlah bina semula  
Keluarga diredhai Allah

Oh ayah oh ibu dengarlah rintihan  
Dan luahan hatiku yang dahaga kasih  
Jiwaku merasa terseksa ketandusan kasihmu  
Marilah kita bina bersama-sama  
Keluarga bahagia

Ayah ibu  
Luangkanlah sedikit masa bersamaku  
Ku rindukan kemesraan  
Dan belaianmu

Bidang : Keluarga  
Tajuk : Remaja dan masalah keretakan hubungan keluarga  
Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:  

1. mengetahui punca-punca keretakan hubungan keluarga
2. memahami situasi rakan-rakan yang terlibat

Masa : 30 minit

Bahan : Alat tulis

Langkah :

1. Mentee dibahagikan kepada 3 orang sekumpulan
2. Mentor memberikan tajuk untuk perbincangan kumpulan berkaitan dengan keluarga.
3. Mentee melakukan perbincangan dalam kumpulan
4. Mentee bentangkan hasil perbincangan kumpulan.
5. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yg dijalankan

Falsafah :

1. Semua orang perlu menjalani kehidupan seperti biasa walaupun persekitaran tidak menggembirakan.

## **PERKEMBANGAN REMAJA**

Contoh soalan perbincangan:

1. Apakah punca masalah keretakan hubungan kekeluargaan
2. Apakah kesan keretakan hubungan kekeluargaan kepada anak-anak
3. Apakah langkah-langkah untuk mewujudkan keluarga yang bahagia
4. Apakah peranan rakan sebaya untuk membantu rakan-rakan yang menghadapi masalah kekeluargaan
5. Apakah faktor-faktor yang membawa kebahagiaan di dalam institusi kekeluargaan.
6. Apakah tanggungjawab anda sebagai anak?

|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang    | : | Keluargaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tajuk     | : | Perayaan Hari Keluarga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Objektif  | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi penghargaan terhadap ahli keluarga seperti Hari Ibu, Hari Bapa &amp; Hari Lahir</li> <li>2. Menyatakan pentingnya kesejahteraan dan kerukunan keluarga melalui kandungan ucapan dalam kad ucapan.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Masa      | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bahan kad | : | Kertas lukisan, pensil, warna lilin, gunting dan beberapa keping contoh ucapan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Langkah   | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bertanya bagaimana kita penghargaan pada orang lain. Paling asasnya ialah mengucapkan perkataan 'terima kasih'</li> <li>2. Mentor menerangkan bahawa penghargaan juga dinyatakan melalui ucapan dengan dalam bentuk visual contohnya melalui kad ucapan</li> <li>3. Mentee menyatakan rasa terima kasih atas pengorbanan yang telah dilakukan oleh orang tua atau ahli keluarga kita dalam kad ucapan tersebut</li> <li>4. Mentee membuat Kad Ucapan yang ditujukan kepada ahli keluarga mereka. Mentee menunjukkan kad ucapan yang dihasilkan</li> <li>5. Mentee diminta membacakan kandungan ucapan mereka</li> </ol> |
| Falsafah  | : | "Rumahku Syurgaku".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Bidang : Kekeluargaan

Tajuk : Salasilah Keluarga

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenali salasilah keturunan kedua ibu bapa
2. menghargai tanggungjawab ibu bapa dan ahli keluarga
3. menyedari tanggungjawab diri terhadap keluarga

Masa : 30 minit

Bahan : Lembaran Kerja

Langkah :

1. Mentor menceritakan mengenai hal ehwal keluarga sendiri.
2. Mentor bertanya mentee mengenai keluarga mereka.
3. Mentor menegaskan ada orang yang mempunyai keluarga dan ada orang yang tidak mempunyai keluarga.
4. Mentor menekankan konsep syukur dan kasih sayang.
5. Mentor meminta mentee menulis nama ahli keluarga mereka mengikut salasilah keluarga berpandukan kertas edaran
6. Mentee membina pokok salasilah keluarga mengikut sebelah bapa dan sebelah ibu
7. Mentor memilih beberapa contoh dan paparkan di papan putih
8. Mentor bersoaljawab mengenai hubungan kekeluargaan di dalam keluarga
9. Mentee menulis sepucuk surat kepada ibu mereka sebagai tanda penghargaan atas pengorbanan dan kasih sayang yang telah mereka berikan

Falsafah :

1. Keluarga bahagia asas pembentukan masyarakat harmoni
2. Keluarga cemerlang, masyarakat gemilang, negara terbilang

## LAMPIRAN

Nama datuk sebelah bapa : \_\_\_\_\_

Nama nenek sebelah bapa : \_\_\_\_\_

Nama bapa sebelah ibu : \_\_\_\_\_

Nama nenek sebelah ibu : \_\_\_\_\_

Nama Bapa : \_\_\_\_\_

Nama Ibu : \_\_\_\_\_

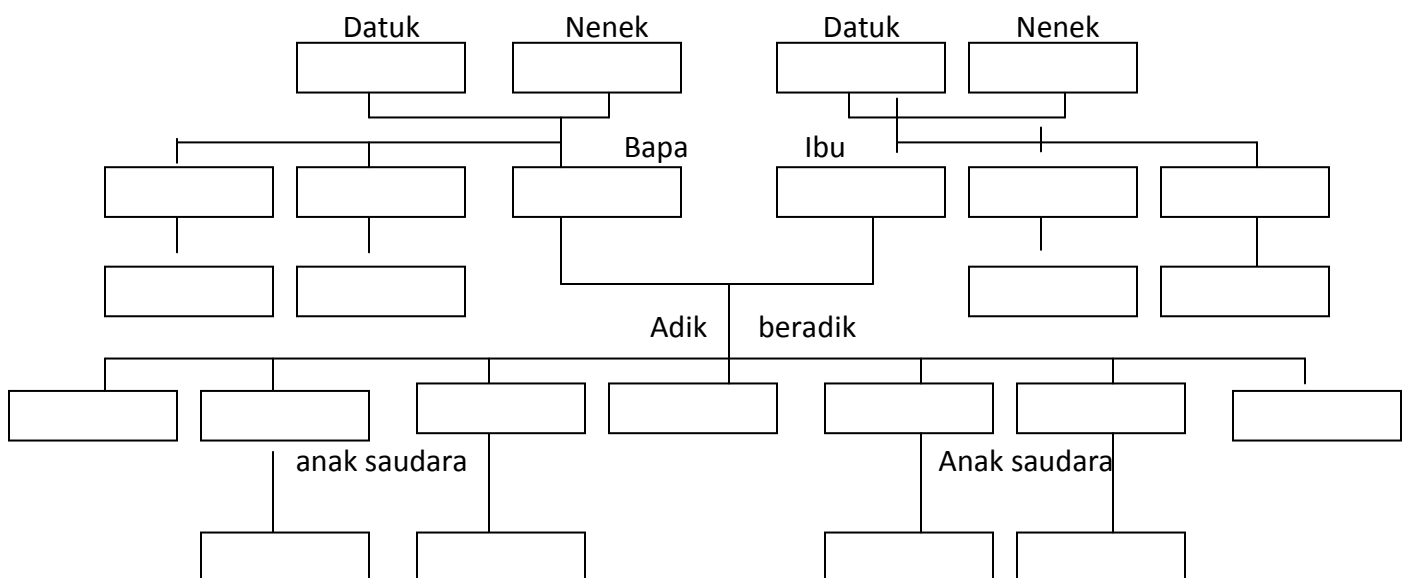
Nama bapa saudara sebelah bapa : \_\_\_\_\_

Nama ibu saudara sebelah bapa : \_\_\_\_\_

Nama bapa saudara sebelah ibu : \_\_\_\_\_

Nama ibu saudara sebelah ibu : \_\_\_\_\_

Contoh Pokok Keluarga:



Bidang :

Tajuk : Tegas Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. Menyinarai hak peribadi masing-masing.
2. Meneliti hak asertif mereka.
3. menyesuaikan diri dalam pelbagai situasi

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas Latihan Diskriminasi Asertif (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor mencetuskan satu kes perbicaraan di mahkamah yang berkaitan dengan hak-hak peribadi
2. contohnya kes perceraian.
3. Mentor menerangkan kepada mentee bahawa hak adalah kebebasan bagi seseorang untuk berbuat atau memiliki sesuatu. Setiap orang harus sedar akan wujudnya hak peribadi dan mereka harus menggunakannya.
4. Mentor meminta mentee menyenaraikan hak yang mereka perlu mereka dapati. Contohnya hak mendapatkan pendidikan, kasih sayang, keselamatan, kesihatan dan sebagainya
5. Mentee menuliskan hak-hak tersebut di papan tulis
6. Mentor mengedarkan Lembaran kerja. Berikut ini ialah contoh hak peribadi:
  - i. Untuk mendapat pertolongan dan sokongan emosi
  - ii. Mengalami dan melahir rasa kesakitan
  - iii. Bersendirian
  - iv. Mendapat sesuatu yang setimpal dengan bayaran
  - v. Mendapat ilmu dan maklumat
  - vi. Menentukan keutamaan peribadi
  - vii. Mengatakan saya tidak tahu

- viii. Membantah terhadap layanan dan teguran tidak adil
- ix. Menghakim perasaan sendiri

Falsafah :

1. Mempertahankan hak peribadi yang berkaitan dengan agama, moral, maruah, harta dan tanah air adalah menjadi kewajiban setiap insan

## Definisi

Submisif/Permisif : Menghormati hak orang lain

Mengabaikan hak sendiri

Agresif : Menghormati hak sendiri

Mengabaikan hak orang lain

Asertif : Menghormati hak sendiri

Menghormati hak orang lain

| LATIHAN DISKRIMINASI ASERTIF                                                                                                                                                        |                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dibawah ini terdapat senarai situasi dan respon. Ditepi respon tandakan AS jika anda fikir responnya ASERTIF, S jika anda fikir ianya SUBMISIF dan AG jika anda fikir ianya AGRESIF |                                                                                           |
| SITUASI                                                                                                                                                                             | RESPON                                                                                    |
| 1. Seorang murid lain minta pinjam kertas tulis dari anda                                                                                                                           | Awak selalu suka menipu....                                                               |
| 2. Kawan anda menyampuk anda bercakap.                                                                                                                                              | Minta maaf, saya hendak bercakap lagi...                                                  |
| 3. Seorang ahli keluarga anda suruh anda buat kerja rumah semasa anda membuat kerja sekolah.                                                                                        | Ya, Ok, saya sedang membuat kerja sekolah sekarang.....                                   |
| 4. Anda sedang menunggu layanan di kaunter bila seorang melintas dan pergi depan anda dan menerima layanan lepas.                                                                   | Anda terdiam, Cuma menarik nafas panjang.....                                             |
| 5. Seorang ahli pasukan bola sepak / bola jarring anda menuduh anda tidak bermain bersungguh-sungguh dalam pertandingan yang lepas.                                                 | Saya fakir ini bukanlah teguran yng sihat, saya fakir saya telah bermain dengan baik..... |
| 6. Seorang kawan meminta nasihat atas masalah peribadinya.                                                                                                                          | Bagaimana saya tahu apa yang awak buat / itu adalah masalah anda.....                     |
| 7. Anda terlibat dalam lumba haram. Seorang rakan telah menasihati anda                                                                                                             | Saya marah kerana dia mengambil tahu hal saya.....                                        |
| 8. Saya mendapat berita kematian orang tersayang                                                                                                                                    | Saya menangis hingga teresak-esak.....                                                    |
| 9. Bapa saya telah memarahi saya kerana bercinta dengan rakan di sekolah                                                                                                            | Saya fikir bapa saya keterlaluan kerana menghalang cinta saya.....                        |
| 10. Seorang kawan telah bertanya sesuatu semasa anda sedang mendengar guru mengajar                                                                                                 | Saya berhenti mendengar guru mengajar untuk melayan pertanyaan rakan.....                 |

Bidang :

Tajuk : Pembentukan jati diri remaja

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. membina ketahanan diri menjauhi dan membenci dadah
2. mempunyai asertif sendiri yang bersepadu

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor mendapatkan maklumbalas berdasarkan pengetahuan mentee berkenaan dengan dadah.
2. Mentor mendapatkan pandangan mentee tentang imej jati diri remaja yang unggul.
3. Mentor dan mentee membincangkan tentang penyalahgunaan dadah dengan jati diri yang unggul
4. Mentee mencadangkan bagaimana membina jati diri yang cemerlang.

Falsafah :

1. Setiap murid mesti dipupuk daya tahan yang kental dalam diri supaya tabah dan dapat menangkis pengaruh salah guna dadah

## 2.12 TINGKATAN 4

Bidang :

Tajuk : Suai Kenal

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenali diri antara satu sama lain dengan lebih mendalam.
2. mengeratkan silaturrahim antara mentee.
3. mewujudkan suasana mesra dalam kalangan mentor dan mentee.

Masa : 30 minit

Bahan : Bola kecil/benda yang bersesuaian

Langkah :

1. Mentor memulakan aktiviti dengan memegang bola dan memperkenalkan dirinya seperti nama, bilangan adik-beradik, tempat tinggal, kegemaran dan lain-lain.
2. Selepas memperkenalkan diri, mentor melontar bola kepada salah seorang mentee dan meminta mentee tersebut memperkenalkan diri.
3. Aktiviti diteruskan kepada mentee-mentee lain.
4. Mentor membuat rumusan pada akhir aktiviti.

Falsafah : Tak Kenal Maka Tak Cinta

Bidang :

Tajuk : Kenali Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenalpasti kekuatan dan kelemahan diri
2. memperbaiki kelemahan diri.
3. menghargai kekuatan diri.

Masa : 30 minit

Bahan : Panduan Guru (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor memberi penerangan bahawa setiap manusia mempunyai kelemahan dan kelebihan diri.
2. Mentor meminta mentee menyenaraikan kekuatan dan kelemahan diri dalam masa 10 minit.
3. Mentor meminta beberapa orang mentee menerangkan kekuatan dan kelemahan diri di depan kelas.
4. Mentee lain diberi peluang memberi respon .
5. Mentor membuat rumusan .

Falsafah : Manusia tidak sempurna.

LAMPIRAN

KEKUATAN DAN KELEMAHAN DIRI SAYA

| Bil | KEKUATAN DIRI | Bil | KELEMAHAN DIRI |
|-----|---------------|-----|----------------|
| 1.  |               | 1.  |                |
| 2.  |               | 2.  |                |
| 3.  |               | 3.  |                |
| 4.  |               | 4.  |                |
| 5.  |               | 5.  |                |
| 6.  |               | 6.  |                |
| 7.  |               | 7.  |                |
| 8.  |               | 8.  |                |
| 9.  |               | 9.  |                |
| 10. |               | 10. |                |

Bidang :

Tajuk : Harga Diri Ku

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menghargai kelebihan diri.
2. memanfaatkan potensi atau fitrah diri secara sihat.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bertanya makna dan kelebihan nama setiap mentee.
2. Mentor menunjukkan contoh dan menyatakan setiap abjad pada nama mempunyai nilai positif.

Contoh : AHMAD  
A = Amanah  
H = Hormat  
M = Mulia  
A = Akhlak  
D = Dedikasi

3. Mentor meminta setiap mentee menulis nilai positif mengikut abjad nama.
4. Mentor meminta beberapa mentee secara sukarela menjelaskan nilai positif diri berdasarkan abjad nama.
5. Mentor dan mentee membuat rumusan.

Falsafah : Setiap individu unik dan keunikan dirinya membentuk diri yang cemerlang.

Bidang :

Tajuk : Pengurusan Masa

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengurus masa dengan baik.
2. menyedari kepentingan masa dalam mengurus kehidupan.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang pengurusan masa yang diamalkan.
2. Mentor mengadakan perbincangan tentang kepentingan pengurusan masa.
3. Mentor memberi pandangan dan bimbingan.

Falsafah : Masa Itu Emas.

Bidang :

Tajuk : Kemahiran Asertif / Tegas Diri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. memahami maksud asertif
2. mengenalpasti ciri-ciri asertif
3. meningkatkan tingkah laku asertif

Masa : 30 minit

Bahan : Rujukan Guru (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor menerangkan definisi asertif, agresif dan pasif.
2. Mentor menerangkan perbezaan asertif, agresif dan pasif dalam bentuk dialog.
3. Mentor membuat rumusan tentang kepentingan bersikap asertif/ tegas diri.

Falsafah :

1. Tegas diri membantu meningkatkan keyakinan diri dan melahirkan rasa hormat-menghormati

## DEFINISI DAN CONTOH DIALOG

### PASIF

1. Menghormati hak orang lain dan mengabaikan hak sendiri
2. tidak menyatakan keperluan, perasaan atau pendapat sendiri
3. tidak jujur terhadap emosi dan perasaan sendiri menyebabkan perasaan selalu terpendam.

### AGRESIF

1. mempertahankan hak sendiri dan mengabaikan hak orang lain
2. mementingkan diri tanpa memikirkan perasaan orang lain
3. tidak mahu mendengar pendapat orang lain
4. membuat keputusan tanpa memikirkan hak orang lain
5. suka memusuhi orang lain

### ASERTIF

1. mempertahankan hak sendiri di samping menghormati hak orang lain
2. melahirkan kehendak idea dan perasaan
3. berinteraksi dengan yakin.

Situasi : Ponteng kelas.

#### Dialog Pasif

Musa : Subjek Matematik Tambahan tu ... habislah. Cikgunya pun lembab. Jom kita lepak.

Chua : Boleh ke kita buat macam tu?

Mohan: Boleh. Musa, kat mana 'port' engkau.

Musa : Ala ... kau ikut je lah aku.

Chua : Nanti kantai habis kita.

Mohan: Apalah kau ni, penakut.

Chua : Oklah, aku ikut.

Musa : Macam itulah 'member'.

### Dialog Agresif

Musa : Kita berdua jangan jadi 'bangang' nak belajar matematik bodohtu. Jom kita blah.  
Chua : Apalah kau ni. Takkan tiap-tiap hari kau nak ponteng.  
Mohan: Kau Musa, cakap tu biar betul.  
Musa : Kau berdua ni memang penakut. Nak tunggu.. jadi perempuanlah. Nak tunjuk baik konon.  
Chua : Kau jangan banyak cakap Musa... nanti kena penumbuk aku.  
Mohan: Kau ponteng sorang jelah. Jangan nak libatkan kami.

### Dialog Asertif

Musa : Jomlah, berapa kali aku nak ajak kau orang berdua ni. Sekejap lagi cikgu masuk. Nanti susahlah kita.  
Chua : Kau nak ke mana Musa? Kita kan nak belajar.  
Mohan: Aku setuju dengan kau, Chua. Aku bukan tak sukakan kau Musa, tapi ponteng tu tak berfaedah. Kau ada masalah dengan cikgu tu ke Musa?  
Musa : Aku 'boring' la. Dahlah 'slow' tak faham langsung. Menyusahkan betul matematik ni.  
Chua : Kau ni tak sukakan matematik atau tak sukakan cikgu tu? Apa pun kita boleh bincang, Musa. Marilah kita masuk kelas. Petang nanti kita pergilah lepak kat mana-mana, ok.

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Tajuk    | : | Perkembangan Emosi Individu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengawal emosi dengan baik semasa berinteraksi dengan ahli keluarga</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                    |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bertanyakan khabar dan perasaan mentee hari ini.</li> <li>2. Mentor meminta beberapa orang mentee berkongsi dan meluahkan perasaan/emosi mereka pada waktu itu.</li> <li>3. Mentor memberi peluang kepada mentee lain untuk memberi respon.</li> <li>4. Mentor memberi pandangan, bimbingan dan rumusan atas perkongsian emosi tersebut.</li> </ol> |
| Falsafah | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manusia yang kuat ialah manusia yang dapat mengawal marahnya, memiliki sifat sabar dan berani.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                  |

PANDUAN MENTOR - KAEDAH MENGAWAL EMOSI

1. Setiap masalah yang berlaku mesti ada puncanya.
2. Gangguan perasaan adalah kerana reaksi emosi dan bukan atas apa yang berlaku.
3. Gangguan emosi itu adalah andaian pemikiran yang tidak realistik terhadap apa yang berlaku.
4. Andaian yang tidak realistik boleh dibuang dari dalam diri.
5. Tingkah laku positif, konstruktif dan optimistik berdasarkan keyakinan diri.

Bidang :

Tajuk : Komunikasi

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. meningkatkan keyakinan diri bercakap di khalayak ramai.
2. meningkatkan kemahiran komunikasi.

Masa : 30 minit

Bahan : cadangan tajuk ucapan ( Lampiran)

Langkah :

1. Mentor memberi penerangan tentang aktiviti berucap secara spontan.
2. Mentor meminta beberapa orang mentee ke depan kelas untuk mencabut tajuk ucapan secara spontan yang akan diberi.
3. Mentee memberikan ucapan spontan berdasarkan tajuk yang telah diperolehi ketika cabutan.
4. Mentor memberi peluang kepada mentee lain untuk memberi komen tentang penyampaian ucapan tersebut.
5. Setelah beberapa orang mentee memberikan ucapan, Mentor bersoal jawab dengan mentee yang telah memberi ucapan. Contoh soalan seperti berikut:
  - i. Apakah perasaan semasa berucap?
  - ii. Apakah keistimewaan, kekuatan dan kelemahan yang terdapat dalam aktiviti tersebut?
  - iii. Bagaimana hendak mengatasi kelemahan tersebut?
6. Mentee di bimbing oleh mentor untuk membuat rumusan aktiviti yang dijalankan. .

Falsafah : Komunikasi berkesan menghasilkan keyakinan diri.

## CADANGAN TAJUK UCAPAN

| TAJUK         | TAJUK            |
|---------------|------------------|
| SEKOLAHKU     | GURU             |
| BINATANG      | RAKAN KARIB      |
| ANAK SOLEH    | SURATKHABAR      |
| PENGAWAS      | KELUARGAKU       |
| HANDPHONE     | IBU              |
| TELEVISYEN    | MEMBACA          |
| IMAN          | CINTA            |
| IDOLAKU       | BADAN BERUNIFORM |
| REMAJA        | KELAB/PERSATUAN  |
| BAIK HATI     | KERETA IDAMANKU  |
| CITA-CITAKU   | WANG             |
| HOBİ          | ROKOK            |
| SAYUR-SAYURAN | DOKTOR           |
| BUKU CERITA   | PEMINTA SEDEKAH  |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Kerjaya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Tajuk    | : | Kerjaya Pilihan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. menggalakkan mentee mempunyai pilihan kerjaya</li> <li>2. mengetahui tentang sumber-sumber maklumat kerjaya masa kini</li> </ol>                                                                                                                                                                 |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor mengadakan perbincangan tentang hala tuju pelajar selepas SPM.</li> <li>2. Mentee diberi peluang berkongsi tentang kerjaya yang diminati.</li> <li>3. Mentor menekankan kepentingan mentee mempunyai kerjaya pilihan sebagai pemangkin motivasi diri.</li> <li>4. Mentor dan mentee membuat rumusan hasil perbincangan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Kerjaya penentu masa depan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Bidang : Kekeluargaan

Tajuk : Menghargai Ibu bapa

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. menghargai sumbangan ibu bapa kepada keluarga.
2. memberikan sumbangan kepada keluarga.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentee dipilih secara rawak untuk menceritakan serba sedikit mengenai pekerjaan ibu bapa mereka.
2. Mentee membuat refleksi sumbangan ibu bapa terhadap keluarga.
3. Mentee diminta berbincang mengenai sumbangan ibubapa terhadap keluarga.
4. Mentee membincangkan apa peranan mentee dalam memberi sumbangan terhadap ibubapa atau keluarga.

Falsafah : Pengorbanan ibu bapa terhadap anak tidak dapat dinilai dengan wang ringgit

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Tajuk    | : | Cabaran Remaja Masa Kini                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. meningkatkan kefahaman terhadap senario dan punca gejala sosial masa kini.</li> <li>2. mencadangkan langkah-langkah bagi mengatasi masalah gejala sosial dalam kalangan remaja</li> </ol>                                                                                                                                                       |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor meminta mentee menyenaraikan isu-isu remaja masa kini di papan putih.</li> <li>2. Mentor mengaitkan isu-isu tersebut dengan pengalaman mentee dan meminta mentee berkongsi dengan rakan-rakan.</li> <li>3. Mentor berbincang tentang langkah-langkah bagi mengatasi masalah gejala sosial.</li> <li>4. Mentor dan mentee merumuskan perbincangan yang telah dijalankan</li> </ol> |
| Falsafah | : | Pilihan anda hari ini adalah penentu anda pada hari esok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 2.13 TINGKATAN 5

Bidang :

Tajuk : Pengurusan Stres

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. memahami maksud stres
2. mengenal pasti tanda-tanda stres
3. meningkatkan kemahiran mengurus stres

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang stress
2. Mentor menerangkan maksud stress
3. Mentor meminta mentee memberikan tanda-tanda stres yang diketahui.
4. Mentor dan mentee membincangkan keburukan stress
5. Mentor berkongsi langkah-langkah yang boleh dilakukan ketika mengalami stres:
  - i. Aturan pernafasan ketika stres
  - ii. Urutan bahu,
  - iii. Mendengar lagu
  - iv. Berzikir,
  - v. membasuh muka
6. Mentor dan mentee mempraktikkan aktiviti aturan pernafasan dan urutan bahu

Falsafah : Mencegah lebih baik daripada merawat

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Tajuk    | : | Diri Dan Masyarakat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui nilai kehidupan dalam masyarakat</li> <li>2. menyedari peranan mereka dalam masyarakat.</li> <li>3. menyenarai sumbangan yang boleh mereka beri kepada masyarakat</li> </ol>                                                                                            |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang masyarakat persekitaran.</li> <li>2. mentee membuat catatan pada kertas tentang peranan mereka dalam masyarakat.</li> <li>3. Mentee membentangkan hasil yang telah mereka catat</li> <li>4. Mentor dan mentee membuat rumusan tentang peranan mentee dalam masyarakat</li> </ol> |
| Falsafah | : | Masyarakat Cemerlang Negara Gemilang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Tajuk    | : | Masyarakat Penyayang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. menyenaraikan ahli keluarga dan jiran mereka.</li> <li>2. mengetahui peranan mereka dalam membentuk masyarakat penyayang.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentee diminta menulis nama jiran-jiran yang mereka kenali di rumah pada sehelai kertas.</li> <li>2. Mentor meminta mentee melipat kertas yang ditulis dan dimasukkan ke dalam bekas yang disediakan.</li> <li>3. Mentor membuat cabutan kertas yang dilipat secara rambang dan membaca nama jiran yang ditulis.</li> <li>4. Mentor meminta mentee yang kertasnya terpilih dalam cabutan untuk menceritakan ciri positif jiran yang namanya tertulis pada kertas.</li> <li>5. Mentor dan mentee membuat rumusan akhir tentang nilai penyayang diperoleh dari perbincangan tersebut.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Sayangi jiran tetangga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Tajuk    | : | Kemudahan Awam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui pentingnya kemudahan awam yang disediakan.</li> <li>2. mengetahui peranan mereka dalam menjaga kemudahan awam yang disediakan.</li> <li>3. menyenaraikan langkah-langkah yang perlu diambil oleh mereka dalam menjaga kemudahan awam.</li> </ol>                                                                                                                                                  |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentee diminta menyatakan kemudahan awam yang ada di tempat tinggal mereka.</li> <li>2. Mentee menceritakan tentang kerosakan peralatan kemudahan awam yang terdapat di persekitaran tempat tinggal mereka.</li> <li>3. Mentor dan mentee berbincang tentang sikap yang patut ada pada anggota masyarakat untuk memastikan kemudahan awam terpelihara.</li> <li>4. Mentor dan mentee membuat rumusan tentang perbincangan yang dijalankan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Hargai kemudahan awam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Tajuk    | : | Keselamatan Diri Ketika Aktiviti Ko kurikulum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui risiko ketika menjalani aktiviti kokurikulum.</li> <li>2. menjelaskan cara menjaga keselamatan diri ketika menjalankan aktiviti kokurikulum</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor meminta mentee menyatakan risiko yang dihadapi oleh mentee ketika menjalankan aktiviti kokurikulum<br/> Contoh : <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Disambar petir ketika bermain bola sepak waktu hujan</li> <li>ii. Dihempap tiang gol</li> </ol> </li> <li>2. Mentor dan mentee berbincang tentang langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga keselamatan.</li> <li>3. Mentor dan mentee membuat rumusan tentang perbincangan yang telah dijalankan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Menjaga keselamatan tanggungjawab semua                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Tajuk    | : | Warga Emas                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Objektif | : | Pada akhir aktiviti mentee dapat: <ol style="list-style-type: none"><li>1. mengetahui maksud warga emas</li><li>2. memahami tentang peranan remaja terhadap warga emas</li></ol>                                                                                               |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Bahan    | : | Lembaran 'Ketika Aku Tua'                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mentor mengedarkan catatan 'Ketika Aku Tua' kepada mentee.</li><li>2. Mentor dan mentee membaca catatan.</li><li>3. Mentor dan mentee berbincang tentang peranan remaja terhadap warga emas terutama ahli keluarga sendiri.</li></ol> |
| Falsafah | : | Warga emas tunggak masyarakat                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Ketika Aku Tua



Ketika aku sudah tua, bukan lagi aku yang semula. Mengertilah, bersabarlah sedikit terhadap aku.

Ketika pakaianku terciprat sup, ketika aku lupa bagaimana mengikat sepatu, ingatlah bagaimana dahulu aku mengajarmu.

Ketika aku berulang-ulang berkata-kata tentang sesuatu yang telah bosan kau dengar, bersabarlah mendengarkan, jangan memutus

pembicaraanku.

Ketika kau kecil, aku selalu harus mengulang cerita yang telah beribu-ribu kali kuceritakan agar kau tidur.

Ketika aku memerlukanmu untuk memandikanku, jangan marah padaku.

Ingatkah sewaktu kecil aku harus memakai segala cara untuk membujukmu mandi?

Ketika aku tak paham sedikitpun tentang teknologi dan hal-hal baru, jangan mengejekku. Pikirkan bagaimana dahulu aku begitu sabar menjawab setiap “mengapa” darimu.

Ketika aku tak dapat berjalan, ulurkan tanganmu yang masih kuat untuk memapahku. Seperti aku memapahmu saat kau belajar berjalan waktu masih kecil.

Ketika aku seketika melupakan pembicaraan kita, berilah aku waktu untuk mengingat. Sebenarnya bagiku, apa yang dibicarakan tidaklah penting, asalkan kau disamping mendengarkan, aku sudah sangat puas.

Ketika kau memandang aku yang mulai menua, janganlah berduka. Mengertilah aku, dukung aku, seperti aku menghadapimu ketika kamu mulai belajar menjalani kehidupan.

Waktu itu aku memberi petunjuk bagaimana menjalani kehidupan ini, sekarang temani aku menjalankan sisa hidupku.

Beri aku cintamu dan kesabaran, aku akan memberikan senyum penuh rasa syukur Dalam senyum ini terdapat cintaku yang tak terhitung untukmu.

Bidang :

Tajuk : Kepimpinan

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui ciri pemimpin sejati
2. membina ciri kepimpinan pada diri

Masa : 30 minit

Bahan : Lembaran ' Tujuh Ciri Pemimpin Yang Baik'

Langkah :

1. Mentor mengedarkan nota ' Tujuh Ciri Pemimpin Yang Baik'
2. Mentor dan mentee membaca catatan .
3. Mentor dan mentee berbincang tentang ciri pemimpin yang baik dan mengaitkannya dengan kepentingan seseorang memiliki ciri-ciri pemimpin yang baik.
4. Mentor merumuskan hasil perbincangan

Falsafah : Setiap orang adalah pemimpin kepada diri sendiri

## LAMPIRAN

### Tujuh Ciri Pemimpin Yang Baik

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Kerjaya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Tajuk    | : | Hala Tuju Selepas SPM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. membuat pemilihan kemasukan ke ipta selepas spm.</li> <li>2. mengetahui jenis-jenis kursus dan ipta / ipts yang menawarkan kursus di peringkat pengajian tinggi yang diiktiraf oleh kerajaan.</li> </ol>                                                                                                                                                             |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bahan    | : | Carta halatuju selepas SPM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor bertanya Mentee tentang jurusan dan universiti yang ingin dimasuki selepas tamat pengajian sekolah menengah.</li> <li>2. Guru memulakan penerangan atau ceramah berkaitan dengan tajuk dan menunjukkan carta hala tuju selepas SPM.</li> <li>3. Mentor mengadakan sesi soal jawab dengan Mentee berkaitan tajuk yang disampaikan.</li> <li>4. Mentor membuat rumusan dan penegasan positif.</li> </ol> |
| Falsafah | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peka dan perihatin terhadap perkembangan pendidikan di peringkat IPT.</li> <li>2. Jujur dan dapat membuat keputusan yang terbaik untuk kecemerlangan masa hadapan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                  |

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : | Kerjaya                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Tajuk    | : | Panduan Temuduga                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mempersiapkan diri ke arah persediaan menghadiri temuduga.</li> <li>2. mengetahui keperluan dalam menghadiri temuduga supaya proses temuduga berjalan dengan lancar dan cemerlang.</li> </ol>           |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Bahan    | : | Carta halatuju selepas SPM                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor memilih beberapa Mentee untuk simulasi sesi temuduga.</li> <li>2. Mentee diminta membuat ulasan berkaitan dengan simulasi tadi.</li> <li>3. Mentor membuat rumusan dan penegasan berdasarkan simulasi yang telah dilaksanakan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peka dan perihatin terhadap kerjaya yang dipohon.</li> <li>2. Semasa temuduga yang penting ialah bagaimana individu dapat menunjukkan sikap yang positif dalam sesuatu bidang yang akan diceburi</li> </ol>                                      |

Nota Guru

1. Satu daripada tiga langkah untuk mendapatkan pekerjaan selain daripada temuduga dan tawaran kerja.
2. Merupakan tanggapan pertama yang mendorong bakal majikan menjalankan temuduga terhadap anda.
3. Hampir semua pekerjaan yang dipohon memerlukan resume walaupun pada asasnya resume perlu untuk kerja-kerja pengurusan dan professional sahaja.
4. Keutamaan diberi kepada pemohon yang menyertakan resume kepada majikan.
5. Resume mengutarakan butir-butir asas diri pemohon pekerjaan iaitu :-
  - i. Nama, alamat lengkap, nombor telefon
  - ii. Butir – butir peribadi
  - iii. Objektif
  - iv. Rekod pekerjaan dengan majikan terdahulu
  - v. Latar belakang pendidikan
  - vi. Pengetahuan bahasa
  - vii. Keahlian profesional
  - viii. Karya-karya yang pernah di terbitkan
6. Resume akan dihantar kepada bakal majikan sama ada melalui pos, sistem penghantaran lain atau e-mail.
7. Bakal majikan akan meneliti resume itu dan meminta maklumat lanjut pemohon atau memanggil untuk sesi temuduga sekiranya pemohon itu diberi pertimbangan.
8. Jangan memberi maklumat yang terlalu mendalam kerana perkara ini boleh dilakukan semasa temuduga.
9. Resume hanyalah sebagai pengenalan untuk menarik bakal majikan sahaja dan harus dibuat sebaik mungkin supaya bakal majikan mendapat tanggapan awal yang baik.
10. Resume asas mesti mengandungi perkara berikut :
  - i. Data Personal
  - ii. Objektif
  - iii. Kelayakan
  - iv. Pendidikan
  - v. Aktiviti Kokurikulum
  - vi. Pengalaman bekerja
  - vii. Kemahiran komputer
  - viii. Hobi
11. Dua jenis resume yang ditekankan ialah :—
  - i. Resume asas – untuk mereka yang pertama kali memohon jawatan.
  - ii. Resume kronologi – untuk memohon jawatan lain daripada sedia ada.

Bidang :

Tajuk : Persahabatan

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. memahami makna persahabatan
2. kemahiran menjaga persahabatan

Masa : 30 minit

Bahan : Cerita Tiga Orang Sahabat

Langkah :

1. Mentor mengedarkan cerita Tiga Orang Sahabat
2. Mentee membaca cerita yang diedarkan
3. Mentor dan mentee berbincang tentang tindakan seseorang sebagai sahabat, sekiranya mereka berada dalam situasi cerita tersebut.
4. Mentor membimbing mentee tentang cara menjaga persahabatan

Falsafah : Setiakawan

Cerita Tiga Sahabat

## 2.14 TINGKATAN 6 BAWAH

Bidang :

Tajuk : Konsep Kendiri

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. memahami diri dan membina keyakinan
2. meningkatkan kesedaran untuk membentuk imej diri yang positif
3. menghargai diri dan individu lain.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor meminta mentee menulis nama rakan, ciri-ciri positif dan kata-kata motivasi tentang ahli kelompok yang terdekat.
2. Mentee meletakkan kertas tersebut ke dalam bekas yang disediakan.
3. Mentor membuat cabutan mesej secara rawak untuk dikongsi dalam kelompok.
4. Mentor memberikan penghargaan dengan ucapan tahniah dan tepukan terima kasih kepada mentee kerana terlibat dalam aktiviti ini.

Falsafah : Semoga hari ini lebih baik dari semalam

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Tajuk    | : | Kerohanian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. membezakan pergaulan yang positif dan negatif.</li> <li>2. meningkatkan kesedaran untuk menjaga diri melalui adab pergaulan yang positif</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                           |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbincangan berkaitan pergaulan yang positif dan negatif yang berlaku dalam masyarakat dan di sekitar sekolah.</li> <li>2. Mentee diminta berkongsi pandangan berkaitan kepentingan untuk menjaga adab pergaulan.</li> <li>3. Perbincangan mentor dan mentee mengenai usaha dan peranan yang boleh dilakukan untuk pemantapan sahsiah diri dan warga sekolah.</li> <li>4. Mentor membuat rumusan keseluruhan perbincangan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Dirimu amat berharga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Bidang :

Tajuk : Membina Hubungan

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenali dan memahami dengan lebih baik di antara satu sama lain.
2. menerima individu dengan terbuka dan mewujudkan hubungan yang mesra dan jelekkit dalam kelompok.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentee diminta untuk melukis gambar ahli keluarganya dan dibentang secara ringkas kepada ahli kelompok dalam sesi perkenalan.
2. Mentor memperkenalkan diri diikuti oleh mentee dalam kelompok berdasarkan latarbelakang keluarga, tarikh lahir, minat, akademik dan nama panggilan mesra.
3. Mentor dan mentee menggunakan nama panggilan mesra yang sesuai dalam kelompok.

Falsafah : Tak kenal maka tak cinta

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Tajuk    | : | Sekolah yang ku cintai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. menanam rasa cintakan sekolah.</li> <li>2. meningkatkan kesedaran untuk mengamalkan budaya penyayang</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Bahan    | : | Kertas A4, Senikata lagu Sekolah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor meminta mentee untuk menyanyikan lagu sekolah.</li> <li>2. Mentor menerangkan kepada mentee tentang keperluan dan kepentingan untuk mencintai sekolah.</li> <li>3. Mentor dan mentee membincangkan cara-cara mudah untuk memberi sumbangan kepada sekolah contoh, menjaga kebersihan sekitar kawasan sekolah dan menjaga harta am sekolah.</li> <li>4. Mentor membuat rumusan berkaitan amalan budaya penyayang untuk mencintai sekolah.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Di mana bumi pijak di situ langit dijunjung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Bidang :

Tajuk : Kepentingan kerjaya

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. memperolehi maklumat yang tepat tentang kerjaya.
2. pendedahan peluang kerjaya yang lebih luas.
3. meningkatkan motivasi dan memahami bidang kerjaya yang akan dipilih.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor membuka perbincangan mengenai kepentingan kerjaya dalam kehidupan.
2. Mentor menerangkan kepentingan untuk membuat pilihan yang tepat berkaitan kerjaya yang diminati.
3. Mentee mencatat dan mengambil maklumat yang diberikan oleh mentor.
4. Mentee berkongsi dengan ahli kelompok tentang beberapa jenis pekerjaan yang diketahui.

Falsafah : Merancang untuk masa depan yang lebih baik

Bidang :

Tajuk : Menghargai dan dihargai

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. Menghargai dan meraikan individu lain.
2. Mengeratkan hubungan silaturrahim antara mentor dan mentee

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas A4

Langkah :

1. Mentor menerangkan secara ringkas tentang aktiviti yang akan dijalankan.
2. Mentee dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
3. Mentor menghasilkan satu kad ucapan hari lahir yang ditujukan kepada ahli kelompok.
4. Mentee diminta untuk menghasilkan kad ucapan hari lahir yang kreatif kepada ahli dalam kelompok dan juga mentor.
5. Mentor membuat rumusan berkaitan amalan budaya penyayang untuk mencintai sekolah.

Falsafah : Individu saling memerlukan di antara satu sama lain

## 2.15 TINGKATAN 6 ATAS

Bidang :

Tajuk : Tingkahlaku positif

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. membincangkan isu-isu remaja
2. memberikan idea yang positif secara proaktif
3. mengambil iktibar yang baik hasil daripada perbincangan

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentee dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
2. Mentee diminta membincangkan isu yang diberikan untuk kumpulan masing-masing.

Contohnya:

- i. isu rempit,
- ii. pergaulan bebas,
- iii. lari dari rumah,
- iv. penagihan dadah dan lain-lain yang difikirkan sesuai berdasarkan isu semasa

3. Mentee membahaskan tajuk yang diberikan di hadapan kelas secara spontan secara bergilir.
4. Mentor dan mentee yang lain membuat ulasan

Falsafah : Harimau mati meninggalkan belang, manusia mati meninggalkan nama.

Bidang :

Tajuk : Keluargaku Sayang

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui peranan mereka dalam keluarga.
2. memahami kehidupan keluarga bahagia.
3. menyenaraikan ciri-ciri keluarga bahagia.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor dan mentee bersoal jawab mengenai keluarga.
2. Mentee diminta menyenaraikan ciri-ciri keluarga bahagia secara lisan.
3. Mentor dan mentee membuat rumusan tentang nilai kekeluargaan yang diperolehi dari perbincangan tersebut.

Falsafah : Keluarga bahagia bermula dari diri yang cemerlang.

Bidang :

Tajuk : Matlamatku

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui tentang matlamat diri mereka sendiri.
2. bertukar-tukar idea dengan mentee lain.
3. meningkatkan motivasi diri untuk mencapai matlamat diri

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang hala tuju dan matlamat selepas STPM.
2. Mentor menerangkan hala tuju kerjaya dan peluang pendidikan tinggi selepas mendapat keputusan STPM.
3. Mentor meminta mentee menceritakan matlamat mereka.

Falsafah : Hidup terpandu jika bermatlamat

Bidang :

Tajuk : Kepimpinan

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui ciri-ciri seorang pemimpin
2. memainkan peranan sebagai ketua kumpulan.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang kepimpinan.
2. Mentor meminta mentee membentuk 4 kumpulan mengikut bulan lahir.
3. Mentor meminta ahli kumpulan memilih ketua dan penolong.
4. Mentor meminta kumpulan melakukan cerita pendek dibawah kelolaan ketua dan penolong.
5. Mentor memberi rumusan tentang lakonan yang dijayakan oleh setiap kumpulan.

Falsafah : Kepimpinan melalui teladan

Bidang :

Tajuk : Komunikasi

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. berkomunikasi dengan baik kepada rakan-rakan.
2. menggunakan kata-kata yang positif dalam percakapannya

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentee melihat tayangan gambar.
2. Mentor bersoal jawab dengan murid berdasarkan tayangan.
3. Mentor meminta contoh daripada mentee perbualan yang positif dan negatif.
4. Mentor membuat rumusan pentingnya komunikasi dalam aktiviti harian.

Falsafah : Kata-kata lebih tajam daripada pedang

Bidang :

Tajuk : Suka Duka Kehidupan

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui nilai kehidupan yang telah dilalui.
2. memahami kehidupan masa depan.
3. mempunyai matlamat hidup yang jelas.

Masa : 30 minit

Bahan : Garis Hayat (Lampiran)

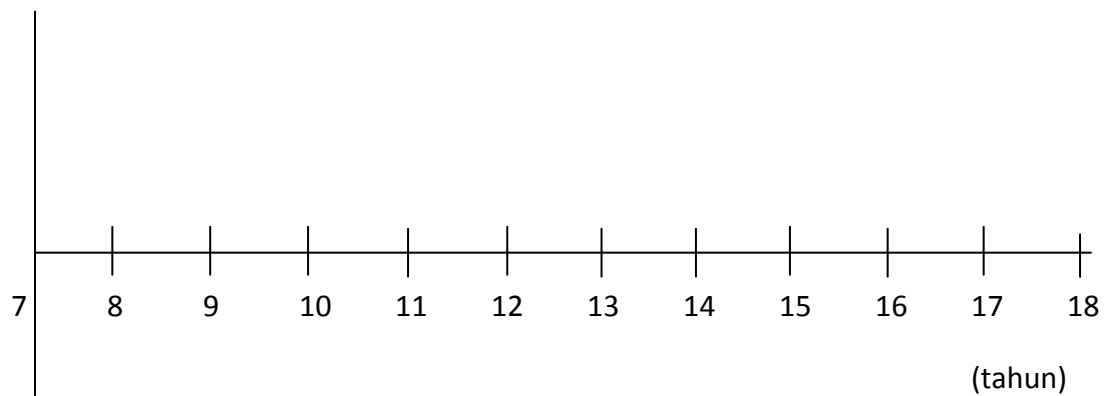
Langkah :

1. Mentee menceritakan mengenai kehidupan masa lampaunya.
2. Mentor mengedarkan bahan edaran garis hayat dan menerangkan langkah-langkah yang perlu dilakukan oleh mentee.
3. Mentee diminta memenuhi 'Garis Hayat' yang diedarkan oleh mentor.
4. Mentee diminta membincangkan garis hayat yang dilakukan.
5. Mentor dan mentee membuat rumusan tentang nilai yang diperolehi dari aktiviti yang dijalankan.

Falsafah : Pengalaman mengejar erti kedewasaan

GARIS HAYAT:

Positif (menyeronokan)



Negatif( menyedihkan)

Bidang :

Tajuk : Membuat keputusan

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengenalpasti masalah sebenar
2. berupaya membina alternatif penyelesaian
3. meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah

Masa : 30 minit

Bahan : Borang membuat keputusan dan contoh kes (Lampiran)

Langkah :

1. Mentor mengklasifikasi kumpulan murid mengikut pilihan masing-masing.
2. Mentor membacakan satu kes berkaitan penyelesaian masalah.
3. Mentee diminta berbincang dalam kelompok untuk mengenalpasti permasalahan dan mencari alternatif untuk penyelesaian.
4. Mentee membuat pembentangan hasil penyelesaian yang dibuat.
5. Mentor dan mentee membuat rumusan hasil aktiviti yang dijalankan.

Falsafah : Setiap masalah ada jalan penyelesaiannya

## Tugasan

Gunakan borang grafik keputusan untuk membantu anda.

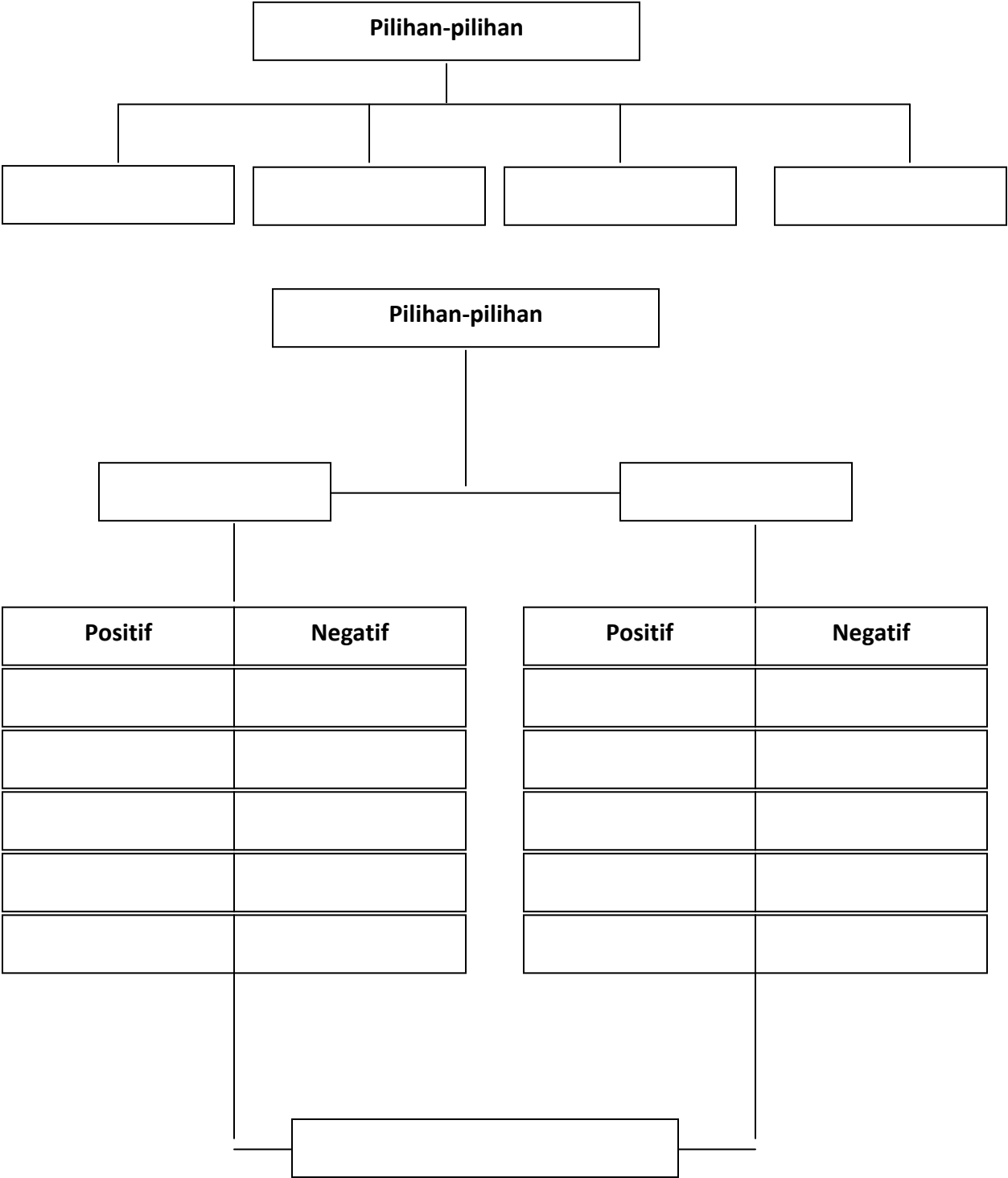
## KES 2

Tania dan Bella adalah bersahabat. Mereka sama-sama menduduki peperiksaan SPM yang lepas dan keduanya berjanji untuk sama-sama melanjutkan pelajaran ke universiti. Tania mendapat pangkat I dan Bella mendapat pangkat II dalam SPM.

Tania mendapat peluang melanjutkan pelajaran ke UiTM Kursus Diploma Komputer Sains tetapi Tania mengikut Bella untuk sama-sama masuk ke Tingkatan 6 Rendah kerana memegang janji mereka.

Setelah 2 bulan berlalu, Tania merasa sangat tidak berminat untuk meneruskan pelajaran di Tingkatan 6 dan ingin memohon semula masuk ke UiTM tetapi merasa bersalah kepada Bella.

Membuat Keputusan



|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Tajuk    | : | Meritokrasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. memahami konsep, pengiraan dan pelaksanaan meritokrasi untuk kemasukan ke ipta/ipts.</li> <li>2. mengetahui pengiraan unjuran markah pencapaian di peringkat stpm .</li> <li>3. memperoleh kemahiran mengira merit untuk melanjutkan pelajaran ke ipta / ipts.</li> </ol>                                                                                                                                                            |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bahan    | : | Salinan keputusan STPM sebenar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor memperlihatkan contoh pengiraan PNGK Majlis Peperiksaan Malaysia.</li> <li>2. Mentor mengedar salinan slip peperiksaan STPM dan kod kursus yang ditawarkan semua universiti di Malaysia.</li> <li>3. Mentee membuat pengiraan PNGK dan memilih lapan kursus mengikut kelayakan yang disusun mengikut keutamaan.</li> <li>4. Murid memilih dan menyusun senarai universiti mengikut keutamaan.</li> <li>5. Mentee merumuskan aktiviti yang telah dijalankan.</li> </ol> |
| Falsafah | : | Menuntut ilmu hingga ke liang lahad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Bidang :

Tajuk : Kami Benci dadah

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui apa itu dadah .
2. menanamkan rasa benci pada dadah.
3. mengetahui kesan dan akibat penggunaan dadah kepada diri, masyarakat dan negara.

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas A4 & lirik lagu Kami Benci Dadah

Langkah :

1. Mentor dan mentee menyanyikan lagu kami benci dadah
2. Mentor meminta mentee membentuk 4 kumpulan.
3. Setiap kumpulan diminta mengumpulkan maklumat tentang Bahaya dadah.
4. Mentee diminta membentangkan hasil dapatan melalui beberapa
5. cara seperti melukis poster, mencipta sajak, menyanyi dan menulis di papan tulis.

Falsafah : Dadah musuh negara

Bidang :

Tajuk : Penulisan *Resume*

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. Memahami kepentingan *resume*.
2. Menulis *resume* mengikut format yang betul.

Masa : 30 minit

Bahan : Contoh *resume*, format *resume* (lampiran)

Langkah :

1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang proses memohon pekerjaan.
  - i. Bagaimana mengetahui kewujudan jawatan kosong.
  - ii. Boleh menghantar '*resume*' untuk memohon sesuatu jawatan walaupun tiada iklan dikeluarkan.
2. Mentor menjelaskan kandungan '*resume*'.
3. Mentor menerangkan tentang kepentingan '*resume*' : -
  - i. Tanggapan awal pihak yang berkenaan
  - ii. Menggambarkan keperibadian pemohon.
  - iii. Mengetahui latar belakang dan maklumat pemohon dengan cepat.
4. Mentor menerangkan format penulisan '*resume*'.
  - i. Mengikut butir-butir yang dikehendaki
  - ii. Menekankan kehendak bakal majikan.
  - iii. Ditaip dengan jelas dan saiz huruf yang sesuai (Times New Roman – Font 12)
5. Mentor menunjukkan contoh '*resume*' dan surat permohonan pekerjaan (rujuk Lampiran).

Falsafah : Pekerjaan adalah satu cabaran

Nota Guru

1. Penulisan *resume* merupakan satu daripada tiga langkah untuk mendapatkan pekerjaan selain daripada temuduga dan tawaran kerja.
2. Merupakan tanggapan pertama yang mendorong bakal majikan menjalankan temuduga terhadap anda.
3. Hampir semua pekerjaan yang dipohon memerlukan '*resume*' walaupun pada asasnya *resume* perlu untuk kerja-kerja pengurusan dan profesional sahaja.
4. *Resume* merupakan perkara yang menarik perhatian majikan walaupun bagi jawatan yang tidak memerlukan temuduga.
5. Keutamaan diberi kepada pemohon yang menyertakan *resume* kepada majikan.
6. *Resume* mengutarakan butir-butir asas diri pemohon jawatan iaitu –
  - i. Nama, alamat lengkap, nombor telefon
  - ii. Butir – butir peribadi
  - iii. Objektif
  - iv. Rekod pekerjaan dengan majikan terdahulu
  - v. Latar belakang pendidikan
  - vi. Pengetahuan bahasa
  - vii. Keahlian profesional
  - viii. Karya-karya yang pernah diterbitkan

7. *Resume* akan dihantar kepada bakal majikan sama ada melalui pos, e-mail atau lain-lain sistem penghantaran bersama-sama surat permohonan pekerjaan
8. Bakal majikan akan meneliti *resume* itu dan meminta maklumat lanjut atau memanggil temuduga.
9. Jangan memberi maklumat yang terlalu mendalam kerana perkara ini boleh dilakukan semasa temuduga.
10. *Resume* adalah pengenalan diri untuk menarik bakal majikan dan harus dibuat sebaik mungkin.
11. *Resume* asas mesti mengandungi perkara-perkara berikut :
  - i. Data Personal
  - ii. Objektif
  - iii. Kelayakan
  - iv. Pendidikan
  - v. Aktiviti Kokurikulum
  - vi. Pengalaman bekerja
  - vii. Kemahiran komputer
  - viii. Hobi
12. Dua jenis *resume* yang ditekankan ialah –
  - i. *Resume* asas – untuk mereka yang pertama kali memohon jawatan.
  - ii. *Resume* kronologi – untuk memohon jawatan berikutnya.

Contoh Resume Asas

No. 10 Taman Indah,

Tel : 07-4847287

83000 Batu Pahat, Johor.

**RESUME**

MOHD. MUIZUDIN B. ASRI

**DATA PERSONAL**

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| Tarikh Lahir      | : 1 November 1979   |
| N.Kad Pengenalan  | : 791224-045166     |
| E-mail            | : mulin78@yahoo.com |
| Taraf Perkahwinan | : Bujang            |
| Kesihatan         | : Sihat tubuh badan |

**OBJEKTIF**

1. Memohon jawatan di bahagian pengurusan

**KELAYAKAN**

1. Mendapat pendidikan yang baik
2. Kejayaan akademik yang tinggi
3. Berupaya bekerja keras untuk kepentingan syarikat
4. Bersedia bekerja di bawah tekanan
5. Berpengalaman membuat kerja sambilan sewaktu di universiti sebagai penyelia kilang elektronik
6. Fasih berbahasa Melayu, Inggeris dan boleh memahami bahasa Jepun dan Mandarin.

**PENDIDIKAN**

1. Ijazah Sarjana Muda Pentadbiran ( Pengurusan Sumber Manusia UTM 2001 )
2. Mendapat Anugerah Canselor pada akhir tahun 2001

**AKTIVITI KOKURIKULUM**

1. Bola Sepak
2. PALAPES

**PENGALAMAN BEKERJA**

1. 1999 – 2000 : Syarikat Elektronik Fujitsu, Parit Raja, Batu Pahat, Johor.

**KEMAHIRAN KOMPUTER**

1. Windows
2. Microsoft Word

**HOBİ** Senifoto, perkhemahan, catur.

**RESUME & TEMUDUGA****FOTO**

Nama penuh :  
No. kad pengenalan :  
E-mail :  
Warganegara :  
Alamat tempat tinggal :  
No. telefon :  
Umur :  
Tarikh dan tempat lahir :  
Jantina :  
Status perkahwinan :  
Jumlah anak jika berkahwin :  
Status kesihatan :  
Tinggi / berat :  
Bahasa : Lisan  
Tulisan  
Kemahiran komputer :  
Latar belakang pendidikan :  
1. Sekolah :  
2. Universiti / IPT :  
Anugerah :

Aktiviti kokurikulum :

Pengalaman bekerja :

Gaji sekarang :

Rujukan :

Saya akui segala maklumat dan keterangan yang diberi adalah benar

Tandatangan

**CONTOH SURAT MEMOHON PEKERJAAN**

Mohd Lutfil Hadi bin Zulkifli,  
No. 10, Lorong 1M 2/21,  
Bandar Indera Mahkota 2,  
25200 Kuantan.

---

Pengurus Sumber Manusia,  
Lot 53 & 57, Persiaran Bunga Tanjung 2,  
Kawasan Perindustrian Senawang,  
70400 SEREMBAN.

Tarikh : 18 Oktober 2012

Tuan,

**PERMOHONAN BAGI JAWATAN PENOLONG PENGURUS (BAHAGIAN MEDIA)**

Perkara di atas adalah dengan hormatnya dirujuk. Sehubungan dengan itu, saya ingin memohon jawatan kosong di syarikat tuan yang iklannya telah disiarkan di dalam akbar Berita Harian yang bertarikh 23 Mac 2008.

2. Saya sangat berminat untuk berjawat jawatan tersebut.
3. Bersama-sama ini disertakan satu salinan resume sebagai menyokong permohonan saya.
4. Semoga permohonan saya ini mendapat perhatian dan pertimbangan yang sewajarnya daripada pihak tuan dan saya dahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian, terima kasih.

Yang benar,

.....

|          |   |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bidang   | : |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Tajuk    | : | Temuduga                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Objektif | : | <p>Pada akhir aktiviti mentee dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengetahui pentingnya temuduga</li> <li>2. mengetahui cara-cara menghadapi temuduga</li> </ol>                                                                        |
| Masa     | : | 30 minit                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bahan    | : | Tiada                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Langkah  | : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentor menerangkan apa itu temuduga</li> <li>2. Mentor meminta beberapa orang mentee untuk melakukan simulasi temuduga di bawah kelolaan mentor.</li> <li>3. Mentor merumuskan kepentingan temuduga</li> </ol> |
| Falsafah | : | Personaliti anggun memikat hati                                                                                                                                                                                                                          |

### 3.0 PENILAIAN



#### KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

### INSTRUMEN PENILAIAN KEBERKESANAN PROGRAM MENTOR MENTEE (MENTEE)

NAMA SEKOLAH : \_\_\_\_\_  
DAERAH : \_\_\_\_\_ NEGERI : \_\_\_\_\_

| BIL | ITEM                                                                             | YA | TIDAK |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1.  | Program ini memberi kesan positif kepada saya                                    |    |       |
| 2.  | Perhubungan saya amat mesra dengan mentor saya                                   |    |       |
| 3.  | Mentor merupakan tempat rujukan apabila saya menghadapi masalah.                 |    |       |
| 4.  | Mentor dapat membantu ke arah peningkatan sahsiah saya                           |    |       |
| 5.  | Saya sentiasa memberi kerjasama pada setiap kali perjumpaan bersama mentor saya. |    |       |
| 6.  | Mentor menghargai saya.                                                          |    |       |
| 7.  | Program Mentor Mentee merapatkan hubungan saya dengan rakan-rakan.               |    |       |
| 8.  | Saya gembira mengikuti program mentor mentee                                     |    |       |

T/Tangan Mentee

( \_\_\_\_\_ )

Tarikh :

Catatan : \_\_\_\_\_

#### ANALISIS SKOR

| BIL | SKOR | TAHAP KEBERKESANAN |
|-----|------|--------------------|
| 1.  | 1 -3 | KURANG BERKESAN    |
| 2.  | 4-6  | BERKESAN           |
| 3.  | 7-8  | SANGAT BERKESAN    |



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

**INSTRUMEN PENILAIAN KEBERKESANAN PROGRAM MENTOR MENTEE  
(MENTOR)**

**NAMA SEKOLAH** : \_\_\_\_\_

**DAERAH** : \_\_\_\_\_ **NEGERI** : \_\_\_\_\_

| BIL | ITEM                                                                                           | YA | TIDAK |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1.  | Program ini memberi kesan positif kepada mentee.                                               |    |       |
| 2.  | Perhubungan saya amat mesra dengan mentee.                                                     |    |       |
| 3.  | Mentee menjadikan saya sebagai tempat rujukan apabila beliau menghadapi masalah.               |    |       |
| 4.  | Saya sentiasa membantu mentee ke arah peningkatan sahsiah.                                     |    |       |
| 5.  | Mentee menerima saya sebagai mentornya dengan baik                                             |    |       |
| 6.  | Modul yang dibekalkan dapat membantu saya ke arah pengendalian perjumpaan yang lebih sempurna. |    |       |
| 7.  | Modul yang digunakan dapat mengubah tingkah laku mentee ke arah yang lebih positif             |    |       |
| 8.  | Saya gembira mengendalikan program mentor mentee                                               |    |       |

T/Tangan Mentee

( \_\_\_\_\_ )

Tarikh :

Catatan: \_\_\_\_\_

**ANALISIS SKOR**

| BIL | SKOR | TAHAP KEBERKESANAN |
|-----|------|--------------------|
| 1.  | 1 -3 | KURANG BERKESAN    |
| 2.  | 4-6  | BERKESAN           |
| 3.  | 7-8  | SANGAT BERKESAN    |



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

INSTRUMEN PENILAIAN PELAKSANAAN PROGRAM MENTOR MENTEE

NAMA SEKOLAH : \_\_\_\_\_

DAERAH : \_\_\_\_\_ NEGERI : \_\_\_\_\_

| BIL | ITEM                                                                                                                        | YA | TIDAK |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1.  | Jawatankuasa Pelaksana Guru Penyayang (Mentor Mentee) telah ditubuhkan.                                                     |    |       |
| 2.  | Taklimat pelaksanaan Program Guru Penyayang (Mentor Mentee) telah disampaikan kepada semua guru.                            |    |       |
| 3.  | Sekolah mengadakan promosi yang sesuai berkaitan Program Mentor Mentee                                                      |    |       |
| 4.  | Pihak sekolah mematuhi garis panduan pelaksanaan program mentor mentee yang dikeluarkan oleh Kementerian Pelajaran Malaysia |    |       |
| 5.  | Perlaksanaan program mentor mentee berpandukan modul yang diberi                                                            |    |       |
| 6.  | Pengurusan sekolah turut sama terlibat dalam pelaksanaan program                                                            |    |       |
| 7.  | Semua guru terlibat dalam pelaksanaan program dan memberi kerjasama yang baik                                               |    |       |
| 8.  | Mentor dan mentee menggunakan masa perjumpaan yang ditetapkan dengan maksima                                                |    |       |

T/Tangan Mentee

( \_\_\_\_\_ )

Tarikh :

Catatan: \_\_\_\_\_

ANALISIS SKOR

| BIL | SKOR | TAHAP KEBERKESANAN |
|-----|------|--------------------|
| 1.  | 1 -3 | KURANG BERKESAN    |
| 2.  | 4-6  | BERKESAN           |
| 3.  | 7-8  | SANGAT BERKESAN    |

#### 4.0 LAMPIRAN REKOD PERJUMPAAN MENTOR MENTEE

| BULAN | TARIKH | AKTIVITI / MODUL                                                                                              | ULASAN |
|-------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| JAN   |        | Sesi perkenalan antara mentor mentee<br>Penjadualan perjumpaan.<br>Mentee melengkapkan borang butir peribadi. |        |
| FEB   |        | Modul Yang Digunakan:<br>_____<br>_____                                                                       |        |
| MAC   |        | Modul Yang Digunakan:<br>_____<br>_____                                                                       |        |
| APRIL |        | Modul Yang Digunakan:<br>_____<br>_____                                                                       |        |
| MEI   |        | Modul Yang Digunakan:<br>_____<br>_____                                                                       |        |
| JUN   |        | Modul Yang Digunakan:<br>_____<br>_____                                                                       |        |
| JULAI |        | Modul Yang Digunakan:<br>_____<br>_____                                                                       |        |
| OGOS  |        | Modul Yang Digunakan:<br>_____<br>_____                                                                       |        |
| SEPT  |        | Modul Yang Digunakan:<br>_____<br>_____                                                                       |        |
| OKT   |        | Modul Yang Digunakan:<br>_____<br>_____                                                                       |        |

Tanda tangan Mentor

(Nama .....)