

# PROSTAR



## Manual Latihan Remaja Harapan PROSTAR



## **EDISI PERTAMA 2003**

Pengguna manual ini bebas membuat salinan penerbitan dengan memaklumkan kepada sumber.

Pihak kami mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih di atas sumbangan mereka.

### **Senarai Penyumbang:**

Dr. Abdul Rasid Kasri  
Pn. Suraiya Syed Mohamed  
Dr. Anita Suleiman  
Dr. Mahanim Md Yusof  
Dr. Hayati Adbullah  
Dr. Sha'ari bin Ngadiman  
En. Mohd. Nasir Abdullah  
En. Mohd. Yusof Pandak  
En. Zuber Md Saad  
Pn. Arizah Zainuddin  
En. Ahmad Jamaluddin bin Mohamed

### **Penyunting:**

Dr. Abdul Rasid Kasri  
Pn. Suraiya bt Syed Mohamed

# kandungan

## Kandungan Manual Latihan Remaja Harapan Prostar

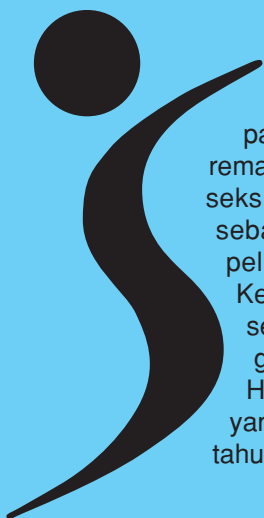
### **PENGENALAN**

1	Objektif	2
2	Pelaksanaan	2
3	Metod	2
4	Pemilihan Peserta	2
5	Fasilitator	2
6	Masa dan Tempat	2
7	Jadual Latihan	3

### **AKTIVITI**

1	Diriku Dirimu	4
2	Kenali Kumpulan Anda	9
3	Perubahan Persepsi	10
4	HIV / AIDS / STD : Mesti Tahu?	11
5	Muhasabah Diri	12
6	Kembara Insaf	14
7	Fikir-Fikir	16
8	Manisnya Menjadi Gadis/Teruna	17
9	Dadah dan Rokok	22
10	Aku dan Dia	24
11	Cermin Diri	26
12	Gaya Hidup Saya	27
13	Belajar Mengatakan “Tidak”	29
14	Ke Arah Kecermerlangan Diri	33
15	Bisik-Bisik	34
16	Permainan Dinamik	35
17	Luahan Hati	36
18	Gubahanku	36
19	Ikrar	37
20	Warkah Kasih	38
21	Nyayian Lagu-Lagu Patriotik	39

## PENGENALAN



Statistik tahun 2000 menunjukkan golongan generasi muda yang berusia 15 – 39 tahun adalah seramai 9.25 juta orang. Ini merupakan 42% dari jumlah penduduk Malaysia. Kajian pada tahun 1996 di Kuala Lumpur mendapati 6% daripada 4347 remaja berumur 16 – 18 tahun pernah terlibat dengan hubungan seks bebas. Seramai 25,544 orang remaja hilang di mana sebahagian yang ditemui semula mengaku terbabit dengan pelacuran dan penagihan dadah<sup>1</sup>. Menurut Agensi Dadah Kebangsaan seramai 85 orang penagih dadah baru dikesan setiap hari di Malaysia yang mana kebanyakannya adalah dari golongan remaja. Sehingga Disember 2002 seramai 51,256 kes HIV/AIDS telah dilaporkan ke Kementerian Kesihatan Malaysia yang mana 40% adalah daripada kumpulan berumur 13 – 29 tahun<sup>2</sup>.

Masalah sosial dan keruntuhan akhlak di kalangan remaja merupakan suatu cabaran yang perlu ditangani dengan bijak oleh semua agensi. Penyebaran ilmu pengetahuan dan meningkatkan kesedaran sahaja tidak mencukupi. Gabungan antara pengetahuan, kesedaran, perubahan sikap dan keprihatinan masyarakat amat perlu dalam menangani masalah ini.

**Manual Latihan Remaja Harapan PROSTAR** boleh dijadikan panduan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesedaran remaja terhadap permasalahan mereka terutamanya yang berkaitan dengan HIV/AIDS, seterusnya dapat mengubah tingkahlaku mereka kepada yang lebih baik.

<sup>1</sup> *Utusan Malaysia 21hb April 2001*

<sup>2</sup> *Laporan Tahunan 2002*

*Cawangan AIDS/STD Kementerian Kesihatan Malaysia*



## 1. OBJEKTIF

- 1.1 Meningkatkan pengetahuan dan kesedaran remaja mengenai bahaya HIV/AIDS dan gejala sosial.
- 1.2 Meningkatkan kemahiran remaja menangani ancaman HIV/AIDS
- 1.3 Membentuk, membimbing dan mendorong remaja mengubah tingkahlaku mereka ke arah amalan cara hidup yang sihat dan berfikiran positif berlandaskan nilai-nilai murni.
- 1.4 Memperkukuhkan jati diri remaja supaya menjadi ahli masyarakat yang berguna dan berjasa.

## 2. PELAKSANAAN

Dilaksanakan bersama agensi-agensi kerajaan seperti Jabatan Pendidikan, Jabatan Agama Islam, Jabatan Kebajikan Masyarakat dan lain-lain jabatan yang berkaitan serta agensi-agensi bukan kerajaan, dimana pihak yang terlibat akan mengenalpasti remaja yang sesuai bagi mengikuti latihan ini.

Kandungan latihan:

- i. Ceramah
- ii. Latihan dalam kumpulan
- iii. Perbincangan kumpulan
- iv. Penghayatan diri
- v. Riadah / Kembara
- vi. Lawatan – Rumah Solehah, Pusat Serenti, Hospital (Unit Penyakit Berjangkit), Pemulihan akhlak, Penjara dan lain-lain.

## 3. PEMILIHAN PESERTA

Remaja–remaja yang bermasalah dan terlibat dengan aktiviti berisiko seperti masalah disiplin, pengambilan dadah, lari dari rumah, bersekedudukan, dan lain-lain aktiviti berisiko. Bilangan peserta : 30 – 40 orang (dicadangkan sesi berasingan bagi remaja lelaki dan perempuan) berumur di antara 13 –18 tahun.

## 4. FASILITATOR

Fasilitator dipilih dari kalangan anggota kesihatan, guru disiplin, guru kaunselor Jabatan Agama, Agensi Dadah Kebangsaan, wakil dari NGO atau jabatan lain yang dirasakan boleh membantu. Pengendalian latihan ini melibatkan seorang fasilitator kepada lima peserta (1:5). Fasilitator yang dipilih akan dilantik sebagai ‘mentor’ kepada peserta-peserta selepas latihan.

## 5. MASA DAN TEMPAT

Latihan ini dijalankan di tempat yang bersesuaian dan tempoh latihan adalah selama 4 hari 3 malam.

## 6. JADUAL LATIHAN

MASA	TAJUK
<b>HARI PETAMA</b>	
2.00 ptg	Pendaftaran
5.00 ptg	Penilaian Pra-Latihan
	Diriku Dirimu
	Pembentukan Kumpulan
7.30 mlm	Solat / Tazkirah Maghrib / Makan Malam
8.30 mlm	Perubahan Persepsi
9.00 mlm	HIV / AIDS / STD : Mesti Tahu
10.30 mlm	Minum
11.00 mlm	Titian Hidup (Muhasabah Diri)
<b>HARI KEDUA</b>	
6.00 pg	Persiapan Diri / Solat
7.30 pg	Sarapan
8.00 pg	Kembara Insaf
	- Minum Pagi
	- Makan Tengahari
	- Solat
5.30 ptg	Fikir-fikir
7.30 mlm	Solat / Tazkirah / Makan Malam
9.00 mlm	Manisnya Menjadi Gadis / Teruna
10.00 mlm	Minum Malam
10.30 mlm	Aku Dan Dia
<b>HARI KETIGA</b>	
6.00 pg	Persiapan Diri / Solat / Riadah
8.00 pg	Dadah Dan Rokok
9.00 pg	Belajar Mengatakan 'Tidak'
10.30 pg	Minum Pagi
11.00 pg	Ke Arah Kecemerlangan Diri
1.00 tgh	Makan Tengahari / Solat
2.00 ptg	Gossip
3.00 ptg	Cermin Diri / Gaya Hidup Saya
4.00 ptg	Minum / Solat
5.00 ptg	Permainan Dinamik
7.30 mlm	Solat / Tazkirah / Makan Malam
9.00 mlm	Gubahanku
10.00 mlm	Luahan Hati
<b>HARI KEEMPAT</b>	
8.00 pg	Sesi Lawatan Dan Bersurai



# AKTIVITI

# 1

## DIRIKU DIRIMU

### 1. Objektif :

- 1.1 Memperkenalkan diri peserta dalam satu suasana yang mesra
- 1.2 Mengakrabkan siratulrahim antara sesama peserta dan antara fasilitator.

### 2. Kaedah : Permainan / perbincangan kumpulan

### 3. Proses :

Proses ini melibatkan tiga peringkat; pertama, berkenalan dalam kumpulan besar, kedua pembentukan kumpulan kecil dan ketiga berkenalan dalam kumpulan kecil.

#### 3.1 Berkenalan Dalam Kumpulan besar

Pilihan aktiviti:

Sahabat **PROSTAR**, Kenalanku, Cari Sahabat, Mengenal Sahabat, Wajahku (*Lampiran 1*)

#### 3.2 Pembentukan kumpulan

Pilihan aktiviti:

Ikut Nombor, Ikut Gaya, Ikut Bunyi (*Aktiviti 2*)

#### 3.3 Berkenalan Dalam Kumpulan Kecil

Pokokku, Lukisan Hati, Teka Kerja (*Lampiran 1*)

## LAMPIRAN 1

### SAHABAT PROSTAR

- a) Setiap peserta dikehendaki mengisi borang biodata dan selepas itu dikumpulkan semula oleh fasilitator. Butiran biodata seperti berikut;

Nama

Nama timangan

Alamat

Nombor untuk dihubungi

Tarikh lahir

Adik-beradik

Pendidikan

Kegemaran

Idola



## DIRIKU DIRIMU



- b) Edarkan kembali borang biodata tadi kepada peserta dan fasilitator perlu memastikan peserta tidak mendapat borang biodata sendiri.
- c) Peserta diminta membacakan butir-butir di dalam borang berkenaan. Peserta yang namanya tercatat di borang yang dibacakan itu dikehendaki berdiri.
- d) Seterusnya peserta yang dibacakan namanya tadi akan menyambung proses itu dengan membacakan pula kandungan borang yang ada padanya dan peserta yang dibacakan namanya itu dikehendaki berdiri. Proses dilakukan sehingga kesemua peserta telah disebut nama mereka.
- e) Dalam masa yang sama, setiap peserta dikehendaki mengingati biodata rakan mereka yang telah membacakan borang biodatanya.
- f) Setelah proses pertama selesai, semua peserta diminta memperkenalkan pula rakan mereka yang telah membacakan borang biodatanya di awal tadi.

## KENALANKU

Proses ini dibahagikan kepada 2 bahagian :

Bahagian Pertama :

Semua peserta diminta duduk dalam satu bulatan tanpa bertindih.

Peserta diminta mengenalkan diri mereka berdasarkan beberapa perkara yang telah ditetapkan seperti :

- a. Nama Penuh
- b. Nama Iubapa (Nama penuh)
- c. Berasal dari mana
- d. Bersekolah di mana
- e. Bilangan adik-beradik (Anak ke berapa)

Setelah selesai mengenalkan dirinya, peserta berkenaan diminta menyebut dua nama penuh rakan di sebelah kanannya.

Setelah selesai satu pusingan, fasilitator boleh memilih mana-mana peserta yang dikehendaki menyebut dua nama rakan mereka di sebelah kanan dan kirinya.

Bahagian Kedua :

Masih dalam kedudukan yang sama, peserta sekali lagi akan mengenalkan diri berdasarkan kepada beberapa perkara yang telah ditetapkan seperti :





# AKTIVITI 1

## DIRIKU DIRIMU

- a. Nama manja
- b. Minat
- c. Impian / cita-cita
- d. Idola mereka (Mengapa memilihnya)
- e. Masalah kesihatan

Setelah semuanya selesai, peserta akan melalui proses yang sama seperti bahagian yang pertama tadi.

Peserta diingatkan agar mereka dapat memanggil rakan-rakan mereka dengan nama penuh beliau. Ini akan menambahkan lagi keakraban di antara peserta dan pihak penganjur serta para fasilitator program berkenaan.

### CARI SAHABAT

Setiap peserta dikehendaki memperkenalkan diri masing-masing beserta nama gelaran untuk digunakan sepanjang kursus. Peserta lain dikehendaki menumpukan perhatian.

Urusetia dikehendaki menulis nama gelaran setiap peserta di atas tag nama. Peserta akan diberi tag nama secara rawak dan diminta mencari pemilik nama tersebut.

### MENGENALI SAHABAT

Peserta diberikan secebis kertas dan pen bagi menulis nama masing-masing, gulungkan dan masukkan kedalam kotak yang disediakan.

Fasilitator akan menggoncangkan-goncangkan kotak tersebut supaya kertas tersebut bercampuraduk.

Fasilitator akan mendekati semua peserta dan meminta supaya mereka mengambil satu gulung kertas tersebut seorang.

Jika terambil nama sendiri diminta supaya memulangkan semula kertas tersebut dan mengambil yang baru.

Peserta akan mencari tuannya nama yang terdapat pada kertas masing-masing dan mendapatkan biodata mereka.

Masa diberi selama 15 minit untuk berbuat demikian.

Fasilitator akan meminta peserta kedepan secara sukarela bagi mengenalkan kawan baru mereka satu persatu. Peserta lain dibenarkan menyoal ataupun bertanya jika maklumat yang diberikan tidak lengkap kepada pembentang.



## DIRIKU DIRIMU

# AKTIVITI 1

### WAJAHKU

Mengikut keadaan fizikal

- Hidung tinggi / hidung pesek
- Tinggi / Rendah
- Warna kulit – cerah / gelap

Fasilitator mengarahkan peserta supaya membentuk kumpulan mengikut keadaan fizikal seperti di atas satu persatu.

Selepas itu fasilitator bertanya kepada beberapa orang peserta perasaan mereka semasa berada dalam kumpulan-kumpulan tersebut setiap kali selepas pembentukan kumpulan.

Fasilitator bertanya kembali mengapa mereka berperasaan demikian. Fasilitator akan mengupas kembali jawapan yang diberi.

Pengajaran : Semua manusia itu sama disisi Tuhan. Keadaan seseorang itu adalah keistimewaan yang diberi oleh Tuhan. Jangan berbangga dan sombong dengan keistimewaan dan kelebihan yang dianugerahkan. Gunakan untuk kebaikan diri dan orang ramai.

### POKOK KU

Setiap peserta diberi sehelai kertas kosong dan masa lebih kurang 15 minit untuk melukiskan gambar sebatang pokok pilihan mereka. Pokok tersebut terdiri daripada;

Batang pokok – diri anda

Akar tunjang – ibu bapa

Akar sokongan – adik-beradik / individu lain

Ranting/dahan – perjalanan hidup

Buah – kejayaan

Daun gugur – kegagalan / kesedihan

Peserta kemudiannya diminta untuk menceritakan perihal diri mereka berdasarkan kepada setiap garisan dan lakaran yang telah mereka lukiskan.

Peserta lain juga diberi peluang untuk bertanya soalan dan setiap peserta diberi masa selama lebih kurang 5 minit untuk melalui proses ini.

(Proses ini mengambil masa yang agak lama. Sila sesuaikan mengikut masa)



# AKTIVITI 1

## DIRIKU DIRIMU

### LUKISAN HATI

Setiap peserta akan diberi sehelai kertas kosong bersaiz A4

Semua peserta diminta melukiskan gambar wajah masing-masing dengan menggunakan tangan yang bertentangan iaitu jika mereka biasa menggunakan tangan kanan untuk berkerja, tapi bagi melukis gambar wajah mereka ini, perlulah menggunakan tangan yang di sebelah kirinya. Begitu jugalah sebaliknya, jika mereka menggunakan tangan kiri untuk bekerja.

Peruntukan masa selama 5 minit untuk peserta menyiapkan lukisan itu.

Setelah siap, peserta diminta mengenalkan diri mereka bermula dengan nama penuh.

Berdasarkan gambar yang dilukis, peserta diminta menjelaskan siapakah diri mereka dan kaitkan dengan setiap garisan di dalam lukisan tersebut.

### TEKA KERJA

#### Proses :

- Peserta dikehendaki duduk di dalam bentuk bulatan.
- Kertas kosong diedar kepada setiap seorang.
- Permainan ini dijalankan secara berpasangan.
- Setiap peserta dikehendaki mengkaji pasangan masing-masing dan meneka sejenis kerja yang bersesuaian dengannya.
- Tuliskan nama jawatan / kerja di atas kertas kosong dan tampalkan di belakang pasangan masing-masing.
- Kemudian setiap orang akan cuba meneka nama jawatan yang dipilih untuk dirinya dengan bertanyakan kepada tiap-tiap ahli dalam kumpulan itu.
- Selepas permainan, peserta digalakkan memberi pendapat mengenai permainan itu.

#### 4. Pengajaran :

Pengenalan diri akan mengujudkan perhubungan yang baik dengan orang lain yang belum dikenali.

#### 5. Jangkamasa : 1 - 2 jam

#### 6. Peralatan :

Kertas A4, pensil, marker pen, tag nama, pelekat 'double-sided'.



## KENALI KUMPULAN ANDA

# AKTIVITI 2

### 1. Objektif :

- 1.1. Mengujudkan kemesraan di antara peserta
- 1.2. Menanam semangat berkumpulan di antara peserta

### 2. Kaedah : Permainan

### 3. Proses :

Beberapa kaedah boleh dilakukan bagi tujuan pembahagian kumpulan. Antaranya :

#### ‘Humming’

- Fasilitator menyediakan senarai lagu mengikut bilangan kumpulan yang hendak dibentuk.
- Tulis tajuk lagu di atas kertas kecil dan lipatkan.
- Setiap peserta mencabut satu kertas setiap seorang.
- Peserta tidak dibenarkan membuka mulut.
- Para peserta dikehendaki mencari dan mengenali kumpulan masing-masing melalui ‘humming’ lagu sahaja.
- Peserta yang gagal mencari kumpulan akan ditolong dengan cara ‘lelong’.

#### Pilihan lain

Senarai lagu digantikan dengan perbuatan atau bunyi haiwan dan peserta dikehendaki melakukan perbuatan atau meniru bunyi haiwan.

### 4. Pengajaran :

- Kita boleh membina persahabatan melalui pelbagai cara iaitu tidak semestinya melalui kata-kata.
- Permainan ini sebagai satu cara untuk membentuk kumpulan.
- Permainan ini juga dapat mengurangkan rasa malu para peserta untuk berkomunikasi.

### 5. Jangkamasa : 15 minit



# AKTIVITI 3

## PERUBAHAN PERSEPSI

### 1. Objektif :

Mengenal halangan untuk membentuk perubahan diri dan membuang sifat-sifat negatif yang ada dalam diri.

### 2. Kaedah : Demonstrasi & Perbincangan

### 3. Proses :

Peserta ditunjukkan satu demonstrasi mengenai proses perubahan diri. Demonstrasi ini boleh menggunakan air berwarna gelap atau hitam seperti air kopi bagi melambangkan sesuatu yang kotor. Peserta diminta menumpukan perhatian dan fasilitator boleh memulakan sesi dengan bertanya tentang cara-cara yang boleh dilakukan untuk membersihkan air tersebut. Seterusnya fasilitator menunjukkan cara pembersihan dengan menuang air bersih ke dalam air kopi tersebut sehingga ianya menjadi jernih semula seperti langkah di bawah :

#### Langkah Pertama :

- Masukkan sedikit air kopi ke dalam gelas.
- Kemudian telangkup baldi di atas gelas tersebut. Tuangkan air jernih di atas baldi dan minta peserta jelaskan apa yang diperhatikan.

#### Langkah kedua :

- Keluarkan baldi dan tuangkan air bersih ke dalam gelas tersebut sehinggalah air kopi tadi menjadi jernih.
- Minta peserta jelaskan apa yang diperhatikan.

#### Langkah ketiga :

- Tuangkan sedikit air kopi ke dalam gelas berisi air yang telah jernih tadi dan minta peserta jelaskan pemerhatian mereka.

Permainan simbolik ini sebenarnya cuba menunjukkan perubahan sikap seseorang individu, di mana air kopi adalah diibaratkan sebagai sikap negatif, baldi sebagai halangan terhadap perubahan diri dan air bersih sebagai unsur-unsur kebaikan yang hendak diserapkan dalam diri.

#### Langkah keempat :

- Bincang mengenai apa yang difahami oleh peserta dari demonstrasi di atas.

### 4. Pengajaran :

- Selagi ada penghalang, perubahan tingkahlaku tidak dapat dilaksanakan.
- Proses perubahan ke arah kebaikan tidak berlaku secara automatik tetapi memerlukan masa dan usaha.
- Remaja mudah terpengaruh dengan anasir negatif dan sukar untuk berubah tetapi ianya boleh diusahakan.



## PERUBAHAN PERSEPSI

## AKTIVITI 3

6. **Jangkamasa** : 1/2 jam

7. **Peralatan** :

2 biji gelas, air kopi, baldi, sebaldi air bersih, kertas mahjung dan pen marker.

## HIV / AIDS / STD : MESTI TAHU?

## AKTIVITI 4

1. **Objektif** :

Menerangkan apa itu HIV, cara jangkitan, pencegahan dan kaitan dengan masalah sosial di kalangan remaja.

2. **Kaedah** :

Ceramah dan perbincangan

3. **Proses** :

Skop ceramah meliputi :

- Apa itu HIV, jangkitan HIV dan AIDS.
- Situasi semasa HIV/AIDS seluruh dunia, Pasifik Barat dan Malaysia.
- Bagaimana tubuh badan manusia melawan penyakit.
- Bagaimana HIV membiak di dalam tubuh manusia.
- Peringkat-peringkat jangkitan HIV.
- Ujian HIV serta makna daripada keputusan positif dan negatif.
- Bagaimana manusia boleh dan tidak boleh dijangkiti virus HIV.
- Bagaimana jangkitan HIV dapat dicegah.
- Menerangkan STD dan kaitannya dengan HIV.

4. **Pengajaran** :

Pengetahuan akan meningkatkan kesedaran dan perubahan tingkahlaku ke arah amalan cara hidup yang sihat.

5. **Jangkamasa** : 1 jam

6. **Peralatan** :

Komputer dan LCD projektor.



# AKTIVITI 5

## MUHASABAH DIRI

### 1. Objektif :

- 1.1 Menguji daya tahan mental / emosi dan fizikal peserta
- 1.2 Mengukur sejauhmana keberanian dan ketabahan peserta menghadapi suasana yang luar jangkauan.
- 1.3 Menanam keyakinan tentang keupayaan berdikari dan berfikir dalam keadaan mendesak.

### 2. Kaedah : Penghayatan

### 3. Pilihan Aktiviti :

#### 3.1 Titian Hidup

##### Proses :

- Fasilitator mesti mengenal pasti kawasan yang sesuai untuk aktiviti ini.
- Ikat tali dari point pertama ke point akhir (dicadangkan sebanyak 10 point).
- Aktiviti dijalankan mulai 11.00 tengah malam.
- Peserta dikumpul dan dipastikan bilangannya.
- Pastikan peserta memakai pakaian yang sesuai dengan aktiviti waktu malam.
- Adakan persediaan mental dan perasaan melalui taklimat.
- Kemudian setiap peserta dikehendaki menutup mata dengan sehelai kain hitam.
- Seterusnya peserta diminta berjalan seorang demi seorang dengan memegang kepada tali yang diikat antara point ke point.
- Apabila tiba tempat yang dimaksudkan, fasilitator terakhir akan memberi isyarat dengan menepuk bahu peserta terakhir untuk tinggal di situ sementara yang lain meneruskan perjalanan. Demikian seterusnya sehingga ke semua peserta ditinggalkan di dalam 'kawasan' tersebut.
- Peserta dilarang bercakap sebaliknya diminta menginsafi diri dalam masa 10 minit.
- Selepas satu jangkamasa yang tertentu fasilitator akan mengumpul semula ke semua peserta dan kembali ke dewan untuk sesi penghayatan diri.



## MUHASABAH DIRI



**Jangkamasa :** 1 jam 30 minit

**Peralatan :**

Tali, kain hitam penutup mata, lampu suluh (untuk fasilitator).

### 3.2 Renungan / Penerokaan Diri

**Proses :**

Peserta akan ditayangkan sedutan dari filem 'SiTanggung' dan diikuti dengan lagu 'Syurga Di Bawah Tapak Kaki Ibu'. Seterusnya peserta diminta menutup mata dan deklamasi sajak bertajuk 'Kasih Ibu' diperdengarkan dengan nada suara yang syahdu dan menyentuh kalbu seterusnya membawa peserta mengimbuai kembali layanan dan kasih seorang ibu yang tidak mengharapkan apa-apa balasan. Suasana perlulah sunyi dan peserta diminta diam dan tidak bercakap-cakap. Setelah selesai peserta diminta untuk berkongsi dan meluahkan perasaan.

**Jangkamasa :** 1 jam 30 minit

**Peralatan :**

Projektor LCD, CD Sedutan 'SiTanggung', radio, lagu 'Syurga Di Bawah Tapak Kaki Ibu', sajak yang berkaitan dengan kasih ibu atau sajak lain yang bersesuaian.

### 4. Pengajaran :

Setiap remaja perlu menginsafi diri dan mereka perlu kepada bimbingan dan panduan pada setiap masa.





# AKTIVITI 6

## KEMBARA INSAF

### 1. Objektif :

- 1.1 Memupuk semangat kerja berpasukan, keyakinan serta jati diri.
- 1.2 Meningkatkan kesedaran tentang HIV dan AIDS.
- 1.3 Menghayati dan menghargai kehidupan dan sekitarnya.

### 2. Kaedah : Riadah

### 3. Proses :

#### Langkah 1 : Taklimat sebelum kembara

- Peraturan aktiviti
- Keselamatan & disiplin
- Pakaian yang sesuai
- Mengikut arahan
- Menepati masa
- Makan / minum disediakan
- Memilih ketua
- Kerja berkumpulan

#### Langkah 2 : Menyediakan Arahan Halangan Check Point

##### • Check Point 1 : 'Word Game'

Fasilitator menyediakan perkataan-perkataan berkaitan HIV/AIDS yang ditulis di atas kertas kecil yang dilekatkan di objek-objek di sekeliling contoh : pokok, daun, batu dsb. di sepanjang laluan ke check point 1.

Peserta diminta mengumpulkan kertas bermaklumat dan diminta membentuk ayat yang bermakna dan berkaitan dengan isu remaja dan HIV/AIDS.

##### • Check point 2 : 'Nilai Murni'

Fasilitator menyediakan scenario masalah remaja. Peserta diminta menyenaraikan langkah-langkah mengatasinya. Contoh :

**Senario 1** : Ali seorang pelajar yang akan menduduki peperiksaan hujung tahun ini. Beliau suka ponteng sekolah. Sebagai sahabat apakah tindakan anda untuk membantu.

**Senario 2** : Siti seorang pelajar mengalami kesempitan wang. Beliau ingin mendapatkan wang dengan cara mudah dan cepat. Beliau berhasrat untuk bekerja sambilan sebagai GRO di sebuah pusat hiburan. Sila Bantu Siti.

**Senario 3** : Bala seorang kaki pukul di sekolah. Dia telah terlibat dengan dadah. Bantu Bala kembali ke pangkal jalan.



## KEMBARA INSAF

# AKTIVITI 6

(Atau kumpulan boleh juga diminta menyenaraikan beberapa nilai-nilai murni.)

Sebelum melepaskan peserta untuk meneruskan perjalanan ke check point seterusnya, peserta diminta memilih dua orang di antara mereka sebagai orang yang telah dijangkiti HIV. Perjalanan hendaklah diteruskan.

### • Check point 3 : Rasa Selamat

Peserta dikehendaki melepasi halangan spider web tanpa menyentuhnya. Spider web diibaratkan sebagai jangkitan HIV. Peserta yang gagal melepasi halangan tersebut atau telah menyentuh spider web telah 'jangkiti' HIV dan hendaklah ditandakan. Tanya peserta tersebut mengenai perasaannya.

### • Check point 4 : Kepimpinan

Kumpulan diminta memecat ketua lama dan memilih seorang ketua baru. Minta sebab yang rasional dan konkrit. Ketua lama dan ketua baru diminta untuk meluahkan perasaan secara bertulis dan diserahkan kepada fasilitator. Sediakan halangan yang sesuai seperti mendaki dan menuruni bukit, menentang arus sungai dsbnya untuk aktiviti ini.

## 4. Pengajaran :

### Check Point 1

- Membina perhubungan lebih mesra
- Menguji kerjasama
- Memperkukuhkan kesedaran HIV/AIDS

### Check Point 2

- Komunikasi dua hala
- Membina keyakinan diri

### Check Point 3

- Mengetahui perasaan ahli yang dijangkiti HIV
- Menguji kekuatan perpaduan kumpulan

### Check Point 4

- Keputusan dipilih akan mempengaruhi diri
- Peluang yang ada mestilah digunakan sepenuhnya
- Hidup bukan berserah pada nasib atau simpati orang lain

## 5. Jangkamasa : 4 jam

## 6. Peralatan : Spider web, kertas, pen, sticker, penanda (kain, riben, pewarna).



### 1. Objektif :

- 1.1 Menggalakkan kerja berpasukan.
- 1.2 Menguji minda dan pemikiran para peserta secara spontan.

### 2. Kaedah : Perbincangan Kumpulan

### 3. Proses :

Setiap kumpulan akan diberi satu tajuk berkaitan dengan remaja masa kini. Setiap kumpulan diminta untuk membincangkan tajuk tersebut dari segi pro dan kontranya. Seorang dari ahli kumpulan akan diminta untuk menyatakan pendapat kumpulan mereka tentang tajuk yang telah diberi. Fasilitator diminta mengemukakan soalan berkenaan tajuk yang telah dibentangkan oleh kumpulan tersebut. Antara tajuk yang boleh dibincangkan ialah :

- Mengapa Remaja Rentan.
- Adakah Remaja Bermasalah. Ya / Tidak.
- Apakah Yang Anda Tahu Tentang HIV/AIDS.
- Perlukah Pendidikan Seks Di Ajar Di Sekolah.
- Dengan Siapa Remaja Berkongsi Masalah.
- Pandangan Remaja Mengenai Orang Dewasa.
- Pandangan Remaja Mengenai Ujian HIV Pra-Perkahwinan.

### 4. Pengajaran :

Berkeyakinan diri dalam meluahkan pendapat.  
Memperkukuh pengetahuan HIV/AIDS.

### 5. Jangkamasa :

Perbincangan kumpulan : 20 minit.  
Menyatakan pendapat : 10 minit / kumpulan.  
Jumlah masa 1 jam untuk 4 kumpulan.

### 4. Peralatan :

Kertas mahjong, marker pen.



## MANISNYA MENJADI GADIS / TERUNA **AKTIVITI 8**

### 1. Objektif :

- 1.1 Memahami perubahan-perubahan anggota tubuh yang akan dialami oleh remaja.
- 1.2 Menjelaskan amanah anggota tubuh.
- 1.3 Memahami sistem reproduktif manusia dan peranan yang diwajibkan.

### 2. Kaedah : Ceramah, dialog dan permainan

### 3. Proses : Ceramah terdiri dari dua bahagian :

#### **Bahagian I – Apa berlaku kepada tubuh saya ?**

Skop ceramah termasuklah :

- Perubahan fizikal remaja.
- Baligh.
- Perubahan mental, sosial dan emosi semasa baligh.
- Perubahan dan perkembangan ciri-ciri seksual.

#### **Bahagian II – Seks Dan Moral**

Skop ceramah termasuklah :

- Pengertian seks (tegaskan homoseks adalah di luar tabii).
- Mengenali organ seks dan fungsinya (dilaksanakan secara permainan mewarnakan gambar organ seks lelaki / perempuan seperti di dalam gambarajah dan melabel organ reproduktif lelaki / perempuan seperti di gambarajah).
- Kehamilan, perkembangan janin dan kelahiran.
- Risiko pendedahan seks awal & komplikasinya.
- Penggunaan kondom.
- Pengertian cinta, nafsu, perkahwinan dan keperluan berkeluarga
- Menolak tekanan rakan sebaya (*rujuk aktiviti 13*).



## AKTIVITI 8

### MANISNYA MENJADI GADIS / TERUNA

#### 4. Pengajaran :

- Seks tidak semestinya membawa makna yang kotor tetapi ia adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia.
- Remaja perlu menyayangi diri sendiri dan menjaga kehormatan diri.
- Hubungan cinta tidak bermakna hubungan seks (perhubungan antara lelaki dengan perempuan tidak semestinya berakhir dengan seks).

#### 5. Jangkamasa : 2 jam

#### 6. Peralatan :

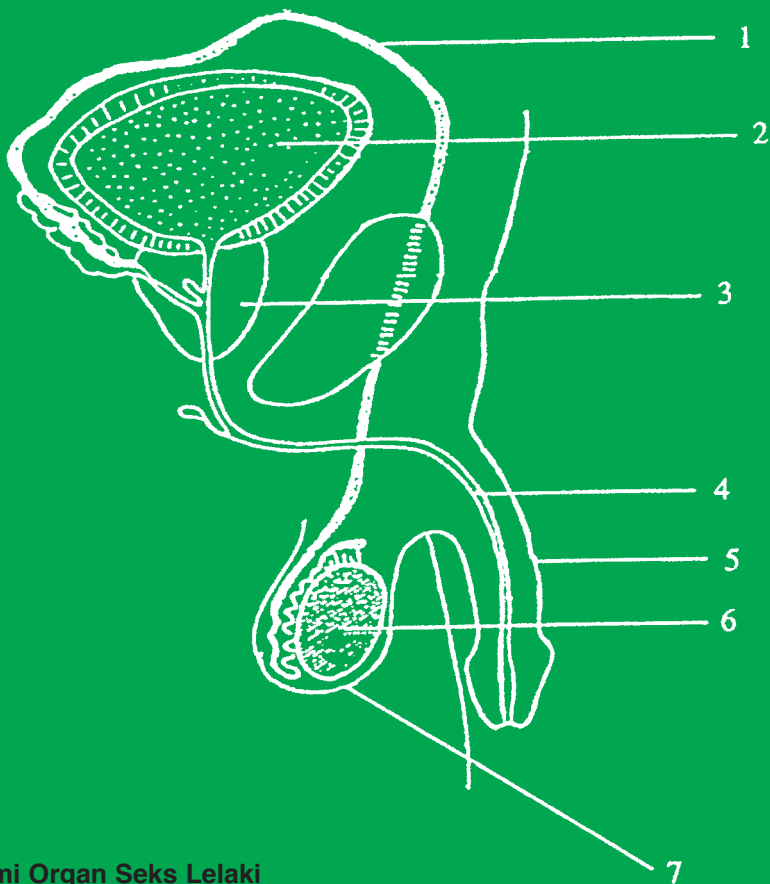
Pensil warna, gambarajah sistem reproduktif lelaki dan perempuan (*Lampiran 2*) dan alat bantu mengajar yang lain seperti notebook dan projektor.



## MANISNYA MENJADI GADIS / TERUNA



### Lampiran 2



Rajah Anatomi Organ Seks Lelaki

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

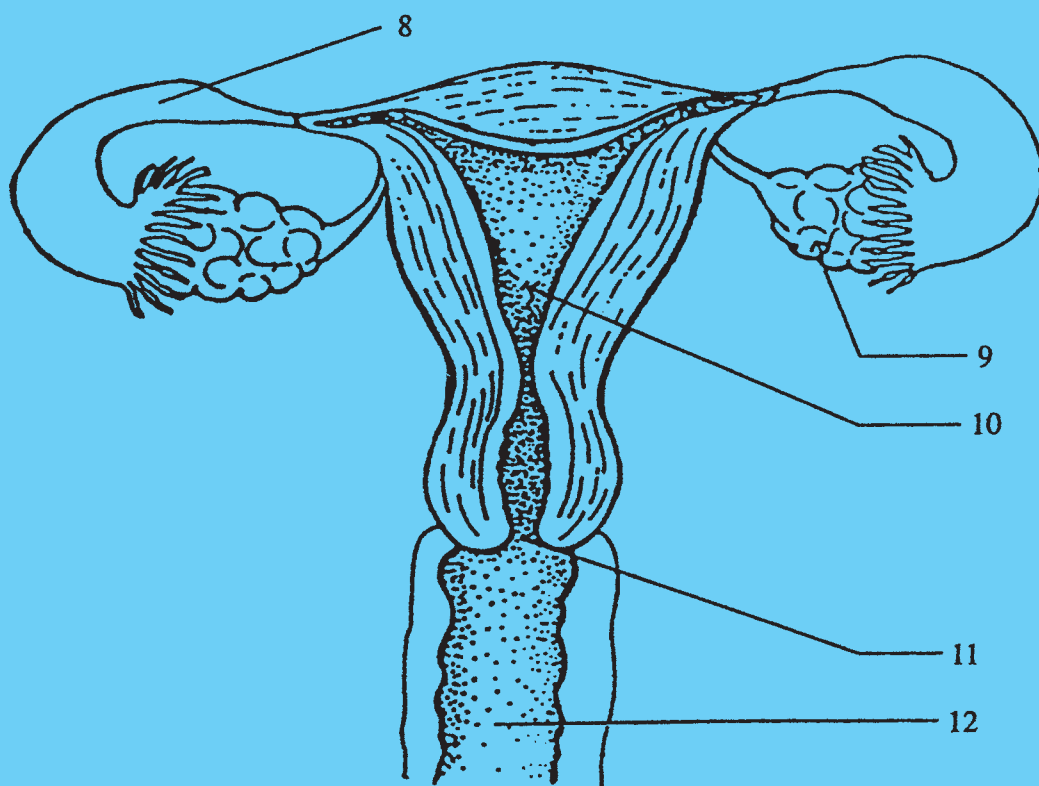
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_



# AKTIVITI 8

## MANISNYA MENJADI GADIS / TERUNA

### Lampiran 2



### Rajah Anatomi Organ Seks Wanita

8. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

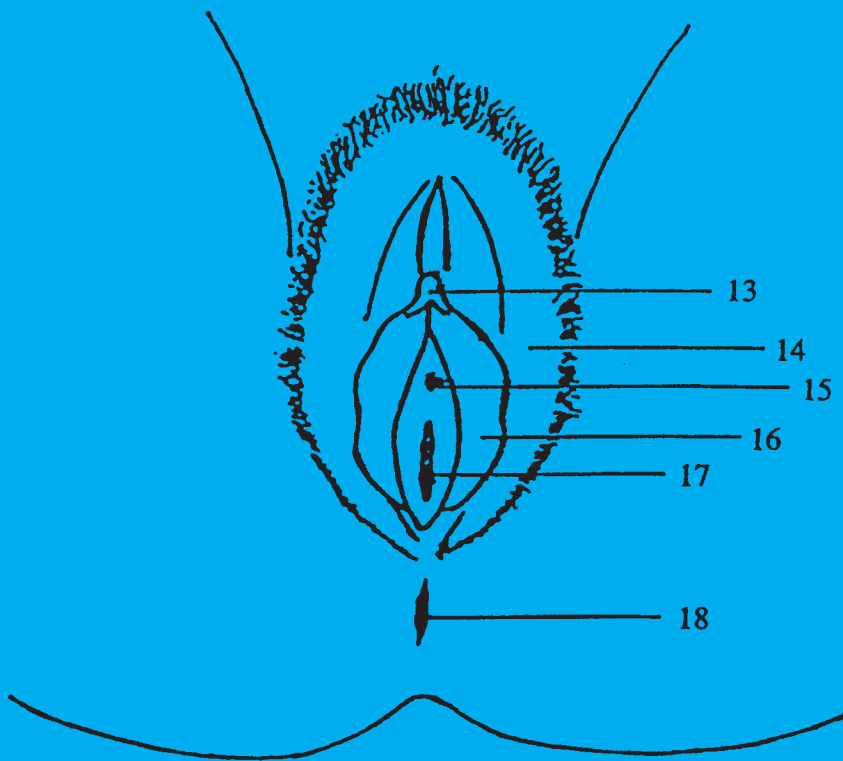
12. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_



# MANISNYA MENJADI GADIS / TERUNA **AKTIVITI 8**

## Lampiran 2



Rajah Anatomi Organ Seks Wanita

13. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_





### 1. DADAH

#### 1. Objektif :

- Membentuk pemikiran pelajar supaya membenci dadah.
- Mengubah sikap dan persepsi pelajar terhadap kegiatan dadah.

#### 2. Kaedah :

- Ceramah.
- Perbincangan kumpulan.

#### 3. Proses :

- Sesi ini dimulakan dengan slot "fikir-fikir" yang mana para pelajar diminta mengeluarkan pendapat mereka mengenai dadah dan kaitannya dengan jangkitan HIV/AIDS.
- Menerangkan skop ceramah mengenai :
  - Situasi semasa penagihan dadah di Malaysia.
  - Jenis-jenis dadah yang digunakan.
  - Tanda-tanda dan kesan penagihan dadah.
  - Bagaimana pelajar boleh terlibat dengan dadah.
  - Bagaimana menghindar diri dari terjebak dengan penagihan dadah.

#### 4. Pengajaran :

Pengetahuan dan kesedaran mengenai bahaya dadah boleh menghindari remaja dari mengambil dadah seterusnya mencegah daripada dijangkiti HIV/AIDS.

#### 5. Jangkamasa : 30 minit

#### 6. Bahan-bahan :

Alat pandang dengar.



## DADAH DAN ROKOK



### II. ROKOK

#### 1. Objektif :

- Meningkatkan kesedaran mengenai kesan-kesan buruk akibat rokok.
- Membantu pelajar-pelajar yang merokok membuat keputusan untuk berhenti merokok.

#### 2. Kaedah :

- Ceramah.
- Perbincangan kumpulan.

#### 3. Proses :

Menerangkan skop ceramah mengenai :

- Situasi semasa mengenai tabiat rokok.
- Kesan buruk akibat rokok.
- Kaedah berhenti merokok.

#### 4. Pengajaran :

- Bahaya merokok terhadap diri mereka dan masyarakat sekitar.
- Pelajar dapat mengurangkan tabiat merokok.

#### 5. Jangkamasa : 30 minit

#### 6. Peralatan :

- Alat pandang dengar.
- Buku rujukan manual berhenti merokok.



# AKTIVITI 10

## AKU DAN DIA

### 1. Objektif :

- Untuk mengkaji perhubungan peserta dengan orang lain.
- Untuk melihat perhubungan yang berbeza antara individu.

### 2. Method :

- Fasilitator memberi satu rajah contoh kepada setiap peserta (*seperti dalam lampiran 3*).
- Peserta di minta memikirkan tentang perhubungannya dengan orang lain seperti yang terdapat dalam rajah yang diberi.
- Peserta diminta menomborkan 1 hingga 6 di dalam bulatan kecil mengikut keutamaan dari segi perhubungannya dengan orang-orang tersebut.
- Fasilitator meminta peserta mempamerkan perhubungan itu di hadapan kumpulan.
- Fasilitator menggalakkan setiap peserta berbincang dalam kumpulan tentang pilihan masing-masing.

### 3. Setting :

- Dewan
- Tempat terbuka

### 4. Pengajaran :

- Setiap manusia itu berbeza dari segi latar belakang dan pengalaman.
- Perhubungan dengan orang lain adalah penting untuk keharmonian dan kesejahteraan hidup.
- Hubungkait tentang perhubungan rapat yang dibina oleh remaja dan rakan-rakan mereka.

### 5. Peralatan :

Kertas contoh : gambarajah perhubungan.

### 6. Tempoh masa : 1 jam

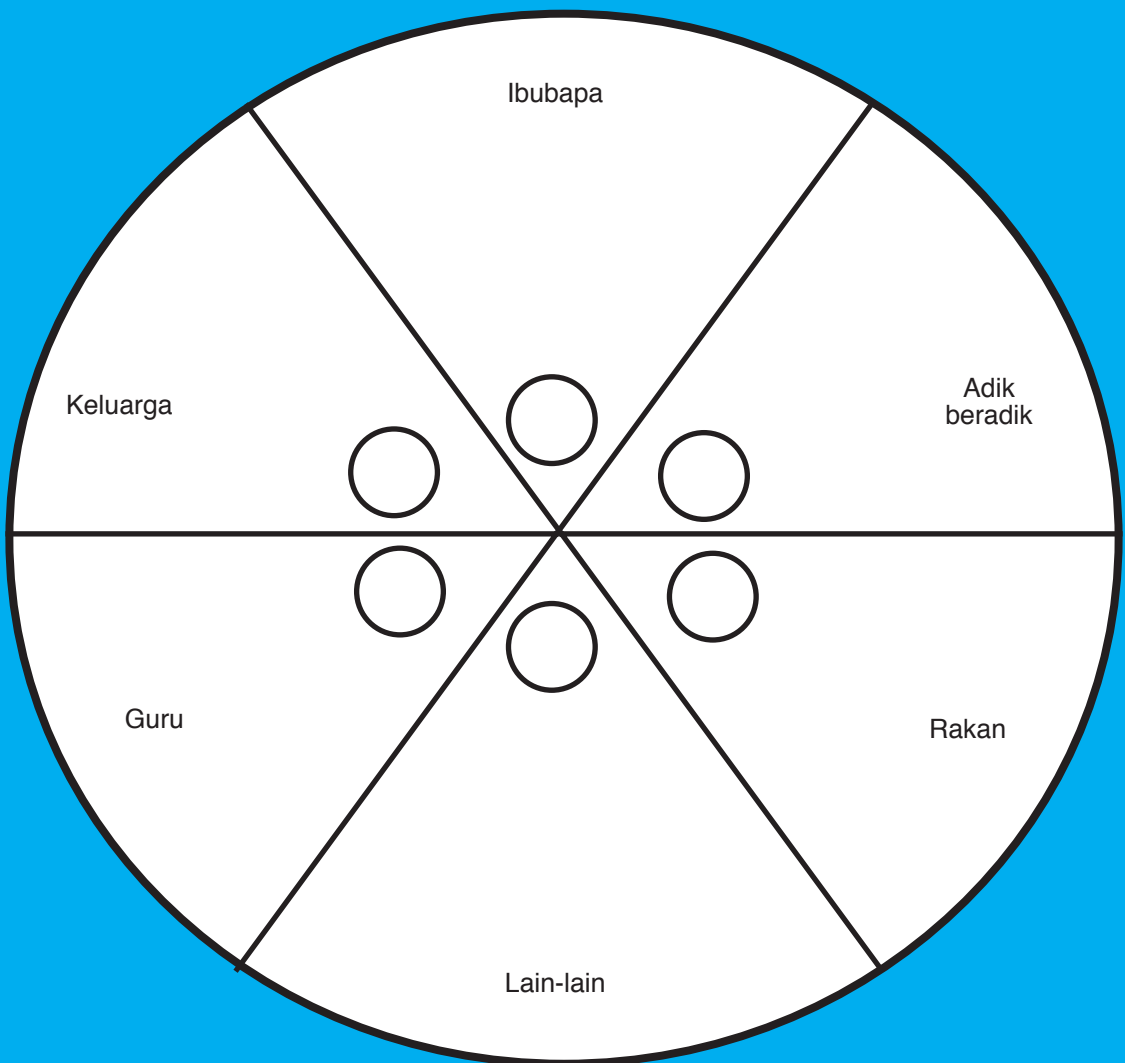


## AKU DAN DIA

# AKTIVITI 10

### Lampiran 3

### GAMBARAJAH PERHUBUNGAN





# AKTIVITI 11

## CERMIN DIRI

### 1. Objektif :

- Untuk menyedarkan remaja bahawa dirinya penting di samping orang lain.
- Supaya remaja lebih menghargai dan menyayangi diri sendiri.
- Untuk menggalakkan remaja memajukan dan memperkembangkan sahsiah diri.

### 2. Kaedah : Permainan

### 3. Proses :

1. Peserta dalam kumpulan didedahkan dengan sebuah kotak yang dibungkus cantik.
2. Setiap peserta diminta meneka apa yang terkandung di dalam kotak tersebut.
3. Setelah semua peserta meneka, setiap peserta dikehendaki melihat apa yang terdapat dalam kotak tersebut secara bergilir-gilir dan merahsiakan apa yang mereka lihat.
4. Peserta diminta berbincang mengenai apa yang dilihat dalam kotak tersebut.
5. Fasilitator berbincang dengan bertanya kepada peserta apakah yang mereka lihat dalam kotak tersebut. Apakah yang mereka lihat itu sama seperti yang mereka fikirkan pada mulanya.
6. Fasilitator membincangkan pengajaran yang diperolehi daripada aktiviti cermin diri.

### 4. Pengajaran :

- Diri kita sendirilah yang lebih penting dalam dunia ini.
- Segala perubahan dan kemajuan yang kita kehendaki haruslah kita usahakan sendiri (90% motivasi berasal dalam diri ; 10% dari luar).
- Kita perlu menghargai dan menghormati diri kita sendiri sebelum orang lain menghargai dan menghormati kita.

### 5. Peralatan :

1. Kotak yang dibalut dengan kertas pembalut hadiah.
2. Cermin muka.

### 6. Tempoh : 1 jam



## GAYA HIDUP SAYA

# AKTIVITI 12

### 1. Objektif :

- Pelajar dapat membuat pendedahan sendiri secara terbuka.
- Pelajar menerima dan menyedari hakikat dirinya.
- Pelajar berupaya membina perubahan.

### 2. Kaedah : Permainan

### 3. Proses :

- Fasilitator memberi sekeping gambar (*lampiran 4*) kepada setiap peserta.
- Setiap peserta dikehendaki menulis 5 ciri positif di dalam belon di sebelah kanan gambar dan 5 ciri negatif di dalam belon di sebelah kiri.
- Setelah lengkap, gambar dipinkin ke baju dan mengenalkan dirinya kepada peserta lain dengan menggunakan maklumat yang tercatat dalam belon sebagai permulaan kata.
- Aktiviti dijalankan ke atas semua peserta.
- Akhir sekali fasilitator membuat rumusan berdasarkan pengajaran.

### 4. Pengajaran :

- Pelajar mengenalpasti kelebihan dan kelemahan diri.
- Untuk memahami diri perlu memahami sifat-sifat positif dan negatif.
- Sifat positif akan dikembangkan dan sifat negatif dijadikan sebagai cabaran untuk kejayaan.

### 5. Jangkamasa : 1 jam

### 6. Peralatan : Gambar belon (*rujuk lampiran 4*)



# AKTIVITI 12

## GAYA HIDUP SAYA

Lampiran 4





## BELAJAR MENGATAKAN "TIDAK" (TEKANAN RAKAN SEBAYA)

# AKTIVITI 13

### MENGHADAPI TEKANAN RAKAN SEBAYA

Aspek penting dalam mengukuhkan penghayatan cara hidup sihat bergantung rapat dengan kebolehan menghadapi tekanan rakan sebaya ke arah melakukan perbuatan mendedahkan diri kepada risiko dijangkiti HIV. Ini termasuklah menjauhi dari minum arak, menyalahgunakan dadah, melanggani pelacur dan lain-lain bentuk aktiviti berisiko. Sememangnya amat sukar menolak tekanan rakan sebaya walaupun mereka tahu ajakan mereka itu adalah merosakkan diri sendiri. Adalah penting bagi remaja mempelajari strategi menolak tekanan tertentu dan mempraktikkannya selalu.

#### 1. **Objektif pembelajaran :**

Di akhir sesi peserta dapat;

Menyatakan cara-cara khusus menolak tekanan rakan sebaya dan mengenal keperluan menghadapi tekanan rakan sebaya yang mungkin membawa akibat buruk.

#### 2. **Kaedah :**

Permainan – senario tingkahlaku berisiko tinggi.

#### 3. **Proses:**

- a. Bahagikan peserta kepada kumpulan 4 – 5 orang dan minta seorang peserta membacakan nota "**CARA MENOLAK TEKANAN RAKAN SEBAYA**" (*Lampiran 5*).
- b. Agihkan senario (*Lampiran 5*) berlainan bagi setiap kumpulan dan minta peserta membincangkan bagaimana cara-cara menolak tekanan (seperti lampiran 6 digunakan dan rancangkan skrip (20 minit). Lakonkan idea kumpulan masing-masing mengikut skrip di atas (5 minit tiap kumpulan).

#### 4. **Setting :**

Bilik darjah / dewan atau luar (outdoor).

#### 5. **Bahan :**

Senario (*Lampiran 5 dan 6*), kertas dan pensil.

#### 6. **Jangkamasa :** 45 minit

#### 7. **Penilaian :**

Peserta mengambil bahagian dengan aktif di dalam perbincangan dan permainan.





# AKTIVITI 13

## BELAJAR MENGATAKAN (TEKANAN RAKAN SEBAYA)

### Lampiran 5

#### CARA MENOLAK TEKANAN RAKAN SEBAYA

Mungkin kita telah mendengar seribu kali – "Katakan Sahaja Tidak'. Bunyinya nampak senang, tetapi pada hakikatnya adalah sukar menyatakan tidak atau tak mahu kepada ajakan atau tekanan dari rakan sebaya. Sekiranya rakan sebaya mengajak anda untuk melakukan sesuatu perbuatan yang anda tidak mahu melakukannya, mereka mungkin membuat anda berasa seolah-olah anda bersalah sekiranya anda tidak menurut ajakan itu. Bila tekanan makin kuat anda akan mula tidak pasti apa yang anda mahu. Perlu anda ingat, jika mereka menekan anda sebenarnya merekalah yang bermasalah bukan anda. Adalah penting untuk anda bersikap jujur terhadap diri sendiri. Disenaraikan cadangan cara-cara untuk anda menyatakan tidak sekiranya itu yang anda mahu;

#### Penolakan bersopan

"Boleh saya tawarkan awak minuman?"	Maaf, terima kasih.
-------------------------------------	---------------------

#### Beri alasan

"Bagaimana dengan beer?"	Saya tidak minum.
--------------------------	-------------------

#### Mengulangi jawapan

Nah hisap ni (dadah) Cubalah! pengecutlah awak ni!	Maaf terima kasih, Maaf terima kasih, Tak apalah, maaf terima kasih
--	---

#### Beri pilihan

"Jum masuk bilik saya"	Saya lebih selesa menonton TV di sini.
------------------------	--

#### Pulangkan tekanan

"Ala, sat saja masuk bilik saya"	Awak tak dengar ke apa yang saya kata tadi?
----------------------------------	---



## BELAJAR MENGATAKAN "TIDAK" (TEKANAN RAKAN SEBAYA)

# AKTIVITI 13

### Tunjukkan pendirian

"Kalau awak benar-benar cintakan saya, buktikan"

Saya tidak boleh melakukannya. Berdosa dan belum sampai masanya lagi.

### Beredar

Saya ada barang", mahu belikah

"terima kasih" dan beredar dari situ.

### Buat tak kisah

Saya ada barang", mahu belikah

Teruskan perjalanan seolah-olah tidak mendengar.

### Bersatu teguh

Berada bersama orang lain yang menyokong / sehaluan dengan tindakan kita.

### Menjauhi situasi

Jika anda tahu orang atau situasi di mana orang akan mempengaruhi anda untuk membuat perkara-perkara yang anda tidak mahu lakukan, jauhi situasi sebegini.



# AKTIVITI

## 13

### BELAJAR MENGATAKAN "TIDAK" (TEKANAN RAKAN SEBAYA)

#### Lampiran 6

#### SENARIO

(Buat skrip dan lakonkan)

- RAJ** Pergi ke disko dengan kawan-kawannya. Di dalam disko ramai orang mabuk dan dadah juga ada diedarkan. Seorang rakan karib yang telah lama dikenalnya datang menghampiri Raj dengan segelas beer dan mengajak Raj minum segelas beer sahaja jika benar-benar Raj kawan sejatinya.
- YAAKUB** Baru berpindah ke satu bandar yang baru. Kawan sepejabat mengajak Yaakub dan ternan-teman bujang lain ke rumah dan menjamu mereka. Selepas makan kawan sepejabat Yaakub mengajak semua yang ada untuk ronda-ronda di bandar dan menunjukkan kepada Yaakub tempat-tempat hiburan yang ada di bandar itu.
- REBECCA** Ibu bapa Rebecca balik kampung, tinggal Rebecca seorang diri. Beberapa teman datang ke rumah dan berbual-bual hingga lewat malam. Setelah semuanya balik, Tony masih meneruskan perbualan dan nampak macam tidak mahu pulang dan memberi isyarat kepada Rebecca yang dia sukakan Rebecca lebih dari perempuan lain.
- YAZID** Tinggal di asrama. Khabar angin menyatakan terdapat dadah disalahgunakan di asrama tersebut. Yazid baru saja mendapat berita kekasihnya kahwin dengan orang lain. Dia sangat sedih. Dia masuk ke bilik Lokman dan mendapati dia sedang menyiapkan perkakas untuk mengambil dadah. Lokman mempelawa Yazid untuk mengambil dadah yang boleh menghilangkan kesedihan dan khabarnya tidak menyebabkan ketagihan.
- YATI** Mempunyai sedikit sahaja kawan dan sering tidak bersefahaman dengan kedua ibu bapanya. Dia anak tunggat dan sering kesunyian. Hizan adalah jiran Yati dan agak rapat dengannya. Yati juga suka padanya. Hizan mempelawa Yati menemaninya ke rumah.



## KE ARAH KECEMERLANGAN DIRI

# AKTIVITI 14

### 1. Objektif :

- Membantu peserta mempersiapkan diri menjadi insan yang cemerlang.
- Memperkasakan jati diri remaja.
- Mengekalkan kecemerlangan diri yang telah dibentuk.

### 2. Kaedah : Ceramah dan perbincangan

### 3. Proses :

- Penceramah memberi input mengenai konsep-konsep kecemerlangan diri.
- Penceramah mewujudkan suasana mesra dan ceria – informal.
- Peserta memberi maklumbalas mengenai perubahan yang telah berlaku terhadap diri mereka.

### 4. Pengajaran :

Setiap individu berpotensi untuk menjadi cemerlang

### 5. Jangkamasa : 1 jam

### 6. Peralatan :

1. LCD
2. Komputer/ Laptop
3. Pen
4. Kertas



# AKTIVITI 15

## BISIK-BISIK

### 1. Objektif :

Jelaskan kepada peserta peringkat-peringkat komunikasi di mana halangan boleh berlaku.

### 2. Proses :

- Bentuk sekurang-kurangnya dua kumpulan peserta. Tugaskan peserta pertama dari setiap kumpulan meneliti mesej pendek yang diedarkan. Selepas 2 minit peserta diminta membisikkan mesej tersebut kepada peserta kedua dan berurutan sehingga peserta terakhir. Semasa proses ini kumpulan lain dikehendaki menimbulkan gangguan (kecuali gangguan fizikal) seperti membuat bising dan sebagainya. Peserta terakhir dari setiap kumpulan diminta mencatat semula mesej. Setelah gerakerja selesai, mesej dibaca dan dibandingkan dengan yang asal.
- Kemukakan pertanyaan kepada semua peserta mengenai halangan-halangan komunikasi yang dapat dikesan. Senaraikan di peringkat mana halangan terjadi dan syorkan cara mengatasinya. Buat ulasan serta perbandingan dengan carta fasilitator.

### 2. Setting :

Bilik darjah / dewan atau luar (outdoor)

### 3 Peralatan :

Carta selak, transparensi, papan putih, kertas mahjong dan "flipchart stand"

### 4. Jangkamasa : 45 minit

### 5 Penilaian :

Menyoal jenis-jenis halangan dan syor-syor mengatasinya.



## PERMAINAN DINAMIK

# AKTIVITI 16

### 1. Objektif :

- 1.1 Memupuk semangat kerja berpasukan.
- 1.2 Menerangkan konsep syukur.
- 1.3 Memupuk nilai kepimpinan.
- 1.4 Melatih komunikasi berkesan.

### 2. Kaedah : Permainan dan perbincangan (debriefing)

### 3. Proses :

Peserta akan melalui 4 check point di bawah secara berkumpulan mengikut masa yang ditetapkan. Setiap kumpulan akan bergerak serentak mengikut pusingan.

#### Check point 1 : Sibuta Ku Sayang

Dua orang peserta akan ditutup mata manakala rakan-rakan yang lain memberi arahan untuk memecah belon.

#### Check point 2 : Bahasa Isyarat

Seorang peserta akan menggayakan arahan bertulis sementara rakan-rakan yang lain cuba meneka maksud arahan tersebut.

#### Check point 3 : Bola Beracun

Setiap peserta akan diberi sebatang sudu dan ditugaskan mengangkat bola pingpong dengan mulut menggunakan sudu yang diberikan dan memberikan bola tersebut pada rakan yang lain tanpa menyentuh atau terjatuh. Bola pingpong akan bergerak dari peserta pertama hingga kepada peserta terakhir.

#### Check point 4 : Tali Ajaib

Setiap peserta akan diberikan seutas tali dan akan diikatkan kepada tali rakan peserta. Peserta diminta melepaskan diri daripada tali ikatan tanpa membuka ikatan.

(Alternatif – Boleh menggunakan gelang getah yang disambung-sambung menjadi gelung dan minta peserta diminta melepasi gelung getah tersebut).

Peserta kemudian dikumpulkan dan bincang tentang apa yang dipelajari dari permainan di atas.

4. **Pengajaran** : Mensyukuri anugerah tuhan dan berusaha untuk memperbaiki diri.
5. **Jangkamasa** : 2 jam
6. **Peralatan** : Tali, kain pengikat mata, gelung getah, belon, sudu, bola pingpong.



## AKTIVITI 17

### LUAHAN HATI

#### 1. Objektif :

- 1.1 Melatih keterampilan diri.
- 1.2 Mengenal pasti masalah peserta.
- 1.3 Mendapatkan maklum balas peserta terhadap program yang telah dilalui.
- 1.4 Berkongsi perasaan dan pengalaman.

#### 2. Kaedah : Perbincangan kumpulan

#### 3. Proses :

Sesi ini memberikan peluang kepada peserta untuk meluahkan masalah yang dihadapi dengan ikhlas serta berkongsi pengalaman di antara peserta dengan fasilitator.

#### 4. Jangkamasa : 1 – 2 jam

#### 5. Peralatan : Kertas, pen, pensil

## AKTIVITI 18

### GUBAHANKU

#### 1. Objektif :

- 1.1 Mencungkil bakat dan kreativiti peserta.
- 1.2 Menanam semangat kerja berpasukan.

#### 2. Kaedah : Persembahan

#### 3. Proses :

Peserta dikehendaki membuat persembahan dari bahan-bahan terbuang yang dikumpul sepanjang kursus.

#### 4. Pengajaran :

Kejayaan dicapai melalui kerjasama berpasukan.

#### 5. Jangkamasa : 1 jam

#### 5. Peralatan : Mengikut keperluan persembahan.



## IKRAR

# AKTIVITI 19

### 1. Objektif :

Mengukuhkan semangat jati diri dan komitmen untuk membuat perubahan yang positif.

### 2. Kaedah : Kerja kumpulan

### 3. Proses :

Setiap ketua kumpulan akan berbincang tentang ikrar yang akan diucapkan berdasarkan objektif program.

### 4. Pengajaran :

Mengujudkan komitmen dalam setiap diri setiap peserta untuk mengubah tingkahlaku kepada yang lebih baik.

### 5. Jangkamasa : 1 jam

### 6. Peralatan : kerta dan Pensil





# AKTIVITI 20

## WARKAH KASIH

### 1. Objektif :

- Untuk peserta meluahkan perasaan yang terbuku di hati kepada orang yang paling disayangi.
- Melatih remaja meluahkan inspirasi dan perasaan marah / sayang melalui surat.
- Peserta akan menjadi lebih tenteram dan selesa selepas meluahkan perasaan mereka dalam surat kepada orang yang disayangi.

### 2. Kaedah : Kiriman Surat / Nota

### 3. Proses :

- Setiap peserta diberi seorang adik angkat 'rahsia'.
- Setiap peserta diminta menulis surat kepada adik angkat dengan identiti dirahsiakan.
- Peserta diminta memasukkan surat yang ditulis ke dalam kotak pos.
- Fasilitator akan membaca surat-surat yang dikirim setiap pagi sebelum bermula sesi.
- Di akhir latihan identiti adik / kakak / abang angkat akan didedahkan.

### 4. Pengajaran :

- Belajar menyayangi dan menghormati tanpa mengharapkan balasan.
- Kasih sayang hendaklah bermula dari diri sendiri.

### 5. Tempoh : 5 minit – 10 minit

### 6. Bahan-bahan :

- a. Pen
- b. Kertas
- c. Sampul surat



## NYANYIAN LAGU-LAGU PATRIOTIK

# AKTIVITI 21

### 1. Objektif :

- Membina jati diri dan semangat remaja melalui lagu-lagu patriotik.
- Membentuk keyakinan diri remaja dalam menghadapi kehidupan.
- Menggalakkan remaja supaya berfikiran positif dan sifat sayangkan negara.

### 2. Kaedah : Nyanyian

### 3. Proses :

- Para peserta dikehendaki menyanyikan lagu "**KAU BOLEH**" (yang diubah suai liriknya oleh peserta sendiri pada hari pertama) dan "**KERANAMU MALAYSIA**".
- Para peserta menyanyi secara beramai-ramai dengan iringan minus one (jika ada).
- Peserta menyanyikan lagu-lagu ini pada setiap malam sebelum sesi berakhir.

### 4. Pengajaran : Cintakan negara

### 5. Jangkamasa : 10 minit

# PROSTAR



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



CAWANGAN AIDS/STD