



BAHAGIAN PENGURUSAN SEKOLAH HARIAN
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA



PANDUAN PELAKSANAAN DAN MODUL PROGRAM MENTOR MENTEE

KANDUNGAN

1.0	PANDUAN PELAKSANAAN PROGRAM MENTOR MENTEE	1
1.1	PENGENALAN	1
1.2	KONSEP	1
1.3	RASIONAL	1
1.4	OBJEKTIF	2
1.5	PELAKSANAAN	2
1.6	STRATEGI PELAKSANAAN	2
7.0	PENUTUP	3
2.0	MODUL MENTOR MENTEE	6
2.1	PRA SEKOLAH	6
2.2	TAHUN 1	21
2.3	TAHUN 2	31
2.4	TAHUN 3	48
2.5	TAHUN 4	64
2.6	TAHUN 5	76
2.7	TAHUN 6	88
2.8	PERALIHAN	100
2.9	TINGKATAN 1	122
2.10	TINGKATAN 2	133
2.11	TINGKATAN 3	154
2.12	TINGKATAN 4	170
2.13	TINGKATAN 5	186
2.14	TINGKATAN 6 BAWAH	202
2.15	TINGKATAN 6 ATAS	209
3.0	PENILAIAN	229
4.0	LAMPIRAN REKOD PERJUMPAAN MENTOR MENTEE	232



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

1.0 PANDUAN PELAKSANAAN PROGRAM MENTOR MENTEE

1.1 PENGENALAN

Kementerian Pelajaran Malaysia berusaha melahirkan rakyat Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab, dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri. **Program mentor mentee merupakan satu proses interaksi antara guru dan murid 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 daripada 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 menyenangkan.

1.4 OBJEKTIF

Melalui program ini, murid diharapkan dapat;

- 1.4.1 **Mewujudkan semangat kekeluargaan** yang kukuh dan saling hormat-menghormati antara mentor dan mentee.
- 1.4.2 **Mengamalkan budaya penyayang** dan saling menghargai antara satu sama lain.
- 1.4.3 **Membina keyakinan diri** dalam menghadapi masalah, hasil dari bimbingan dan sentuhan dari mentor yang sentiasa mengambil berat (*caring*) terhadap kebajikan mereka.

1.5 PELAKSANAAN

- 1.5.1 Program **dilaksanakan kepada semua murid** sekolah rendah dan menengah.
- 1.5.2 Melaksanakan **program mentor mentee sebagai aktiviti rasmi sekolah** mengikut kesesuaian masa seperti:
 - a. waktu perhimpunan rasmi.
 - b. waktu kokurikulum.
 - c. selepas waktu persekolahan.
- 1.5.3 Perjumpaan **diadakan sekurang-kurangnya 10 kali setahun**. Jangka masa perjumpaan adalah antara 30 hingga 40 minit dan 1 kali dalam sebulan.
- 1.5.4 Pengisian bagi setiap perjumpaan adalah berdasarkan **Modul Pelaksanaan Mentor Mentee** yang mengandungi aspek seperti berikut;
 - a. **Pembangunan Sahsiah Diri Murid,**
 - b. **Peningkatan Disiplin Diri Murid,**
 - c. **Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid, dan**
 - d. **Pendidikan Kerjaya Murid.**

1.6 STRATEGI PELAKSANAAN

- 1.6.1 **Mengadakan taklimat** penerangan tentang konsep, objektif dan kepentingan pelaksanaan kepada murid dan guru.
- 1.6.2 Mengadakan **majlis penyerahan** mentee kepada mentor.

- 1.6.3 Perjumpaan **diadakan di dalam kelas** atau mengikut kesesuaian sekolah.
- 1.6.4 Pelantikan mentor
 - a. **Semua guru dilantik menjadi mentor.**
 - b. Pelantikan mentor dibuat secara rasmi (bertulis).
 - c. Setiap mentor diberikan senarai tugas, peranan, modul dan senarai mentee.
- 1.6.5 Pengagihan mentee.
 - a. **Mentee adalah terdiri daripada murid di dalam kelas.**
 - b. Setiap **kelas mempunyai sekurang-kurangnya 2 orang mentor.**
- 16.6 Tugas Mentor
 - a. **Mengendalikan sesi perjumpaan dengan mentee** di dalam kelas.
 - b. **Melaksanakan aktiviti mengikut modul** yang telah disediakan.
 - c. **Mengambil tahu dan menjaga kebajikan** mentee.
 - d. **Membantu mentee** yang memerlukan perhatian.
 - e. Mengambil kehadiran mentee.
 - f. Mengisi borang pertemuan mentor mentee.

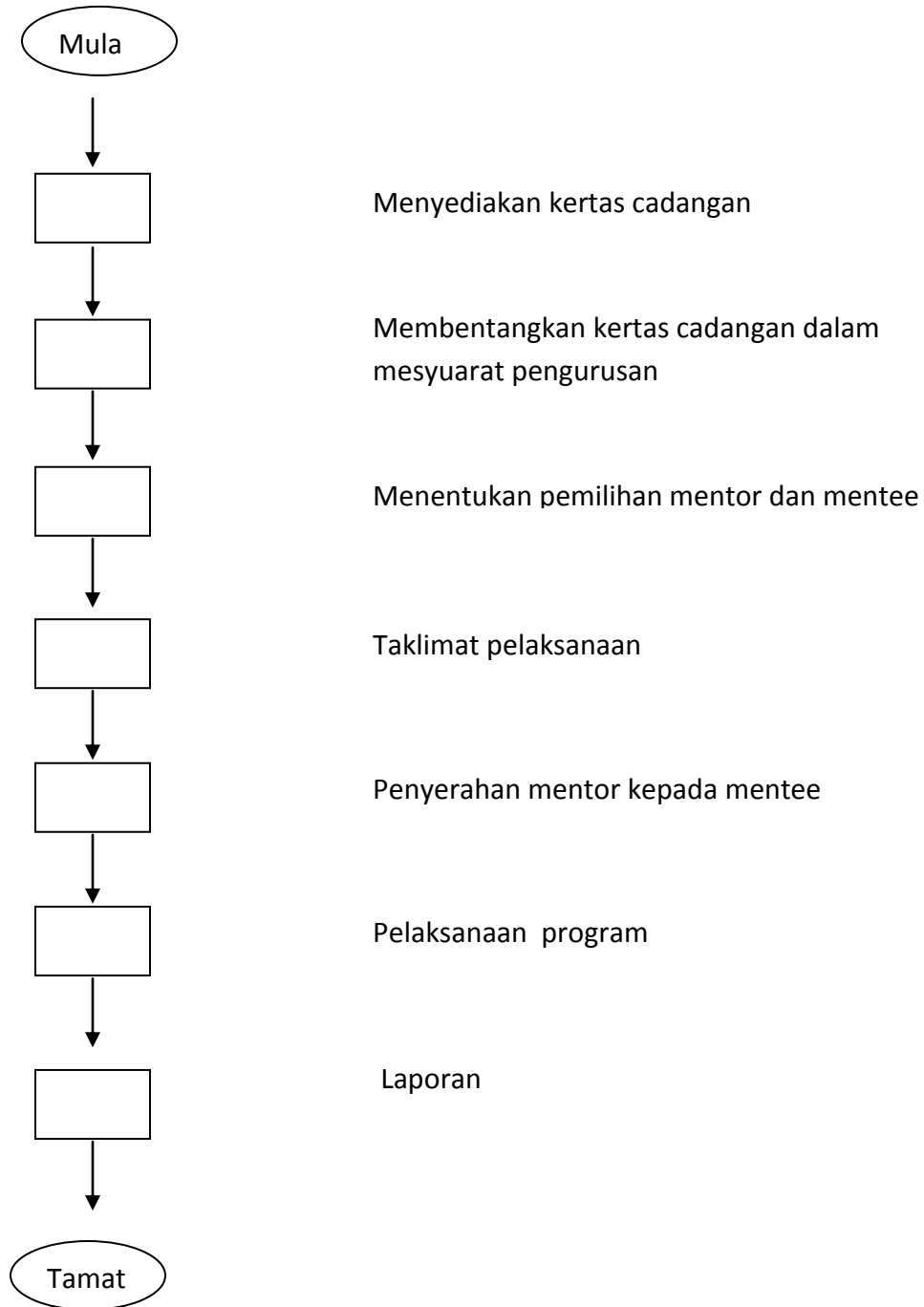
7.0 PENUTUP

Program ini diharap akan dapat meningkatkan pembangunan sahsiah diri murid dan secara tidak langsung akan dapat mengeratkan hubungan guru dan murid, di samping dapat mewujudkan perasaan kasih sayang, selesa, selamat dan sejahtera dalam kalangan murid.

JAWATANKUASA MENTOR MENTEE

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 KoKurikulum.
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. Penyelaras Tingkatan/Tahun/ Guru Tingkatan. Guru Bimbingan dan Kaunseling.

CARTA ALIRAN PROSES PELAKSANAAN PROGRAM MENTOR MENTEE



2.0 MODUL MENTOR MENTEE

2.1 PRA SEKOLAH

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PDDM	BUDAK BESTARI
2	PDDM	SELAMAT PAGI SAYANG
3	PKMM	NAMA PANGGILAN
4	PKMM	KELUARGAKU SAYANG
5	PSDM	ADIK COMEL
6	PSDM	SAYANGI DIRI
7	PSDM	ADAB MAKAN
8	PKMM	MENGHORMATI IBU BAPA DAN KELUARGA
9	PKM	KU INGIN SEPERTI MU
10	PKM	SIAPA SAYA

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Budak Bestari.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui cara menyusun buku-buku dengan kemas.
 2. mengetahui cara menyusun barang permainan.
 3. memahami bahawa menolong ibu bapa adalah tanggungjawab mereka.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Buku-buku, barang permainan, lirik lagu 'Budak Bestari' (Lampiran 1)
- Langkah :
1. Mentor membimbing mentee membentuk satu bulatan besar.
 2. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang barang permainan.
 3. Mentor membawa perbincangan tentang mengemas barang-barang permainan.
 4. Mentor membawa perbincangan tentang mengemas buku-buku yang dibaca.
 5. Mentor dan mentee mengemaskan buku-buku dan barang permainan yang berselerak.
 6. Mentee bersilih ganti melakukan aktiviti.
 7. Sebagai penutup, murid-murid dan guru menyanyikan lagu 'Budak Bestari' mengikut irama lagu 'Seekor Labah-labah'.
- Falsafah : Kemas dan bersih amalan hidup.

Di nyanyikan mengikut irama lagu 'Seekor Labah-labah'.

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 : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Selamat Pagi Sayang
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui cara melipat selimut.
 2. mengetahui cara mengemas tempat tidur.
 3. memahami bahawa mengemas tempat tidur adalah tanggungjawab mereka.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Katil, bantal, selimut, lirik lagu 'Bangun Pagi' (Lampiran 2)
- Langkah :
1. Mentor memaparkan senikata lagu 'Bangun Pagi' pada papan tulis.
 2. Mentor menyanyikan lagu mengikut irama *Twinkle Twinkle Little Star*.
 3. Mentor membimbing mentee untuk menyanyi bersama-sama.
 4. Mentor menerangkan kepada mentee tentang tanggungjawab mengemas tempat tidur.
 5. Mentor dan mentee melakukan aktiviti mengemas tempat tidur, menyusun bantal, mengemas cadar dan melipat selimut.
 6. Mentee bersilih ganti melakukan aktiviti.
 7. Sebagai penutup, mentor dan mentee menyanyikan lagu 'Bangun Pagi'.
- Falsafah : Kecil-kecil cili padi.

Dinyanyikan mengikut irama *Twinkle Twinkle Little Star*.

Lagu Bangun Pagi

Bangun pagi

Wajah berseri

Senyum manis

Untuk famili

Susun bantal

Lipat selimut

Ayah ibu

Senang hati

(ulang rangkap 1)

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Nama Panggilan.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui nama panggilan diri, mentor dan ahli kelompok.
 2. mengenali mentor dan setiap ahli kelompok.
 3. memahami bahawa hubungan ahli kelompok seperti keluarga.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kad nama panggilan diri (Along, Angah, Alang, Achik, Andak, Ateh, Anjang, Uda, Ucu, Adik)
- Langkah :
1. Mentor meminta setiap mentee memaklumkan dan berkongsi tarikh lahir masing-masing dalam kumpulan.
 2. Mentor memberikan kad nama panggilan kepada setiap mentee mengikut tarikh lahir yang terawal hingga terakhir.
 3. Mentee perlu memakai kad nama tersebut dan membahaskan diri serta memanggil mentee lain dalam kumpulan mengikut nama gelaran pada kad nama masing-masing.
 4. Mentor perlu memperkenalkan diri dengan panggilan ayah, ibu, bonda, umi, abi dan sebagainya yang sesuai dan melambangkan watak sebagai ibu atau ayah.
 5. Mentor dan mentee membuat ulasan tentang aktiviti yang dijalankan.
- Falsafah : Budi bahasa budaya kita.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- 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'. (Lampiran 4)
- 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 : Perkembangan Sahsia Diri Murid.
- 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 bersoal jawab 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 : Perkembangan Sahsiah Diri Murid.
- 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 : Perkembangan Sahsiah Diri murid.

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

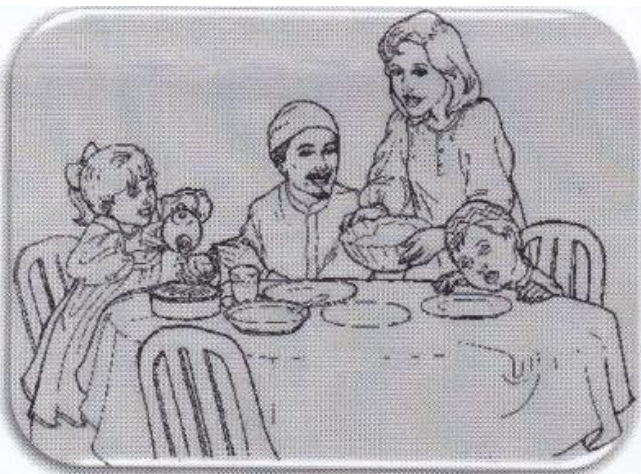
Bahan : Kertas gambar adab makan. (Lampiran 3)

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 gambar adab makan yang dilampirkan.
5. Mentor memberi penghargaan kepada hasil yang cantik.

Falsafah : Bersyukur dengan nikmat makan yang ada.

Pilih dan warnakan gambar adab makan yang baik



- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Menghormati Ibubapa dan Keluarga.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui cara menghormati ibubapa.
 2. menyemai rasa kasih dan sayang kepada ibubapa.
 3. menyanyikan lagu 'ibu kau ratu hatiku', 'bapaku' dan '1,2,3 sayang semuanya'.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Radio, cd / kaset, gambar, Lirik lagu 'Ibu Kau Ratu Hatiku', 'Bapaku', dan '1 2 3 Sayang Semuanya'. (Lampiran 4)
- Langkah :
1. Mentor memasang cd lagu 'Ibu Kau Ratu Hatiku', 'Bapaku' dan '1 2 3 sayang semuanya' dan mentee mendengar.
 2. Mentor mengajak mentee bersama-sama menyanyi lagu dengan aksi gaya.
 3. Mentor memanggil beberapa orang mentee secara sukarela untuk bercerita tentang ibu dan bapa mereka.
 4. Mentor bercerita kepada mentee tentang pentingnya menghormati ibu bapa.
 5. Mentor menunjukkan beberapa keping gambar cara menghormati ibu bapa.
- 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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- 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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- 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.

2.2 TAHUN 1

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PKMM	SALAM PERKENALAN
2	PDDM	ASAS KOMUNIKASI
3	PDDM	PENGURUSAN DIRI
4	PKM	TIRU MACAM SAYA
5	PSDM	SELAMAT HARI LAHIR
6	PSDM	SAYANGI AYAH DAN IBU
7	PKMM	SAYA DAN RAKAN
8	PKM	PEKERJAAN AHLI KELUARGA
9	PKM	PEKERJAAN DI SEKOLAH

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.

Tajuk : Salam Perkenalan.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

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

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor memperkenalkan pelbagai jenis warna kepada mentee dengan memberikan contoh barang yang terdapat di sekeliling mereka.
2. Mentor meminta mentee berkumpul mengikut tiga warna(merah, kuning dan biru).
3. Mentor meminta mentee berkenalan dengan ahli dalam kumpulan yang mempunyai 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 yang mempunyai warna yang lain.

Falsafah : Hidup perlu berkomunikasi di antara satu sama lain.

Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.

Tajuk : Asas Komunikasi.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
Tajuk : Pengurusan Diri.
Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Tiru Macam Saya.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengenali ciri-ciri 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 ciri-ciri 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. Ciri-ciri pekerjaan yang berlainan menjadikan pekerjaan tersebut lebih sempurna.

Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.

Tajuk : Selamat Hari Lahir.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengucapkan selamat hari lahir.
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 : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Sayangi Ayah dan Ibu.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menghargai pemberian ibu bapa.
 2. melahirkan perasaan kasih sayang mereka kepada kedua ibu bapa.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentor bertanya tentang barang kesayangan mentee yang dihadiahkan oleh ibu bapa.
 2. Mentor bertanya perasaan mentee semasa mendapat hadiah atau pemberian daripada ibu dan bapa.
 3. Mentor bertanya cara mentee menjaga barang tersebut.
 4. Mentor menekankan kepentingan ucapan " terima kasih" apabila mendapat sesuatu barang.
- Falsafah : Hargailah jasa ibu dan bapa.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Saya dan Rakan.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Pekerjaan Ahli Keluarga Saya.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengenalpasti pekerjaan yang terdapat dalam ahli keluarga.
 2. menceritakan pekerjaan yang terdapat dalam keluarga masing-masing
- Masa : 30 minit
- Bahan : Gambar keluarga.
- Langkah :
1. Mentor menunjukkan gambar keluarga.
 2. Mentee di beri penerangan mengenai sesuatu pekerjaan merujuk kepada gambar.
 3. Mentor bersoal jawab secara lisan mengenai pekerjaan ahli keluarga mentee.
 4. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang pekerjaan ahli keluarga mentee.
- Falsafah : Pekerjaan membawa keselesaan dan jaminan dalam keluarga.

- Bidang : Pendidikan Kerjaya Murid.
- 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.

2.3 TAHUN 2

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PSDM	KAWAN SAYA
2	PSDM	HAIWAN KESAYANGKU
3	PKM	CUBA TEKA
4	PSDM	DIRI SAYA
5	PKMM	CANTIKNYA DIRIKU
6	PKMM	INDAH BUDI BAHASA
7	PKMM	KENALI DIRI
8	PSDM	SAYA HADIR KE SEKOLAH
9	PKMM	SAYANG SEKOLAH SAYA
10	PSDM	MENJAGA KEBERSIHAN DIRI

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- Tajuk : Kawan Saya.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengenali ahli kelompok.
 2. mewujudkan kejelekitan antara ahli.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Lembaran saya dan rakan saya (Lampiran 5)
- Langkah :
1. Mentor memilih 2 orang mentee menceritakan perihal rakan karib mereka.
 2. Mentor mengedarkan lembaran saya dan rakan saya.
 3. Mentee di minta mencatatkan maklumat berkaitan rakan yang dipilih sebagai pasangannya.
 4. Mentor memilih secara rawak beberapa pasangan untuk membentangkan hasil dapatan masing-masing.
 5. 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 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 : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Haiwan Kesayanganku.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Cuba Teka.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui beberapa jenis pekerjaan dan bidang tugasnya.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Lembaran pantun (Lampiran 6)
- 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 kerja yang Berbeza.

Padankan jawapan pantun teka teki di bawah.

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 : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- 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.
 5. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yang dijalankan.
- Falsafah : Yang baik dijadikan teladan dan yang buruk dijadikan sempadan.

Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.

Tajuk : Cantiknya Diriku.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- 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 7)
- Langkah :
1. Mentor meminta mentee melakukan perbualan secara spontan berdasarkan situasi yang diberi (Lampiran 7).
 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.

Pilih situasi berikut.

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 ibu bapa untuk menunjuk ajar kerja rumah matematik.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Kenali Diri.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengenali fungsi anggota badan.
 2. memahami kepentingan memelihara keselamatan tubuh badan sendiri.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Lirik Lagu (Lampiran 8)
- Langkah :
1. Mentor dan mentee menyanyikan lagu 'kalau rasa gembira'. (Lampiran 8)
 2. Murid menamakan anggota-anggota badan mereka.
 3. Mentor bersoal jawab secara lisan dengan mentee tentang fungsi anggota badan.
 4. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang kepentingan memelihara keselamatan anggota badan sendiri .
 5. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yang dijalankan.
- Falsafah :
1. Anggota badan manusia adalah anugerah tuhan yang sangat berharga.
 2. Setiap anggota badan perlu digunakan sebaik-baik mengikut fungsinya.

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 : Pembangunan Sahsia Diri Murid.
- Tajuk : Saya Hadir ke Sekolah.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui kepentingan hadir ke sekolah.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Lembaran Sijil Penghargaan (Lampiran 9)
- Langkah :
1. Mentor bertanyakan kehadiran murid ke sekolah.
 2. Mentee yang mempunyai kehadiran penuh diberikan pujian.
 3. Mentor dan Mentee bersoal jawab 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 : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.

Tajuk : Saya Sayang Sekolah.

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 : Pembangunan Sahsia Diri Murid.
- Tajuk : Menjaga Kebersihan Diri.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. Menyedari kepentingan menguruskan diri.
 2. Memahami bahawa pengurusan diri yang cemerlang akan mempamerkan penampilan diri yang positif.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Lirik lagu urus diri (Lampiran 10)
- Langkah :
1. Mentor dan mentee menyanyikan lagu urus diri.
 2. Mentor memanggil seorang mentee yang paling kemas.
 3. Mentee diminta menyatakan tentang kelebihan jika berpakaian kemas.
 4. Mentor merumuskan bahawa berpakaian kemas merupakan penampilan diri yang positif dan melambangkan pengurusan diri yang cemerlang dan kehidupan.
- 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.

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

Versi : Lagu Bangun Pagi

2.4 TAHUN 3

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PKMM	PROMOSI DIRI
2	PKMM	CINTAI SEKOLAH
3	PKMM	KELUARGAKU
4	PDDM	CIRI-CIRI KELUARGA BAHAGIA
5	PKMM	ADAB BERKAWAN
6	PDDM	KESUCIAN ROHANI
7	PDDM	KESELAMATAN DI SEKOLAH
8	PKM	MENGENALI KERJAYA
9	PKM	MINATKU
10	PKM	LAKONAN KERJAYA

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

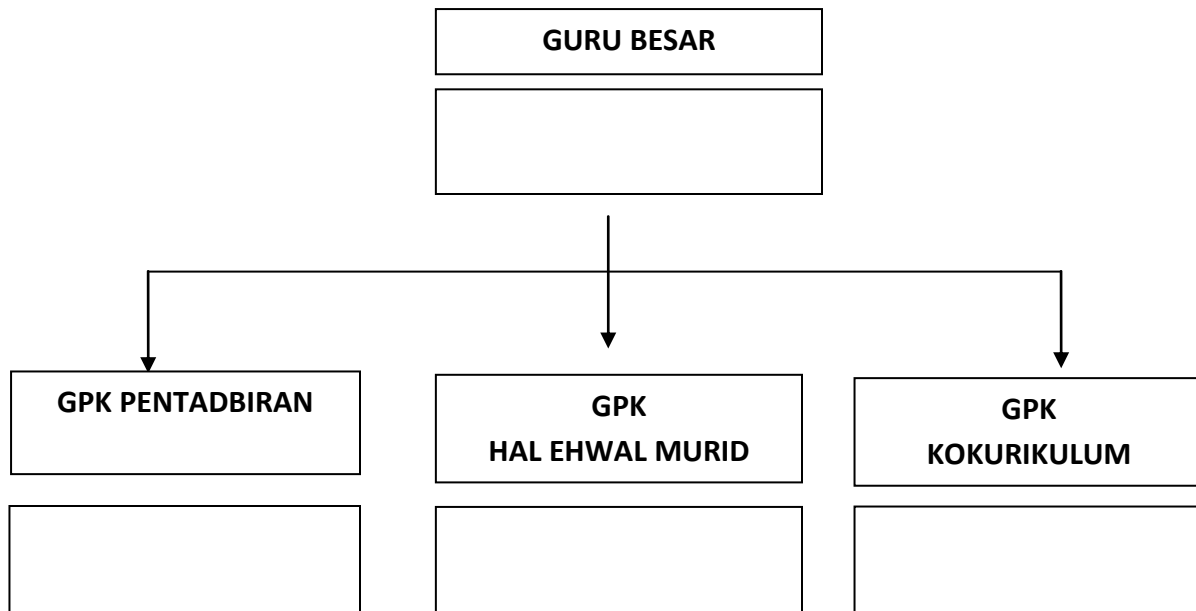
- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Promosi Diri.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. meningkatkan keyakinan diri untuk bercakap.
 2. meningkatkan penghargaan sendiri apabila diterima oleh rakan-rakan.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentor menyebut beberapa nama mentee dalam kelas tersebut sebagai pengenalan aktiviti yang hendak dijalankan.
 2. Mentor meminta mentee duduk secara berpasangan.
 3. Mentee memperkenalkan nama sebenar dan maklumat diri secara bergilir-gilir kepada pasangan masing-masing.
 4. Mentee diminta memperkenalkan dirinya dari aspek keluarga, cita-cita dan hobi.
 5. Mentee diminta mengingati maklumat yang diceritakan oleh pasangan mereka.
 6. Mentor memilih beberapa orang mentee untuk menceritakan semula maklumat pasangan mereka di hadapan kelas.
- Falsafah :
1. Setiap insan yang dilahirkan mempunyai nama tersendiri.
 2. Tak kenal maka tak cinta.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Cintai Sekolah.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menjelaskan tentang carta organisasi.
 2. memahami tentang peranan dan tanggungjawab warga sekolah.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Carta Organisasi sekolah (Lampiran 11)
- 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 melengkapkan carta organisasi sekolah dalam carta yang disediakan. (lampiran 11)
 3. Mentor dan mentee membuat rumusan berdasarkan tajuk yang dibincangkan.
- Falsafah :
1. Mengamalkan sikap menghormati Guru Besar, Penolong Kanan Pentadbiran dan warga sekolah

Arahan : Isikan nama pentadbir sekolah anda.

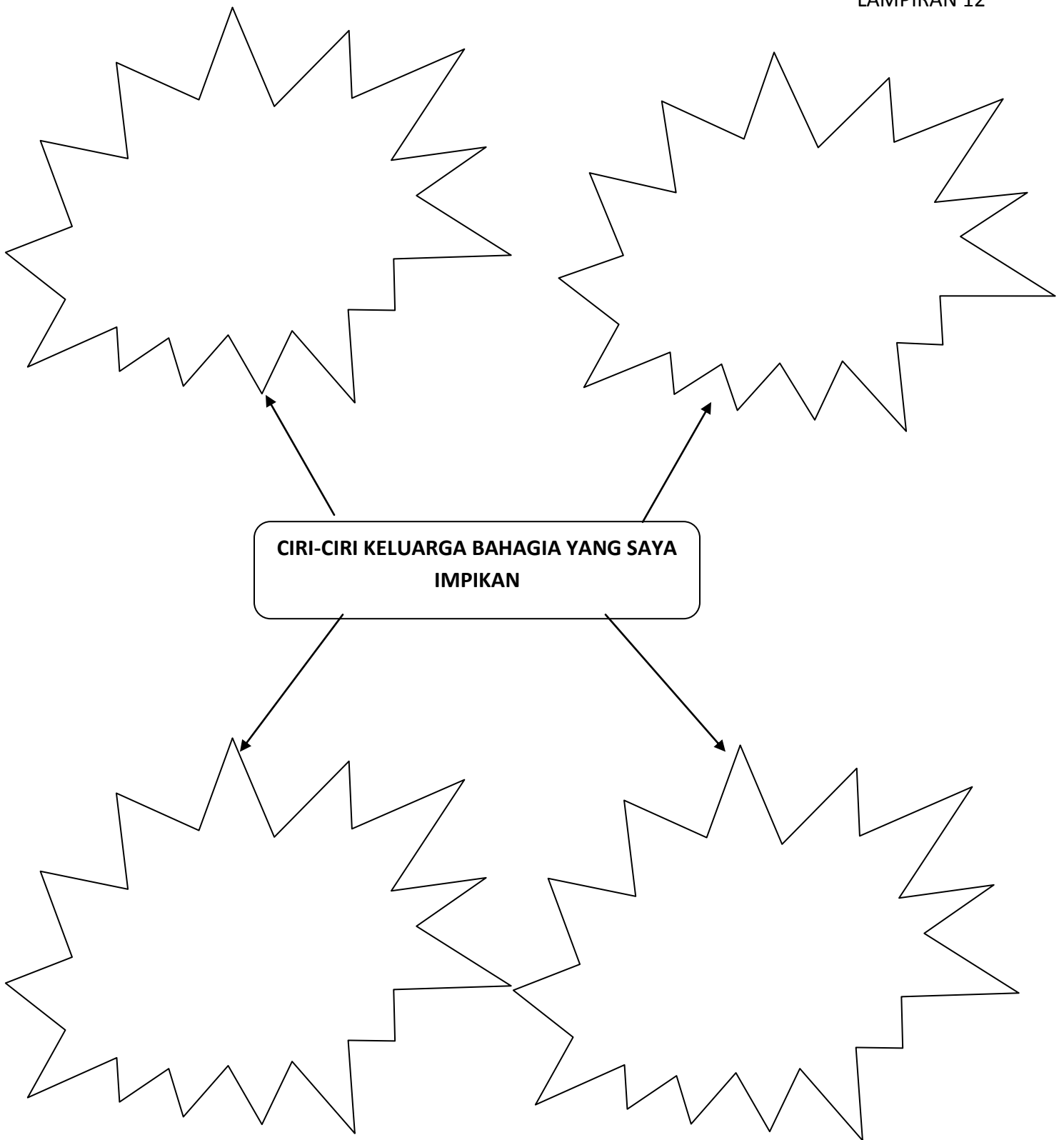
Carta Organisasi Sekolah

SK _____



- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Keluargaku .
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. memahami tentang peranan dan tanggungjawab mereka terhadap keluarga.
 2. menjelaskan tentang salasilah keluarga asas.
 3. mengenali lebih dekat setiap ahli keluarga mereka.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Gambar Keluarga, Kertas A4.
- Langkah :
1. Mentor bersoal jawab dengan mentee berkaitan dengan keahlian sebuah keluarga.
 2. Mentee menceritakan perihal dirinya dalam keluarga.
 3. Mentee menyatakan peranan dan tanggungjawab setiap ahli keluarga.
 4. Mentee membuat rumusan berdasarkan tajuk yang dibincangkan.
- Falsafah :
1. Melahirkan budaya “Yang tua dihormati, yang muda disayangi”.

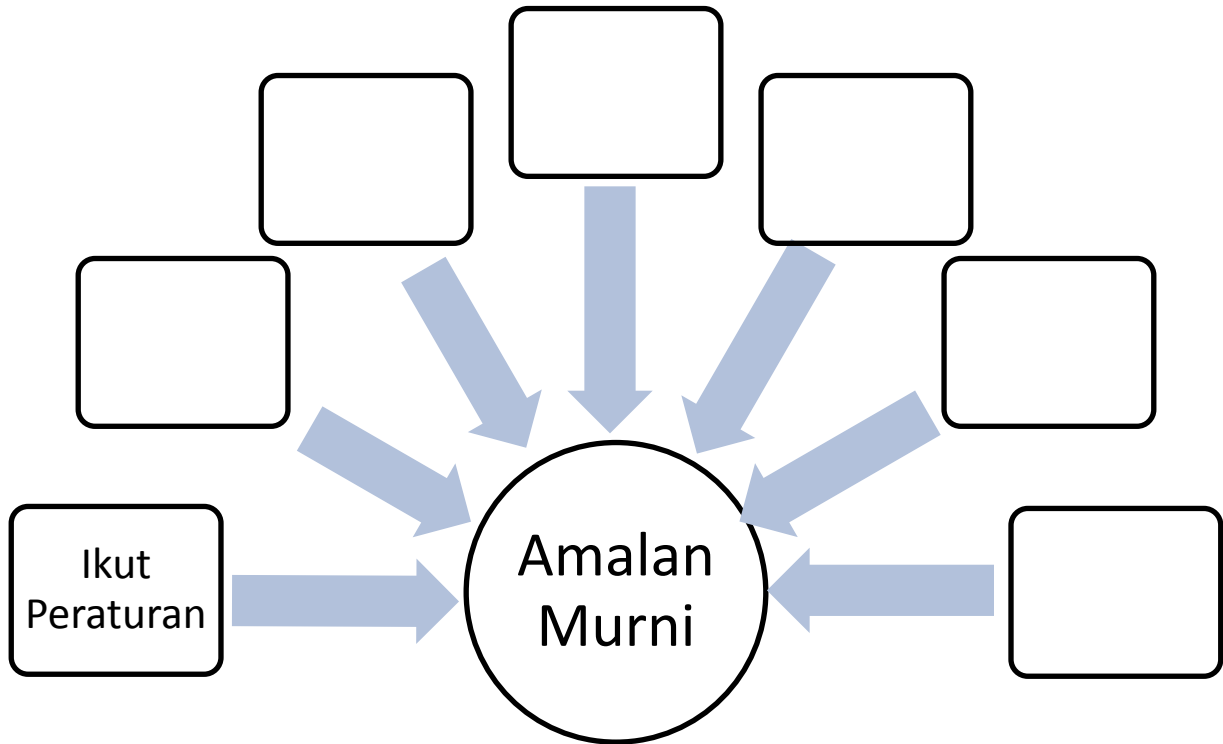
- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Ciri-ciri Keluarga Bahagia.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. memahami kepentingan menghormati ibu bapa.
 2. menyayangi ibu bapa.
 3. menyenaraikan ciri-ciri keluarga bahagia.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Gambar Keluarga, Lembaran Kerja (Lampiran 12).
- Langkah :
1. Mentor bersoal jawab mengenai ciri-ciri keluarga bahagia. Contoh saling sayang menyayangi .
 2. Mentor mengedarkan lembaran kerja (lampiran 12).
 3. Mentee menulis ciri-ciri keluarga bahagia yang diimpikan.
 4. Mentee membentangkan jawapan masing-masing.
- Falsafah : Keluarga bahagia teras masyarakat sejahtera.



- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Adab Berkawan.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui adab-adab berkawan dengan betul.
 2. memahami kepentingan mempunyai kawan.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentee di minta menyatakan nama kawan rapat mereka.
 2. Mentor menerangkan tentang adab-adab berkawan seperti:-
 - i. hormat- menghormati.
 - ii. tolong-menolong.
 - iii. kerjasama.
 - iv. sopan.
 - v. bertolak ansur.
 - vi. Jujur.
 3. Mentor meminta mentee berkongsi pengalaman mereka berkaitan nilai murni di atas.
 4. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang adab berkawan.
- Falsafah : Adab berkawan menjamin kesejahteraan hidup.

- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Kesucian Rohani.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menilai perkara yang baik dan tidak baik dalam kehidupan seharian.
 2. menghindarkan diri daripada melakukan perbuatan yang tidak baik.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Petikan akhbar - isu semasa, Lembaran kerja amalan murni (Lampiran 13)
- Langkah :
1. Mentor bersoal jawab dengan mentee mengenai pengetahuan sedia ada berkaitan isu semasa seperti gejala buli, rempit, ponteng, merokok dan sebagainya.
 2. Mentor meminta mentee menyenaraikan amalan murni yang perlu diamalkan menggunakan lembaran yang disediakan.
 3. Mentor membuat rumusan berkaitan dengan amalan murni di kalangan mentee.
 4. Mentor merumuskan bersama mentee berkaitan aktiviti yang telah dijalankan.
- Falsafah :
1. Manusia bermaruah dinilai dari segi akhlak dan penampilan diri.
 2. Nama baik diri, keluarga, sekolah bergantung pada nilai-nilai murni yang kita amalkan dalam kehidupan seharian.

AMALAN MURNI



- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Keselamatan Di Sekolah.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 memberi 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 : Pendidikan Kerjaya Murid
- Tajuk : Mengenali 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 14)
- Langkah :
1. Mentor bersoal jawab mengenai pekerjaan berdasarkan pengetahuan sedia ada mentee.
 2. Penerangan dan perbincangan berdasarkan jawapan yang telah diberikan oleh mentee.
 3. Mentor mengedarkan jenis pekerjaan (Lampiran 14) 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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Minatku.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. membuat pilihan pekerjaan berdasarkan minat.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kertas A4
- Langkah :
1. Mentor bersoal jawab dengan mentee mengenai pekerjaan yang memakai pakaian seragam dan tidak memakai pakaian seragam.
 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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Lakonan Kerjaya.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. melaknonkan watak-watak sesuatu pekerjaan.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kad arahan (Lampiran 15)
- Langkah :
1. Mentor memberi penerangan tentang sesuatu pekerjaan melibatkan pelakuan dan peralatan yang digunakan.
 2. Membentuk kumpulan mentee melibatkan jenis pekerjaan yang berbeza.
 3. Mentor mengedarkan kad arahan (lampiran 15).
 4. Mentor meminta mentee melaknonkan watak-watak yang telah dipilih.
 5. Mentor dan mentee membuat rumusan secara keseluruhan berdasarkan lakonan tersebut.
- Falsafah : Setiap pekerjaan mempunyai persekitaran kerja 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 JALAN RAYA

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

2.5 TAHUN 4

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PDDM	PENGURUSAN MASA
2	PSDM	PENGURUSAN DIRI
3	PSDM	ASAS KOMUNIKASI
4	PKMM	MENGENAL EMOSI
5	PDDM	KATAKAN TIDAK !!!
6	PKMM	MEMBUAT KEPUTUSAN
7	PDDM	SEKOLAHKU
8	PSDM	POTENSI DIRI
9	PKM	KENALI MINAT
10	PKM	AKU DAN KERJAYA

PETUNJUK :

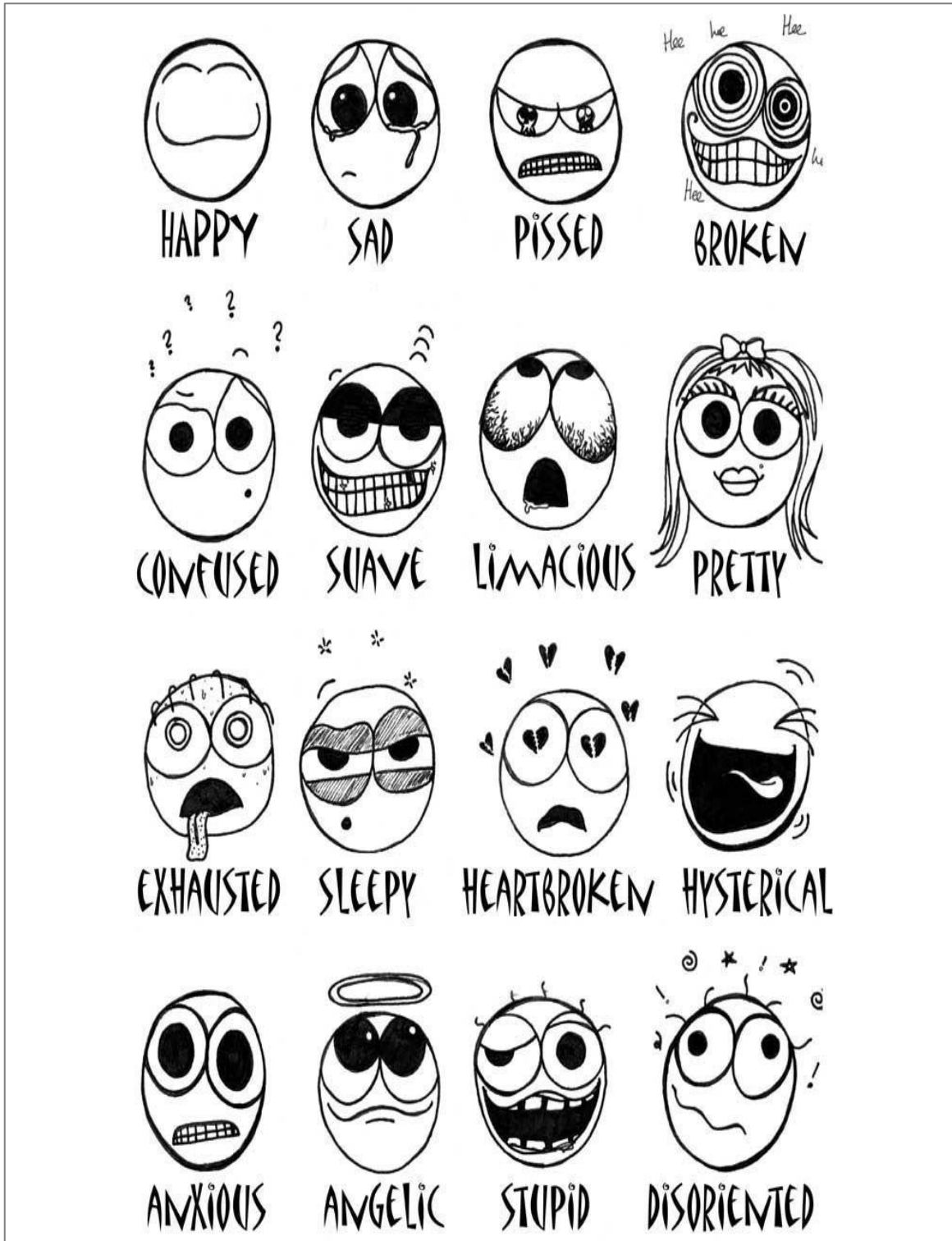
- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- 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 bersoal jawab 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 : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Pengurusan Diri.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- 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 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 : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Menenal Emosi.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui cara mengenal emosi dalam semua keadaan.
 2. mengelakkan sesuatu perkara yang tidak diingini berlaku akibat emosi yang tidak stabil.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Gambarajah “How Do You Feel Today”. (Lampiran 16)
- Langkah :
1. Mentor menunjukkan gambarajah “How Do You Feel Today”.
 2. Mentor bersoal jawab tentang watak dalam gambarajah tersebut dan mengaitkan dengan emosi.
 3. Mentor meminta pendapat mentee tentang tindakan yang perlu diambil sekiranya berada dalam emosi yang ditunjukkan.
- Falsafah : Sesal dahulu pendapatan sesal kemudian tidak berguna.



- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Katakan Tidak!.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui dan membezakan antara perkara yang positif dan negatif.
 2. mengatakan tidak kepada gejala negatif.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentor melakonkan perbuatan tidak bermoral seperti merokok, mencuri, vandalisme dan sebagainya.
 2. Mentee diminta memerhati lakonan tersebut.
 3. Mentee diminta menilai perbuatan tersebut sama ada positif atau negatif.
 4. Mentee diminta menyatakan perbuatan negatif yang lain yang biasa dilihat dalam kawasan sekolah.
 5. Mentee diminta memberi pendapat bagaimana cara untuk mengelakkan diri daripada dipengaruhi oleh rakan yang berkelakuan negatif.
- Falsafah : Yang baik jadikan teladan yang buruk jadikan sempadan.

Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.

Tajuk : 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 : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Sekolahku.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- Tajuk : Potensi Diri.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Pendidikan Kerjaya Murid
- Tajuk : Kenali Minat
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Pendidikan Kerjaya Murid
- 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

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PSDM	KEMAS DIRI
2	PKMM	PERKEMBANGAN DIRI
3	PKM	AKU ANAK CEMERLANG
4	PSDM	KELUARGAKU SAYANG
5	PKMM	RAKAN SEBAYA SAYA
6	PDDM	RINGAN TULANG
7	PKM	PEKERJAAN
8	PKM	KERJAYA IMPIANKU
9	PDDM	SEMANGAT CINTAKAN SEKOLAH
10	PKMM	KAMI BENCI ROKOK

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- 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 keselesaan dan meningkatkan nilai harga diri.

Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.

Tajuk : Perkembangan Diri.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

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

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentee diminta menyatakan perbezaan fizikal semasa 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 seawal usia kanak-kanak sehingga mereka remaja.
4. Mentor membuat rumusan tentang perubahan yang bakal berlaku pada diri mentee.

Falsafah :

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

- Bidang : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Aku Anak Cemerlang.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Keluargaku Sayang.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Melahirkan budaya “Yang tua dihormati, yang muda disayangi”.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Rakan Sebaya Saya.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menyedari pengaruh rakan sebaya amat mempengaruhi kehidupan seharian mereka.
 2. menghargai dan memahami perasaan rakan sebaya mereka.
 3. menyedari betapa pentingnya sikap hormat-menghormati sesama rakan.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentor meminta seorang mentee bercerita tentang sikap positif sahabat karibnya.
 2. Mentee lain boleh bertanya tentang sahabat karib yang diceritakan itu.
 3. Mentee memberi pendapat sikap-sikap yang perlu ada sebagai rakan karib.
 4. Mentor membuat rumusan aktiviti yang dijalankan.
- Falsafah : Rakan atau sahabat perlu dalam kehidupan manusia.

- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Ringan Tulang.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui peranan anak dalam keluarga.
 2. menyatakan tanggungjawab anak terhadap ibu bapa.
 3. melaksanakan peranan anak 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 menyenaraikan 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 menolong ibu bapa di rumah.
- Falsafah : Berat sama dipikul ringan sama dijinjing.

- Bidang : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Pekerjaan.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menyatakan jenis-jenis pekerjaan yang ada di persekitaran mereka.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentee menyatakan jenis-jenis pekerjaan di persekitaran mereka.
 2. Mentor meminta seorang mentee secara sukarela melakukan satu pekerjaan dalam masa 3 minit.
 3. Mentor dengan mentee membincangkan tentang persembahan lakonan tadi.
- Falsafah : Bekerja sebagai satu ibadah.

- Bidang : Pendidikan Kerjaya Murid.
- 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 memberi penegasan positif.
- Falsafah : Setiap individu mempunyai matlamat dan cita-cita.

- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Semangat Cintakan Sekolah.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 dan keburukan ponteng sekolah.
 4. Mentor membuat rumusan keseluruhan.
- Falsafah : Penyangg merupakan sifat semulajadi.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Kami Benci Rokok.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui asap rokok membahayakan kesihatan.
 2. menyanyikan lagu sakit asap rokok.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Lirik lagu Sakit Asap Rokok (Lampiran 17)
- Langkah :
1. Mentor menyanyikan lagu “Sakit Asap Rokok”(lampiran 17) 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,
Badan tidak besar.
Kesan asap rokok,
Tidak besar 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.

2.7 TAHUN 6

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PKMM	AKU CANTIK DAN KEMAS
2	PSDM	AKU BOLEH
3	PKM	KEPENTINGAN KERJAYA
4	PDDM	JASA GURUKU
5	PKMM	KAWAL DIRI
6	PSDM	BIJAK BICARA
7	PKMM	KELUARGA BAHAGIA
8	PSDM	AKU PEMIMPIN
9	PKM	KEMANA SAYA SELEPAS INI?
10	PKMM	MASIH ADA YANG SAYANG

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Aku Cantik dan Kemas.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 dalam kumpulan berdasarkan tajuk yang diberi.
 3. Pembentangan hasil perbincangan kumpulan tadi.
 4. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan tentang pengurusan diri.
- Falsafah : Pengurusan diri yang teliti akan dapat mendidik individu mendisiplinkan diri dan seterusnya membina jati diri yang unggul.

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Aku Boleh.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menyenaraikan kebolehan dan kelemahan diri.
 2. mengetahui cara-cara untuk meningkatkan kebolehan diri serta memperbaiki 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 sumbangsaran tentang bagaimana untuk meningkatkan kebolehan diri dan memperbaiki kelemahan diri.
 4. Mentor membuat rumusan.
- Falsafah : Anggaph kebolehan sebagai batu loncatan mencapai kejayaan dan kelemahan sebagai peluang untuk membaiki diri.

Bidang : Pendidikan Kerjaya Murid.

Tajuk : Kepentingan Kerjaya.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 ibu bapa/ penjaga masing-masing.
3. Mentee berbincang dalam kumpulan tentang kepentingan pekerjaan yang dipilih.
4. Ketua kumpulan membentangkan hasil dapatan.
5. Mentor membuat rumusan.

Falsafah : Kerjaya itu amat penting dalam kehidupan manusia demi mencapai kesempurnaan hidup.

- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Jasa Guruku.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menyenaraikan peranan dan tugas seorang guru dengan lebih meluas dan terperinci.
 2. menghargai jasa guru.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentor bertanya kepada mentee nama guru mata pelajaran yang mengajar di kelas tersebut.
 2. Mentee dibahagikan kepada beberapa kumpulan perbincangan.
 3. Mentee membincangkan tentang peranan seorang guru.
 4. Pembentangan hasil dapatan dan ulasan daripada mentor.
- Falsafah : Profesion perguruan adalah satu pekerjaan yang mulia.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Kawal Diri.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menyatakan sebab emosi 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 langkah 1.
 3. Mentee menyatakan emosi yang dialami dan tindakan yang perlu dilakukan sekiranya berada dalam situasi tersebut.
 4. Mentor dan mentee membuat rumusan.
- Falsafah : Kami bijak mengurus emosi.

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Bijak Bicara.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengenali kelebihan dan kelemahan diri.
 2. menyedari tentang betapa pentingnya komunikasi yang berkesan dalam kehidupan seharian.
 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 tajuk iaitu aku seorang pelajar untuk beberapa orang mentee berkomunikasi secara lisan di hadapan kelas .
 2. Mentee lain boleh bertanya tentang topik yang dibicarakan.
 3. Mentor membuat rumusan atau kesimpulan secara keseluruhan.
- Falsafah : Komunikasi yang berkesan akan dapat melahirkan individu yang cemerlang.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Keluarga Bahagia.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. bercerita peristiwa manis ahli keluarga masing-masing.
 2. mengenalpasti perasaan setiap ahli keluarga.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Lirik lagu (Lampiran 18)
- Langkah :
1. Mentor meminta mentee 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 “Rasa Sayang Hey” (lampiran 18).
- Falsafah :
1. Menghargai kepelbagaian pengalaman yang penuh bermakna.
 2. Perasaan suka duka membantu kita mengurus diri agar menjadi lebih baik.

Rasa Sayang Hey!

Chorus

Rasa sayang, hey!,
Rasa sayang sayang hey,
Hey lihat nona jauh,
Rasa sayang sayang hey!.

Buah cempedak di luar pagar,
Ambik galah tolong jolokkan,
Saya budak baru belajar,
Kalau salah tolong tunjukkan.

Ulang chorus

Pulau Pandan jauh ke tengah,
Gunung daik bercabang tiga,
Hancur badan di kandung tanah,
Budi yang baik di kenang juga.

Ulang chorus

Dua tiga kucing berlari,
Mana nak sama si kucing belang,
Dua tiga boleh ku cari,
Mana nak sama abang seorang.

Ulang chorus

Pisang emas di bawa belayar,
Masak sebiji di atas peti,
Hutang emas boleh dibayar,

Hutang budi di bawa mati.

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Aku Pemimpin.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 mengikut 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. Kemahiran berkomunikasi boleh ditingkatkan melalui proses latihan.
 2. Komunikasi yang berkesan member impak dalam kehidupan seharian.

- Bidang : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Ke Mana Saya Selepas Ini?.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 peperiksaan terkini.
 2. Mentee diminta menyatakan sekolah menengah pilihan mereka.
 3. Mentee menyatakan sebab mereka membuat pilihan di sekolah tersebut.
 4. Mentor merumus isi perbincangan.
- Falsafah : Setiap insan memiliki hasrat yang tinggi dalam menentukan hala tuju kehidupan mereka.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- 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.

2.8 PERALIHAN

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PKMM	MEMBINA HUBUNGAN
2	PKMM	KELASKU CERIA
3	PSDM	PENGURUSAN DIRI
4	PSDM	ASAS KOMUNIKASI
5	PKMM	RADIO KARAT
6	PDDM	KELASKU CANTIK
7	PSDM	POTENSI DIRI
8	PSDM	STRUKTUR KELUARGA
9	PKM	JENIS-JENIS KERJAYA
10	PDDM	SAYANGI DIRI, JAUHI DADAH

PETUNJUK :

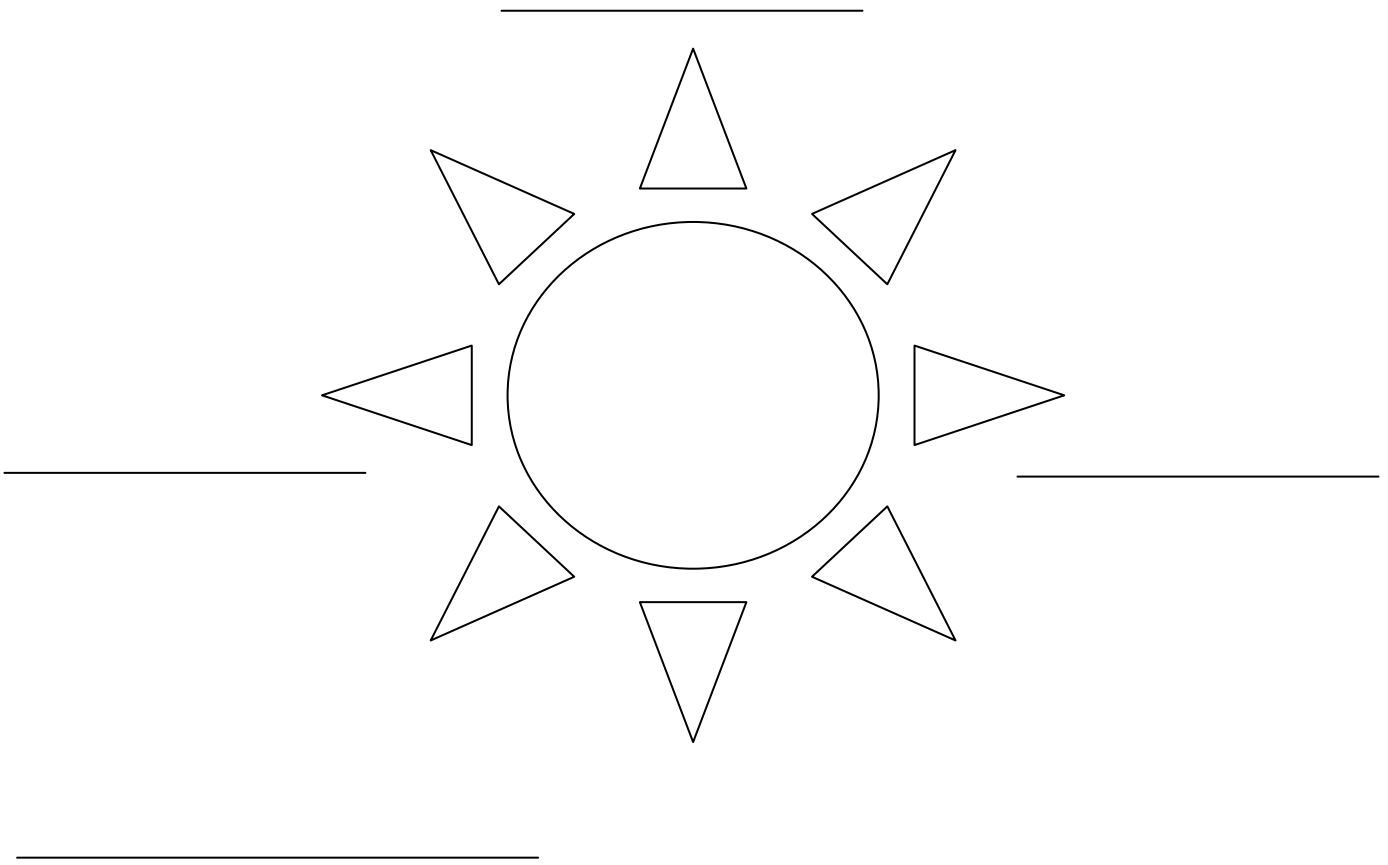
- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Psikososial Dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Membina Hubungan.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. Mengenal 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 dalam bulatan kecil berdiri menghadap ahli bulatan besar.
 5. Ahli kelompok akan berkenalan dengan rakan di hadapan mereka dengan bertanyakan nama dan warna kegemaran.
 6. Setelah selesai, mentor akan meminta semua ahli melangkah 3 langkah ke kiri dan 2 langkah ke kanan.
 7. Proses ini akan diteruskan sehingga semua ahli dapat mengenali rakan dalam bulatan.
- Falsafah : Tak kenal maka tak cinta.

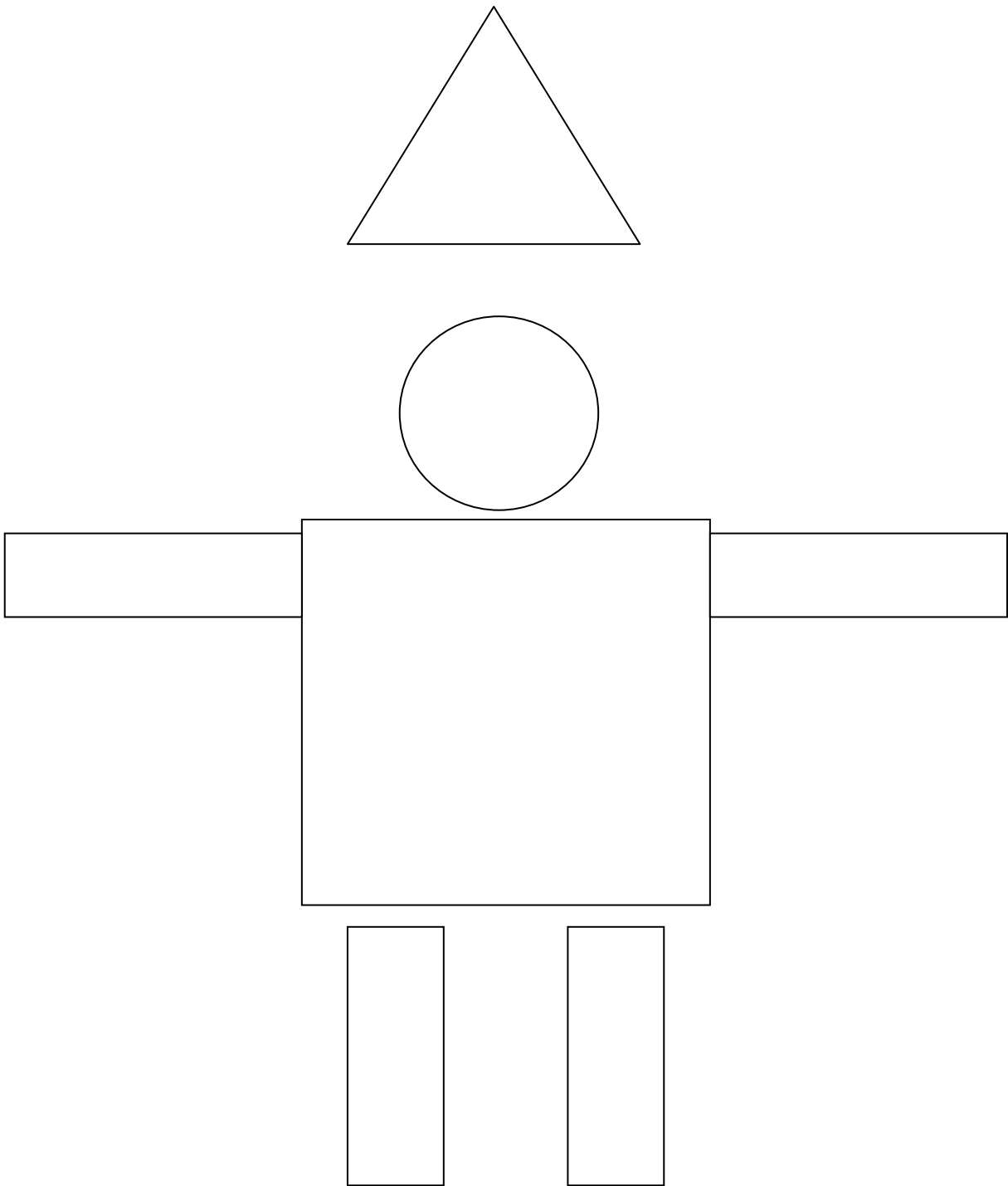
- Bidang : Psikososial Dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Kelasku Ceria.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mewujudkan rasa kesepunyaan.
 2. mengenali persekitaran sekolah.
 3. mewujudkan perasaan cintakan sekolah.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Gambar tandas, persekitaran sekolah 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 bersoal jawab dengan mentee tentang tugas yang sepatutnya boleh dilakukan oleh mereka.
- Contoh –
- 2.1 menarik pam tandas selepas menggunakan tandas.
 - 2.2 mengutip sampah yang dijumpai dalam kawasan sekolah
3. Mentor membimbing kelompok untuk melaksanakan tugas membersihkan bilik darjah.
 4. Mentor membuat kesimpulan daripada aktiviti yang dijalankan.
- Falsafah : Kebersihan tanggungjawab bersama.

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- 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. (Lampiran 19)
- Langkah :
1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang pemakaian yang kemas dan bersih.
 2. Mentor menerangkan kepentingan pengurusan diri.
 3. Mentee diminta perkemaskan pemakaian mereka.
 4. Mentor meminta mentee mengisi lampiran 19.
 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 Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Asas Komunikasi.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. berkomunikasi dengan berkesan.
 2. mengetahui halangan dalam komunikasi.
- Masa : 30 minit
- Bahan : kertas A4, Lampiran 20
- Langkah :
1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang maksud komunikasi.
 2. Mentor mengedarkan kertas A4 kepada mentee.
 3. Mentee diminta melukis berdasarkan apa yang diberitahu 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 20
 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 Murid.
- Tajuk : Radio Karat.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. memahami maksud komunikasi berkesan.
 2. meningkatkan kemahiran komunikasi berkesan mentee.
 3. meningkatkan keyakinan mentee dalam hubungan interpersonal.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Petikan mesej (Lampiran 21)
- Langkah :
1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang, "Apa itu komunikasi ?."
 2. Mentor menerangkan maksud komunikasi kepada mentee secara mudah.
 3. Mentor meminta mentee berbaris (mengikut kreativiti mentor).
 4. Mentor menetapkan peraturan bahawa setiap barisan akan diberi satu petikan dan petikan itu harus disampaikan kepada ahli tanpa didengari oleh ahli barisan lain.
 5. Mentor menyerahkan satu petikan mesej (lampiran 21) kepada setiap mentee yang paling hadapan dan meminta mereka mengingatnya secara senyap.
 6. Kemudian kertas tersebut diserahkan semula kepada mentor.
 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.
 8. Mentee yang terakhir diminta untuk menulis semula mesej yang diterimanya di papan putih.
 9. Mentor meminta mentee tersebut membaca mesej itu dengan kuat.
 10. Mentor membandingkan mesej asal dengan mesej yang dibaca oleh mentee yang terakhir.
 11. Mentor meminta maklum balas daripada mentee kelas tentang apa yang telah berlaku.
 12. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yang telah dijalankan.
- 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?

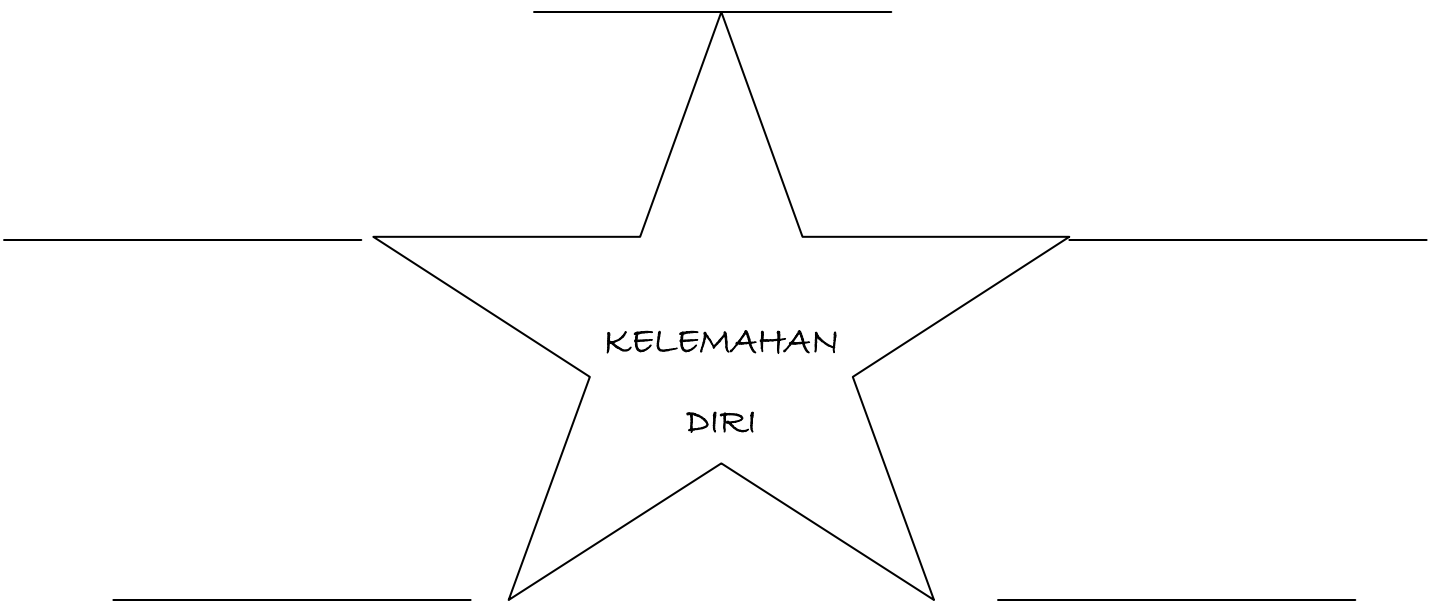
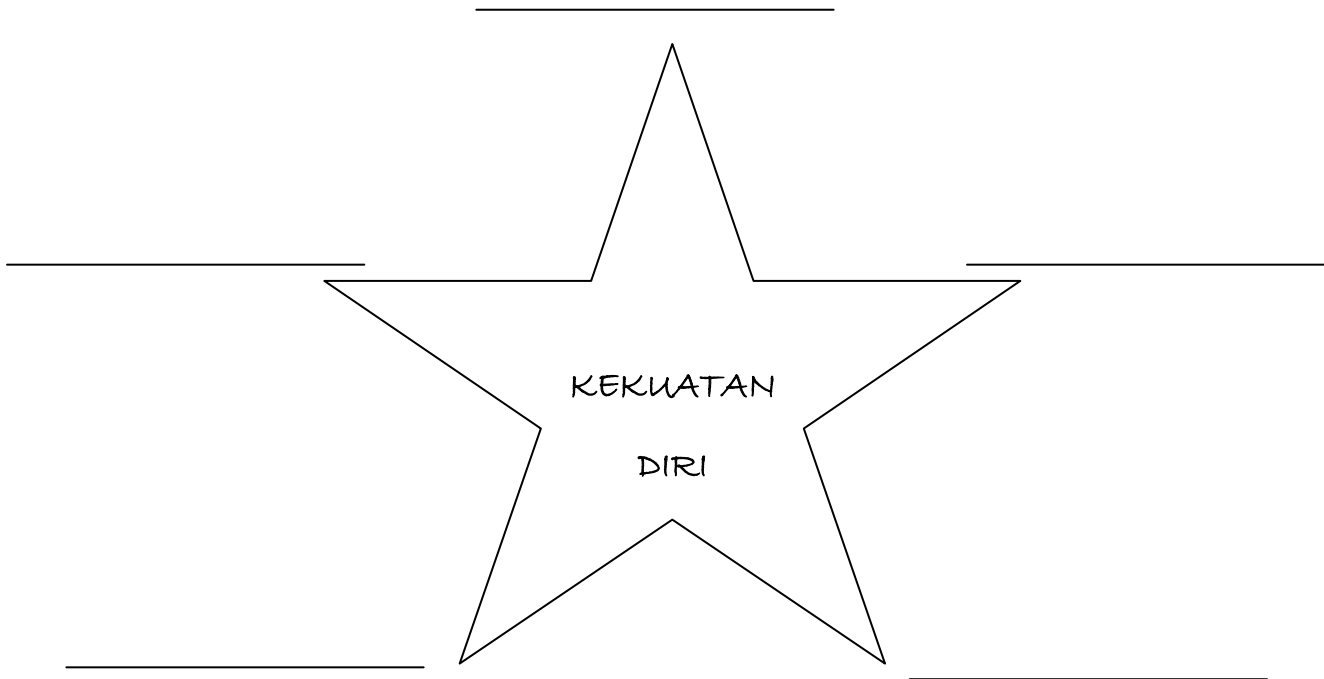
- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Kelasku Ceria.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. meningkatkan rasa kasih dan sayang terhadap sekolah.
 2. menanamkan semangat patriotisme dalam diri mentee.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Slogan (Lampiran 22, 23 dan 24), Kertas sebak, pensil warna.
- Langkah :
1. Mentor bersoal jawab bersama mentee tentang tanggungjawab murid kepada sekolah.
 2. Mentor mengedarkan slogan (lampiran 22, 23 &24) kepada semua mentee dan meminta mentee mewarnakan slogan tersebut mengikut kreativiti masing-masing.
 3. Mentor meminta mentee melekatkan slogan masing-masing di atas kertas sebak..
 4. Mentor melekatkan kertas majong tersebut di satu sudut dalam kelas tersebut.
- Falsafah : Sekolahku tercinta.

SAYA SAYANG SEKOLAH SAYA

KEBERSIHAN SEKOLAH TANGGUNGJAWAB SAYA

SCHOOL SWEET SCHOOL

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Potensi Diri.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengenalpasti potensi diri
 2. mengatasi kelemahan diri
- Masa : 30 minit
- Bahan : lampiran 25
- Langkah :
1. Mentor bersoal jawab dengan mentee berkaitan maksud potensi dan kelebihan diri.
 2. Mentee diminta 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 25 mengenai diri sendiri.
 6. Mentor membuat rumusan aktiviti yang dijalankan.
- Falsafah : Menghargai dan menyayangi diri sendiri.



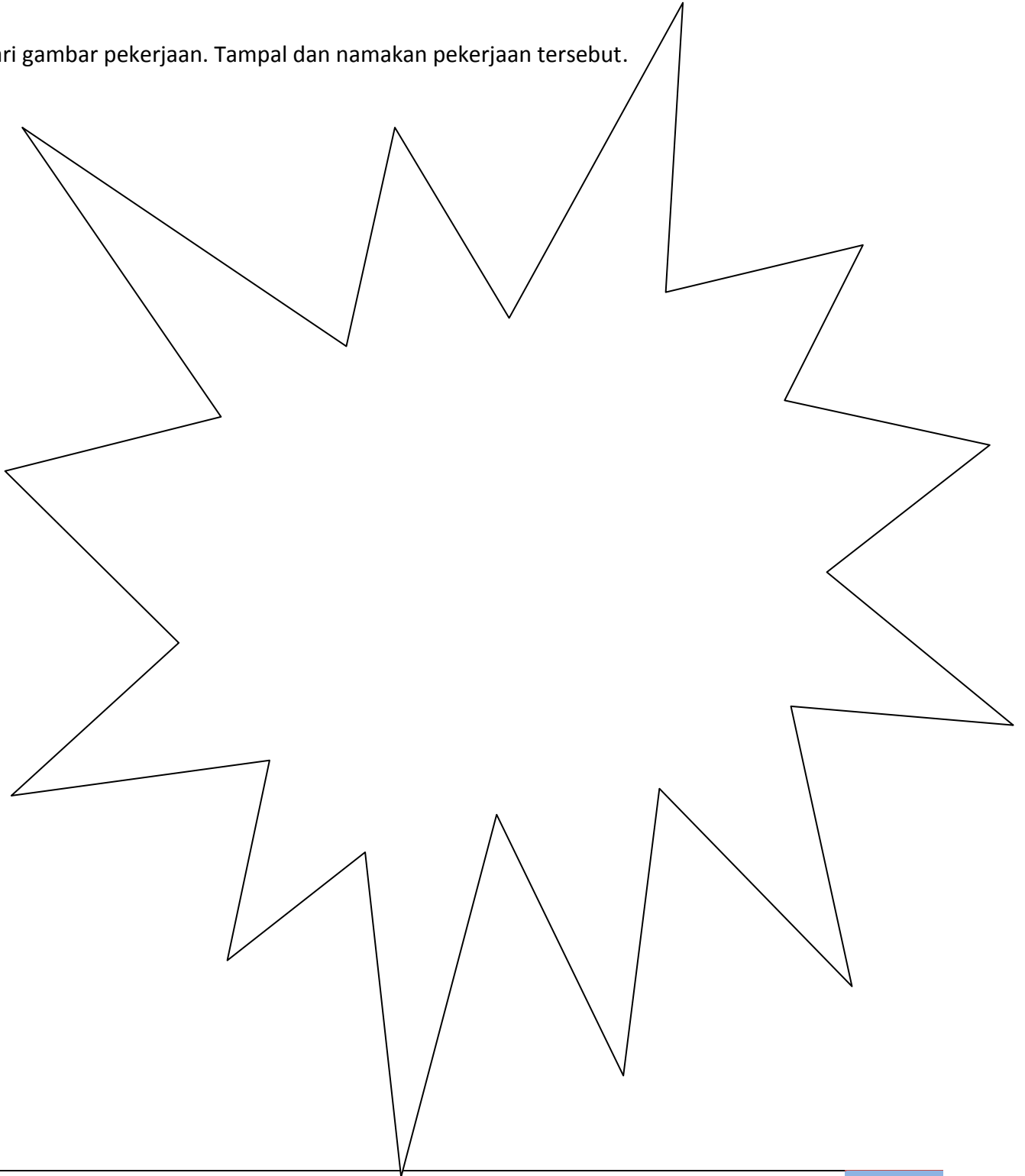
- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Struktur Keluarga.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menjelaskan tentang salasilah keluarga.
 2. memahami peranan dan tanggungjawab ahli keluarga.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kertas A4 , gambar sebuah keluarga bahagia (Lampiran 26)
- Langkah :
1. Mentor bercerita dan menunjukkan gambar (lampiran 26) 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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Jenis-Jenis Kerjaya Di Persekitaran Mentee.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 27)
- 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 27)
 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 : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- 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 (Lampiran 28)
- Langkah :
1. Mentee melihat gambar kesengsaraan kehidupan mangsa akibat penyalahgunaan dadah. (lampiran28)
 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

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PKMM	PROGRAM ORIENTASI – BINA HUBUNGAN
2	PKMM	SEKOLAHKU RUMAHKU
3	PKMM	MENJAGA KESIHATAN DIRI
4	PDDM	PENGURUSAN DIRI
5	PSDM	POTENSI DIRI
6	PSDM	PERKEMBANGAN INDIVIDU
7	PSDM	KOMUNIKASI
8	PKMM	PENGURUSAN EMOSI
9	PSDM	HIDUP SEJAHTERA
10	PKM	JENIS-JENIS KERJAYA

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

Bidang : Psikososial Dan Kesejahteraan Mental Murid.

Tajuk : Program Orientasi – Bina Hubungan.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

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

Masa : 30 minit

Bahan : Kertas A4

Langkah :

1. Mentee diminta 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 mengarahkan mentee 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 Murid.
- Tajuk : Sekolahku Rumahku.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee 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 : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Menjaga Kesihatan Diri.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menjaga kesihatan melalui pemakanan.
 2. mengetahui cara 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 rumusan aktiviti yang dijalankan.
- Falsafah : Badan sihat minda cergas.

Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
Tajuk : 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 yang terdiri daripada 3 hingga 5 orang ahli.
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.

- Bidang : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- Tajuk : Potensi Diri.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengenali kekuatan diri sendiri.
 2. meningkatkan 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 dibahagi kepada 4 bahagian.
 2. Mentor meminta mentee menyenaraikan potensi diri yang ada pada dirinya.
 3. Mentor minta mentee berada dalam kumpulan yang terdiri daripada 3 hingga 5 orang ahli.
 4. Mentee membaca apa yang telah ditulis berkaitan dengan potensi diri.
 5. Perbincangan dalam kumpulan tentang potensi diri dan contoh tindakan yang pernah dilakukan.
 6. Mentor memilih wakil kumpulan untuk menyatakan nilai positif dan kelebihan yang ada pada ahli kumpulan.
 7. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yang dijalankan.
- Falsafah : Tuhan jadikan manusia dengan kejadian sebaik-baik kejadian dan semua ada kelebihan masing-masing.

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Perkembangan Individu.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui peranan ibu bapa dalam menjaga dan membesarkan anak.
 2. mengetahui tanggungjawab ibu bapa dalam membesarkan anak mengikut tahap pembesaran.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Gambar keluarga dan gambar ibu mengandung.
- Langkah :
1. Mentor mengemukakan soalan kepada mentee.
 - i. Siapakah yang mempunyai bilangan adik beradik yang ramai?.
 - ii. Nyatakan berapa orang lelaki dan perempuan?.
 2. Mentor mempamerkan gambar keluarga dan gambar ibu mengandung.
 3. Mentor menjelaskan kepada mentee berkaitan dengan pengorbanan ibu dari dalam kandungan sehingga kini.
 4. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang sumbangan mentee kepada ibu bapa.
- Falsafah : Kasih ibu membawa ke syurga.

- Bidang : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- Tajuk : Komunikasi.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menggunakan kata-kata sapaan yang betul kepada setiap ahli keluarga dan sesuai dengan budaya setempat.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Nota.
- Langkah :
1. Mentor menerangkan kepada mentee berkenaan komunikasi.
 2. Mentor bersoal jawab dengan mentee berkaitan komunikasi yang berkesan.
 3. Mentor meminta mentee memberikan contoh penggunaan kata sapaan yang betul semasa berkomunikasi dengan ahli keluarga, guru dan rakan-rakan.
 4. Mentor dan mentee membuat rumusan.
- Falsafah : Komunikasi yang baik mewujudkan suasana harmoni.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- 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 : Semua yang hidup ada masalah, masalah akan menjadikan kita lebih matang.

- Bidang : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- Tajuk : Hidup Sejahtera.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. memahami tanggungjawab dalam keluarga asas.
 2. mengambil berat keperluan sokongan tingkah laku, emosi dan material dalam keluarga.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentor memberi situasi “seorang anak yang sibuk menonton televisyen, tidak menghiraukan ibunya yang perlu bantuan untuk menguruskan rumah”.
 2. Mentee perlu melakonkan situasi yang digambarkan oleh mentor mengikut kreativiti mentee atau bimbingan dari mentor.
 3. Mentor meminta ahli kumpulan yang lain menyatakan isu dan nilai yang terdapat dalam lakonan itu.
 4. Mentor meminta mentee menyatakan perasaan ibu dalam situasi tersebut.
 5. Mentor meminta sumbangsaran daripada mentee mengenai situasi yang sepatutnya mereka lakukan.
- Falsafah : Bulat air kerana pembentung, bulat kata kerana muafakat.

- Bidang : Pendidikan Kerjaya Murid.
- 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 simbol kerjaya idaman mereka di atas kertas.
 4. Mentee berkongsi jawapan dengan ahli kumpulan.
 5. Mentor membuat rumusan secara keseluruhan.
- Falsafah : Peluang kerjaya bergantung kepada minat, kebolehan dan perancangan awal yang sistematik.

2.10 TINGKATAN 2

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PKM	KERJAYA IDAMAN
2	PSDM	KONSEP KENDIRI
3	PSDM	PENGHARGAAN KENDIRI
4	PKMM	AKU BERBEZA
5	PDDM	HORMAT MENGHORMATI
6	PKMM	KOTAK AJAIB
7	PSDM	GARIS HAYAT
8	PKMM	PENYELESAIAN MASALAH
9	PKMM	LAMBANG DIRI

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Kerjaya Idaman.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. pendedahan mengenai kerjaya.
 2. mengetahui bahawa setiap orang mempunyai kerjaya pilihan.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kertas A4.
- Langkah :
1. Mentor bertanya tentang kerjaya pilihan mentee.
 2. Mentor meminta mentee menyenaraikan bidang tugas kerjaya pilihan.
 3. Mentor membuat rumusan berkenaan kerjaya.
- Falsafah : Setiap individu mempunyai kerjaya pilihan.

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- 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 kendiri positif dan konsep kendiri negatif. (lampiran 29)
- Langkah :
1. Mentor menjemput beberapa mentee untuk menceritakan ‘ Siapa saya?’.
 2. Mentor menjelaskan definisi konsep kendiri.
 3. Mentor menjelaskan ciri-ciri konsep kendiri positif dan konsep kendiri negatif.
 4. Mentor menjelaskan langkah-langkah membina konsep kendiri positif.
 5. Mentor meminta mentee mengenal pasti konsep kendiri positif dan konsep kendiri negatif masing-masing.
- Falsafah : Konsep kendiri positif melahirkan individu yang positif dan berkeyakinan diri.

1. 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 dan 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 juga perlu sedar perasaan diri, tahu mimik muka sendiri, bagaimana ia bergerak, santai dan mesej-mesej anggota badan.

- Bidang : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- 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.
(Lampiran 30)
- Langkah :
1. Mentor menunjukkan dua keping gambar iaitu:
 - i. gambar perokok yang sedang merokok.
 - ii. gambar seorang yang tidak merokok.
 2. Mentor bertanyakan 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

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

Teori Maslow

Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.

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, artikel (Lampiran 31)

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 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 terbentuk 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 bertabah 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.
 - 4.3 Tekanan darah dan degupan jantung bertambah.
 - 4.4 Tinggi akan berhenti pada umur 21 tahun.

- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Hormat Menghormati.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menghayati kepentingan hormat menghormati dalam keluarga dan persekitaran.
 2. menyatakan pentingnya rasa hormat menghormati dalam keluarga dan orang lain.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kertas A4, pen marker, contoh pantun. (Lampiran 32)
- Langkah :
1. Mentor membacakan serangkap pantun (lampiran 32) yang bertemakan nilai rasa hormat menghormati sesama manusia.
 2. Mentor bertanyakan kepada mentee maksud pantun yang tersurat dan tersirat.
 3. Mentor meminta mentee membina pantun bertemakan nilai hormat menghormati.
 4. Mentee membacakan pantun ciptaan mereka.
 5. Mentee menyatakan pengajaran yang boleh diambil daripada pantun yang dipersembahkan.
- Falsafah : Orang muda disayangi, orang tua dihormati.

Contoh pantun.

KE KEDAI MAMAK MEMBELI CAPATI,
SINGGAH SEBENTAR DI WARUNG ROSSA,
JIRAN TETANGGA SENTIASA DI HORMATI,
BARULAH HIDUP AMAN SENTOSA.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Kotak Ajaib.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menyedari kekuatan dan kelemahan diri.
 2. mempertingkatkan kesedaran dan menghayati budaya hidup yang positif.
 3. menyenaraikan nilai-nilai diri yang positif.
- Masa : 30 minit.
- Bahan : Kotak ajaib yang mengandungi cermin, edaran sifat diri positif.
(Lampiran 33)
- 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 : Kerjasama, rasional dan kejujuran adalah amalan hidup yang sihat dan mulia.

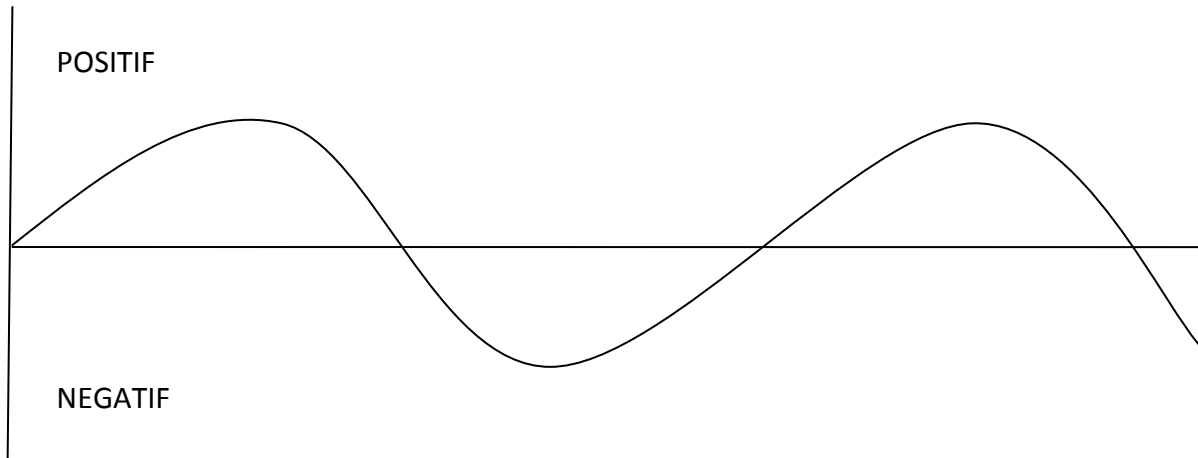
SIFAT DIRI POSITIF	SIFAT DIRI SAYA	BUKAN SIFAT SAYA
1.Pemurah		
2.Adil		
3.Baik hati		
4.Peramah		
5.Jujur		
6.Sabar		
7.Merendah diri		
8.Bertanggungjawab		
9.Berdisiplin		
10.Patuh		
11.Tidak Sombong		
12.Cekal		
13.Amanah		
14.Tegas		
15.Gigih		
16.Pemaaf		
17.Menghargai masa		
18.Bersyukur		
19.Sedia 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 : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Garis Hayat.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. berkongsi pengalaman.
 2. menyedari kelemahan yang perlu diperbaiki.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kertas A4, garisan hayat. (Lampiran 34)
- 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 A4.
 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 HAYAT



Contoh garisan hayat yang telah diisi mentee.



- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Penyelesaian Masalah.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee akan dapat :
1. mencari alternatif untuk menyelesaikan masalah.
 2. mengetahui cara melepaskan perasaan serta mengatasinya secara positif.
 3. mengetahui tempat yang betul untuk mengadu.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kertas A4, (Lampiran 35 dan 36).
- Langkah :
1. Mentor mengalu-alukan kehadiran mentee dan bertanya khabar.
 2. Mentor mengedarkan keratan akhbar berkaitan ponteng sekolah, ragut, dadah, rogol, hubungan luar nikah dan lain-lain.
 3. Mentor berbincang bersama mentee untuk memilih satu topik untuk dibincangkan.
 4. Mentee membuat kerja kumpulan dengan berkongsi idea cara sesuatu masalah itu dapat diatasi.
 5. Membincangkan proses yang boleh dijalankan secara sistematik bermula daripada punca masalah hingga kepada penyelesaiannya.
 6. Mentee membentangkan hasil kerja.
- Falsafah : Menganggap 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. _____

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- 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 menggalakkan mentee lain untuk memberi sumbangsaran memberi komen.
 5. Mentor merumuskan hasil perbincangan.
- Falsafah : Manusia adalah makhluk terbaik ciptaan tuhan.

2.11 TINGKATAN 3

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PKM	HALATUJU DAN PERANCANGAN KERJAYA
2	PDDM	CABARAN REMAJA
3	PSDM	KEPENTINGAN KOMUNIKASI
4	PKMM	PERANAN DAN TANGGUNGJAWAB
5	PKMM	HARI KELUARGA
6	PSDM	REMAJA DAN KELUARGA
7	PKMM	SALASILAH KELUARGA
8	PSDM	TEGAS DIRI
9	PDDM	JATI DIRI

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Hala Tuju Dan Perancangan Kerjaya.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui aliran pengajian di menengah atas.
 2. mengenali diri dan potensi serta menggalakkan mentee meneroka alam kerjaya.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Lembaran kerja (Lampiran 37)
- Langkah :
1. Mentor memberi penerangan kepada mentee berhubung tajuk yang akan dibincangkan.
 2. Soal jawab secara lisan antara mentor dan mentee berkaitan masa hadapan mentee.
 3. Mentor mengedarkan lembaran kerja.
 4. Mentee mengisi lembaran kerja yang diedarkan.
 5. Mentee berkongsi jawapan dengan rakan-rakan mentee lain.
- Falsafah : Kejayaan esok bermula hari ini.

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 : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : 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. (Lampiran 38)
- Langkah :
1. Mentor memperdengarkan lagu "Permata Biru" kepada mentee.
 2. Mentor menerangkan maksud remaja kepada mentee dan cabaran yang perlu dihadapi 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.
 6. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yang dijalankan.
- 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 : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- 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 meminta mentee membentuk 4 kumpulan.
 2. Mentor meminta mentee membuat simulasi mengikut situasi berikut:
 - a. situasi di kantin.
 - b. situasi di pusat sumber.
 - c. situasi di makmal.
 - d. situasi di bilik darjah.
 3. Mentor dan mentee membuat rumusan.
- Falsafah : Komunikasi yang baik akan mewujudkan suasana yang baik.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- 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. (Lampiran 39).
- 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 dan 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 : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid
- Tajuk : Hari Keluarga
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. memberi penghargaan terhadap ahli keluarga seperti hari ibu, hari bapa dan hari lahir.
 2. menyatakan pentingnya kesejahteraan dan kerukunan keluarga melalui kandungan ucapan dalam kad ucapan.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kertas lukisan, pensil, warna lilin, gunting dan beberapa keping contoh kad ucapan.
- Langkah :
1. Mentor membincangkan dan mentee tentang memberi penghargaan kepada orang lain seperti mengucapkan perkataan 'terima kasih'.
 2. Mentor menerangkan bahawa penghargaan juga dinyatakan melalui ucapan dengan dalam bentuk visual contohnya melalui kad ucapan.
 3. Mentee menyatakan rasa terima kasih atas pengorbanan yang telah dilakukan oleh orang tua atau ahli keluarga kita dalam kad ucapan tersebut.
 4. Mentee membuat Kad Ucapan yang ditujukan kepada ahli keluarga mereka.
 5. Mentee menunjukkan kad ucapan yang dihasilkan.
 6. Mentee diminta membacakan kandungan ucapan mereka.
- Falsafah : "Rumahku Syurgaku".

- Bidang : Perkembangan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Remaja dan Keluarga.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui punca-punca keretakan hubungan kekeluargaan
 2. memahami situasi rakan-rakan yang terlibat
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kertas sebak, marker pen, contoh soalan perbincangan (Lampiran 40)
- Langkah :
1. Mentee dibahagikan kepada 3 orang sekumpulan.
 2. Mentor memberikan tajuk untuk perbincangan kumpulan berkaitan dengan kekeluargaan.
 3. Mentee melakukan perbincangan dalam kumpulan.
 4. Mentee membentangkan hasil perbincangan kumpulan.
 5. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yang dijalankan.
- Falsafah : 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 : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.

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. (Lampiran 41)

Langkah :

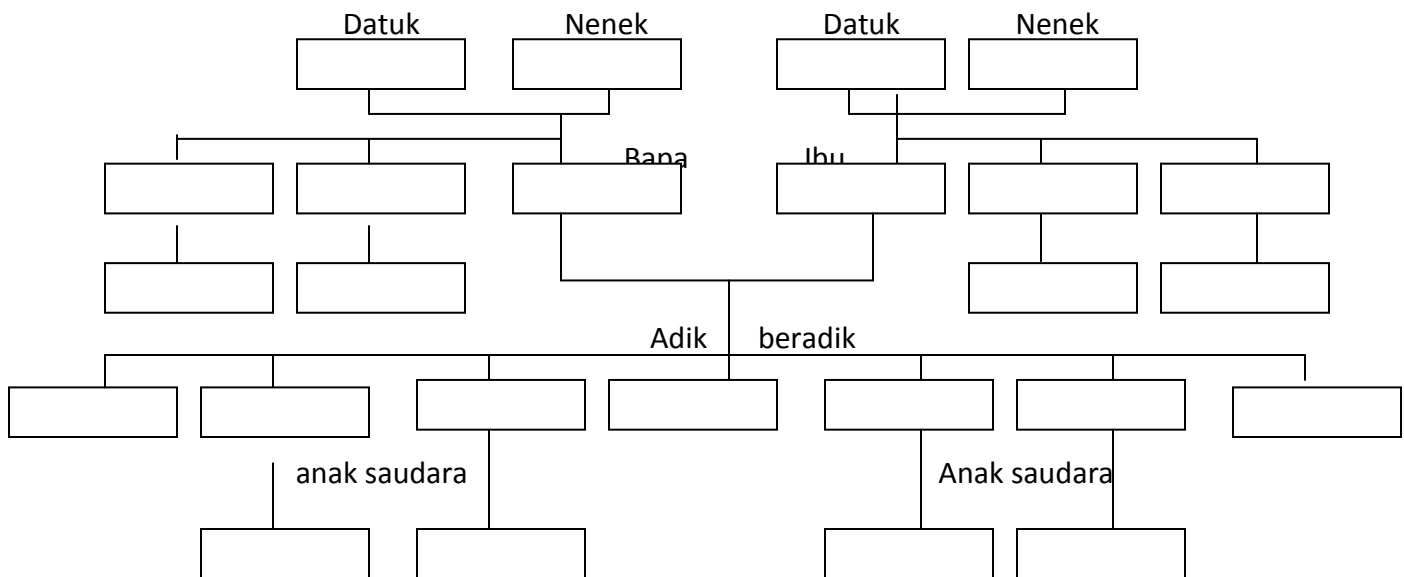
1. Mentor menceritakan mengenai hal ehwal keluarga sendiri.
2. Mentor bertanya mentee mengenai keluarga mereka.
3. Mentor menegaskan ada orang yang mempunyai keluarga dan ada orang yang tidak mempunyai keluarga.
4. Mentor menekankan konsep syukur dan kasih sayang.
5. Mentor meminta mentee menulis nama 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 bersoal jawab 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.

- 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 : Perkembangan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Tegas Diri.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menyenarai hak peribadi masing-masing.
 2. meneliti hak asertif mereka.
 3. menyesuaikan diri dalam pelbagai situasi.
- Masa : 30 minit
- Bahan : kertas latihan diskriminasi asertif . (Lampiran 42)
- Langkah :
1. Mentor menerangkan kepada mentee definisi:
 - a. submesif / permesif.
 - b. agresif.
 - c. asertif.
 2. Mentor mengedarkan lembaran kerja kepada mentee. (Lampiran 42).
 3. Mentor membimbing mentee mengisi maklum balas asertif, submesif atau agresif dalam lampiran 42.
 4. Mentor dan mentee membuat rumusan aktiviti yang telah dijalankan.
- Falsafah : Mempertahankan hak peribadi yang berkaitan dengan agama, moral, maruah, harta dan tanah air adalah menjadi kewajipan setiap insan.

Definisi

Submisif/ : Menghormati hak orang lain,

Permisif (S) Mengabaikan hak sendiri.

Agresif (AG) : Menghormati hak sendiri,
Mengabaikan hak orang lain.

Asertif (AS) : Menghormati hak sendiri,
Menghormati hak orang lain.

LATIHAN DISKRIMINASI ASERTIF	
Di bawah ini terdapat senarai situasi dan respon. Di tepi maklum balas tandakan AS jika anda fikir responnya ASERTIF, S jika anda fikir ianya SUBMISIF dan AG jika anda fikir ianya AGRESIF	
SITUASI	RESPON (AS / S / AG)
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.	Anda terdiam, Cuma menarik nafas panjang ()
5. Seorang ahli pasukan bola sepak / bola jaring anda menuduh anda tidak bermain bersungguh-sungguh dalam pertandingan yang lepas.	Saya fikir ini bukanlah teguran yng sihat, saya fikir 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 : Peningkatan Disiplin Diri Murid.

Tajuk : Jati Diri Remaja.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. membina ketahanan diri.
2. mempunyai asertif sendiri yang tinggi.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor mendapatkan pandangan mentee tentang imej jati diri remaja yang unggul.
2. Mentor dan mentee membincangkan tentang isu remaja masa kini seperti:
 - a. penyalahgunaan dadah.
 - b. rokok.
 - c. ponteng.
 - d. vandalisme dan lain-lain.
3. Mentee mencadangkan bagaimana membina jati diri yang cemerlang melalui asertif sendiri yang tinggi.

Contoh

- a. Saya benci dadah.
- b. Katakan tak nak pada rokok.
- c. Saya suka ke sekolah.

4. Mentor dan mentee merumuskan aktiviti yang dijalankan.

Falsafah : Asertif sendiri yang tinggi membina jati diri remaja yang unggul.

2.12 TINGKATAN 4

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PKMM	SUAI KENAL
2	PSDM	KENALI DIRI
3	PDDM	HARGA DIRIKU
4	PDDM	PENGURUSAN MASA
5	PSDM	KEMAHIRAN ASERIF
6	PKMM	PERKEMBANGAN EMOSI INDIVIDU
7	PSDM	KOMUNIKASI
8	PKM	KERJAYA PILIHAN
9	PKM	MENGHARGAI IBU BAPA
10	PKMM	CABARAN REMAJA MASA KINI

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- 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 : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- 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 : Panduang guru (Lampiran 43)
- 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 maklum balas .
 5. Mentor dan mentee membuat rumusan .
- Falsafah : Manusia tidak sempurna.

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 : Peningkatan Disiplin Diri Murid.

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 : Peningkatan Disiplin Diri Murid.

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 : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- Tajuk : Kemahiran Asertif.
- 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 44)
- 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.
- Falsafah : 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 : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Perkembangan Emosi Individu.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengawal emosi dengan baik semasa berinteraksi dengan ahli keluarga.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kaedah mengawal emosi. (Lampiran 45)
- Langkah :
1. Mentor bertanyakan khabar dan perasaan mentee hari ini.
 2. Mentor meminta beberapa orang mentee berkongsi dan meluahkan perasaan/emosi mereka pada waktu itu.
 3. Mentor memberi peluang kepada mentee lain untuk memberi maklum balas.
 4. Mentor memberi pandangan, bimbingan dan rumusan atas perkongsian emosi tersebut.
- Falsafah : Manusia yang kuat ialah manusia yang dapat mengawal marahnya, memiliki sifat sabar dan berani.

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 : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- 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 46)
- 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
TELEFON BIMBIT	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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
Tajuk : Kerjaya Pilihan.
Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menggalakkan mentee mempunyai pilihan kerjaya.
2. mengetahui tentang sumber-sumber maklumat kerjaya masa kini.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor mengadakan perbincangan tentang hala tuju pelajar selepas SPM.
2. Mentee diberi peluang berkongsi tentang kerjaya yang diminati.
3. Mentor menekankan kepentingan mentee mempunyai kerjaya pilihan sebagai pemangkin motivasi diri.
4. Mentor dan mentee membuat rumusan hasil perbincangan.

Falsafah : Kerjaya penentu masa depan.

- Bidang : Pendidikan Kerjaya Murid.
- 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 ibu bapa terhadap keluarga.
 4. Mentee membincangkan apa peranan mentee dalam memberi sumbangan terhadap ibu bapa atau keluarga.
- Falsafah : Pengorbanan ibu bapa terhadap anak tidak dapat dinilai dengan wang ringgit.

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Cabaran Remaja Masa Kini.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. meningkatkan kefahaman terhadap senario dan punca gejala sosial masa kini.
 2. mencadangkan langkah-langkah bagi mengatasi masalah gejala sosial dalam kalangan remaja.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentor meminta mentee menyenaraikan isu-isu remaja masa kini di papan putih.
 2. Mentor mengaitkan isu-isu tersebut dengan pengalaman mentee dan meminta mentee berkongsi dengan rakan-rakan.
 3. Mentor berbincang tentang langkah-langkah bagi mengatasi masalah gejala sosial.
 4. Mentor dan mentee merumuskan perbincangan yang telah dijalankan.
- Falsafah : Pilihan anda hari ini adalah penentu anda pada hari esok.

2.13 TINGKATAN 5

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PKMM	PERSAHABATAN
2	PKMM	WARGA EMAS
3	PSDM	KESELAMATAN DIRI
4	PSDM	DIRI DAN MASYARAKAT
5	PSDM	MASYARAKAT PENYAYANG
6	PDDM	KEMUDAHAN AWAM
7	PSDM	KEPIMPINAN
8	PKMM	PENGURUSAN STRES
9	PKM	PANDUAN TEMUDUGA
10	PKM	HALATUJU SELEPAS SPM

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental murid.
- Tajuk : Persahabatan.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. memahami makna persahabatan.
 2. kemahiran menjaga persahabatan.
- Masa : 30 minit
- Bahan : cerita tiga orang sahabat. (Lampiran 47)
- 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.

Kisah Duka Tiga Sahabat

Ada tiga orang sahabat..Ali, Abu dan Mamat, yang tinggal serumah di sebuah apartment setinggi 60 tingkat. Pada suatu petang setelah tamat bertugas, mereka pulang ke rumah. Dilihatnya ramai orang sedang berkerumun di depan lif. Rupanya elektrik padam dan lif tidak berfungsi.

Ali : Macam mana ni... rumah kita atas sekali pulak tu?

Abu : Aduhhhh... bikin bingung kepala, nak panjat tangga larat ke?

Mamat: Aku rasa, baik kita panjat tangga aje... kita pun tak tahu bila agaknya elektrik ada balik.

Ali : Aku ada satu idea, kita panjat tangga sambil bercerita, tapi kita kena bercerita yang sedih saja, sebab kalau kita buat cerita lawak,kita akan terasa sesak nafas sebab kita ketawa. Biar kita serius dengar cerita.

Mereka pun bersetuju, jadi mereka mulalah melangkah kaki memanjat tangga untuk ke tingkat 60. Ali mula bercerita.

Ali : Aku masa kecil punyalah sedih dalam sejarah hidupku. Aku membesar tanpa bapa, bapaku meninggal semasa aku dalam kandungan, dari kecil aku... bla bla bla bla...

Punyalah sedih mereka mendengar cerita si Ali hingga meleleh-leleh air mata, sedar tak sedar mereka dah sampai ke tingkat 20. Mereka berhenti sekejap bukannya kerana penat tapi berhenti untuk lap air mata, kemudian mereka kembali memanjat sambil Abu pula bercerita.

Abu : Sejarah hidup aku lagi sedih, semasa umur aku 5 tahun kedua ibubapaku meninggal dalam kemalangan jalan raya. Aku dibesarkan oleh abang sulung ku saja yang pada masa itu berumur 15 tahun. Abang sulung ku tak bersekolah dan dia bekerja untuk menyara aku adik beradik seramai 4orang... bla bla bla bla...

Sekali lagi mereka bertiga meleleh sedih... punyalah lama si Abu bercerita,sedar tak sedar mereka dah sampai ke tingkat 55. Hanya 5 tingkat saja lagi. Sambil melangkah memanjat tangga ke tingkat 56, Mamat mula menyampuk.

Mamat: Alaaaaa... korang punya cerita tak sedih lagi. Cerita aku lagi sedihhhh .

Ali : Kau ada sejarah hidup sedih juga ke?

Mamat: Emmmm... mungkin hari ini dalam sejarah...

Abu : Cerita aje le... kita dah tinggal 4 tingkat je lagi.

Mamat: Aku sedih kerana... KUNCI RUMAH KITA, AKU TERTINGGAL DALAM KERETA....

UWAAAAA...

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- Tajuk : Warga Emas.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui maksud warga emas.
 2. memahami tentang peranan remaja terhadap warga emas.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Lembaran 'Ketika Aku Tua' (Lampiran 48)
- Langkah :
1. Mentor mengedarkan catatan 'Ketika Aku Tua' kepada mentee.
 2. Mentor dan mentee membaca catatan.
 3. Mentor dan mentee berbincang tentang peranan remaja terhadap warga emas terutama ahli keluarga sendiri.
- Falsafah : Warga emas tunggak masyarakat.

Ketika Aku Tua



Ketika aku sudah tua, aku tidak lagi seperti dulu, mengertilah, bersabarlah sedikit terhadap aku.....

Ketika pakaianku terpercik 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 mengguna segala cara untuk memujukmu mandi?

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

Ketika aku tak dapat berjalan, hurlurkan 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 di samping 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 menjalani sisa hidupku.

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

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Keselamatan Diri.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui risiko ketika menjalani aktiviti kokurikulum.
 2. menjelaskan cara menjaga keselamatan diri ketika menjalankan aktiviti kokurikulum.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentor meminta mentee menyatakan risiko yang dihadapi oleh mentee ketika menjalankan aktiviti kokurikulum. Contohnya :
 - i. disambar petir ketika bermain bola sepak waktu hujan.
 - ii. dihempap tiang gol.
 2. Mentor dan mentee berbincang tentang langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga keselamatan.
 3. Mentor dan mentee membuat rumusan tentang perbincangan yang telah dijalankan.
- Falsafah : Menjaga keselamatan tanggungjawab semua.

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Diri dan Masyarakat.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui nilai kehidupan dalam masyarakat.
 2. menyedari peranan mereka dalam masyarakat.
 3. menyenarai sumbangan yang boleh mereka beri kepada masyarakat.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentor bersoal jawab dengan mentee tentang masyarakat persekitaran.
 2. Mentee membuat catatan pada kertas tentang peranan mereka dalam masyarakat.
 3. Mentee membentangkan hasil yang telah mereka catat.
 4. Mentor dan mentee membuat rumusan tentang peranan mentee dalam masyarakat.
- Falsafah : Masyarakat cemerlang negara gemilang.

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Masyarakat Penyayang.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menyenaraikan ahli keluarga dan jiran mereka.
 2. mengetahui peranan mereka dalam membentuk masyarakat penyayang.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentee diminta menulis nama jiran-jiran yang mereka kenali di rumah pada sehelai kertas.
 2. Mentor meminta mentee melipat kertas yang ditulis dan dimasukkan ke dalam bekas yang disediakan.
 3. Mentor membuat cabutan kertas yang dilipat secara rambang dan membaca nama jiran yang ditulis.
 4. Mentor meminta mentee yang kertasnya terpilih dalam cabutan untuk menceritakan ciri positif jiran yang namanya tertulis pada kertas.
 5. Mentor dan mentee membuat rumusan akhir tentang nilai penyayang yang diperoleh daripada perbincangan tersebut.
- Falsafah : Sayangi jiran tetangga.

- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- Tajuk : Kemudahan Awam.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui pentingnya kemudahan awam yang disediakan.
 2. mengetahui peranan mereka dalam menjaga kemudahan awam yang disediakan.
 3. menyenaraikan langkah-langkah yang perlu diambil oleh mereka dalam menjaga kemudahan awam.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentee diminta menyatakan kemudahan awam yang ada di tempat tinggal mereka.
 2. Mentee menceritakan tentang kerosakan peralatan kemudahan awam yang terdapat di persekitaran tempat tinggal mereka.
 3. Mentor dan mentee berbincang tentang sikap yang patut ada pada anggota masyarakat untuk memastikan kemudahan awam terpelihara.
 4. Mentor dan mentee membuat rumusan tentang perbincangan yang dijalankan.
- Falsafah : Hargai kemudahan awam.

- Bidang : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- 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. (Lampiran 49)
- 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.

Tujuh ciri pemimpin yang baik.

1. Seorang pemimpin yang baik tidak semestinya terlalu merendah diri tetapi sekurang-kurangnya tidak bercakap besar.
2. Beliau mesti bersedia menerima tanggung jawab tetapi tidak boleh terlalu mendesak dan berkeras dalam memimpin.
3. Beliau tidak harus menyalahkan orang lain bagi kegagalan tetapi mengakui kelemahan diri serta tidak harus menuding jari atau mencari seseorang untuk dipersalahkan.
4. Beliau harus bersikap luhur dan tidak pentingkan pujian dan kemasyhuran.
5. Beliau patut tahu bagaimana mengendalikan pengikutnya begitu juga pihak atasan serta perlu sensitif dengan sensitiviti orang lain.
6. Beliau melakukan apa yang diharapkan oleh orang lain untuk beliau laksanakan serta mendukung slogan kepemimpinan melalui teladan.
7. Beliau perlu bijak dan lebih pintar sekurang-kurangnya berbanding orang yang berada di bawah pimpinannya.

Tun Dr Mahathir Mohamad

Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.

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 stres.
2. Mentor menerangkan maksud stres.
3. Mentor meminta mentee memberikan tanda-tanda stres yang diketahui.
4. Mentor dan mentee membincangkan keburukan stres.
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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Panduan Temuduga.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mempersiapkan diri ke arah persediaan menghadiri temuduga.
 2. mengetahui keperluan dalam menghadiri temuduga supaya proses temuduga berjalan dengan lancar dan cemerlang.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Nota Guru. (Lampiran 50)
- Langkah :
1. Mentor memilih beberapa mentee untuk simulasi sesi temuduga.
 2. Mentee diminta membuat ulasan berkaitan dengan simulasi tadi.
 3. Mentor membuat rumusan dan penegasan berdasarkan simulasi yang telah dilaksanakan.
- Falsafah :
1. Peka dan perihatin terhadap kerjaya yang dipohon.

Nota Guru

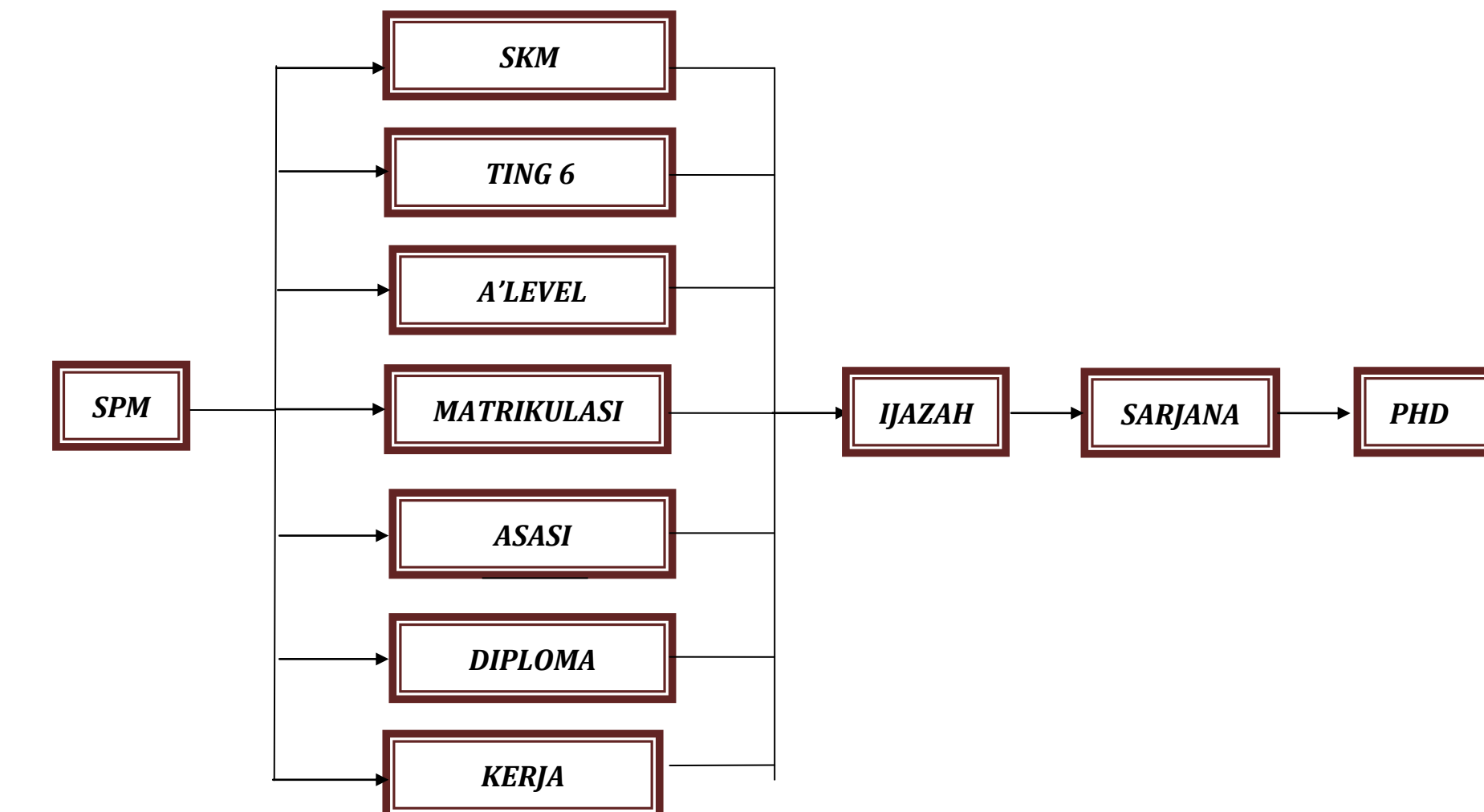
1. Satu daripada tiga langkah untuk mendapatkan pekerjaan selain daripada temuduga dan tawaran kerja.
2. Merupakan tanggapan pertama yang mendorong bakal majikan manjalankan temuduga terhadap anda.
3. Hampir semua pekerjaan yang dipohon memerlukan resume walaupun pada asasnya resume perlu untuk kerja-kerja 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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Hala Tuju Selepas SPM.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. membuat pemilihan kemasukan ke IPTA selepas SPM.
 2. mengetahui jenis-jenis kursus dan IPTA / IPTS yang menawarkan kursus di peringkat pengajian tinggi yang diiktiraf oleh kerajaan.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Carta halatuju selepas SPM. (Lampiran 51)
- Langkah :
1. Mentor bertanya mentee tentang jurusan dan universiti yang ingin dimasuki selepas tamat pengajian sekolah menengah.
 2. Guru memulakan penerangan atau ceramah berkaitan dengan tajuk dan menunjukkan carta hala tuju selepas SPM.
 3. Mentor mengadakan sesi soal jawab dengan mentee berkaitan tajuk yang disampaikan.
 4. Mentor membuat rumusan dan penegasan positif.
- Falsafah : Peka dan perihatin terhadap perkembangan pendidikan di peringkat IPT.

CARTA HALATUJU SELEPAS SPM



2.14 TINGKATAN 6 BAWAH

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PKMM	MEMBINA HUBUNGAN
2	PSDM	SEKOLAH YANG KU CINTAI
3	PSDM	KEROHANIAN
4	PDDM	KONSEP KENDIRI
5	PKM	KEPENTINGAN KERJAYA
6	PKMM	MENGHARGAI DAN DIHARGAI

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- 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 bercerita tentang gambar 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 : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Sekolah Yang Ku Cintai.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. menanam rasa cintakan sekolah.
 2. meningkatkan kesedaran untuk mengamalkan budaya penyayang.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Kertas A4, senikata lagu sekolah.
- Langkah :
1. Mentor meminta mentee untuk menyanyikan lagu sekolah.
 2. Mentor menerangkan kepada mentee tentang keperluan dan kepentingan untuk mencintai sekolah.
 3. Mentor dan mentee membincangkan cara-cara mudah untuk memberi sumbangan kepada sekolah; contohnya, menjaga kebersihan sekitar kawasan sekolah dan menjaga harta awam sekolah.
 4. Mentor membuat rumusan berkaitan amalan budaya penyayang untuk mencintai sekolah.
- Falsafah : Di mana bumi pijak di situ langit dijunjung.

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Kerohanian.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. membezakan pergaulan yang positif dan negatif.
 2. meningkatkan kesedaran untuk menjaga diri melalui adab pergaulan yang positif.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Perbincangan berkaitan pergaulan yang positif dan negatif yang berlaku dalam masyarakat dan di persekitaran sekolah.
 2. Mentee diminta berkongsi pandangan berkaitan kepentingan untuk menjaga adab pergaulan.
 3. Perbincangan mentor dan mentee mengenai usaha dan peranan yang boleh dilakukan untuk pemantapan sahsiah diri dan warga sekolah.
 4. Mentor membuat rumusan keseluruhan perbincangan.
- Falsafah : Dirimu amat berharga.

- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- 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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- 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 tentang 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 : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.
- 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. Mentee dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
 2. Mentor menunjukkan hasil satu kad ucapan hari lahir yang dibuat sendiri dan ditujukan kepada ahli kelompok.
 3. Mentee diminta untuk menghasilkan kad ucapan hari lahir yang kreatif kepada ahli dalam kelompok dan juga mentor.
 4. Mentor membuat rumusan berkaitan amalan budaya penyayang untuk menyayangi rakan.
- Falsafah : Individu saling memerlukan di antara satu sama lain.

2.15 TINGKATAN 6 ATAS

BIL	BIDANG	TAJUK
1	PDDM	TINGKAH LAKUPOSITIF
2	PKMM	KELUARGAKU SAYANG
3	PSDM	MATLAMATKU
4	PSDM	KEPIMPINAN
5	PSDM	SUKA DUKA KEHIDUPAN
6	PSDM	MEMBUAT KEPUTUSAN
7	PSDM	K AMI BENCI DADAH
8	PKM	RESUME
9	PKM	TEMUDUGA

PETUNJUK :

- PDDM - PENINGKATAN DISIPLIN DIRI MURID
- PSDM - PERKEMBANGAN SAHSIAH DIRI MURID
- PKMM - PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL MURID
- PKM - PENDIDIKAN KERJA MURID

- Bidang : Peningkatan Disiplin Diri Murid.
- 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-gilir.
 4. Mentor dan mentee yang lain membuat ulasan
- Falsafah : Harimau mati meninggalkan belang, manusia mati meninggalkan nama.

Bidang : Psikososial dan Kesejahteraan Mental Murid.

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 tentang 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.

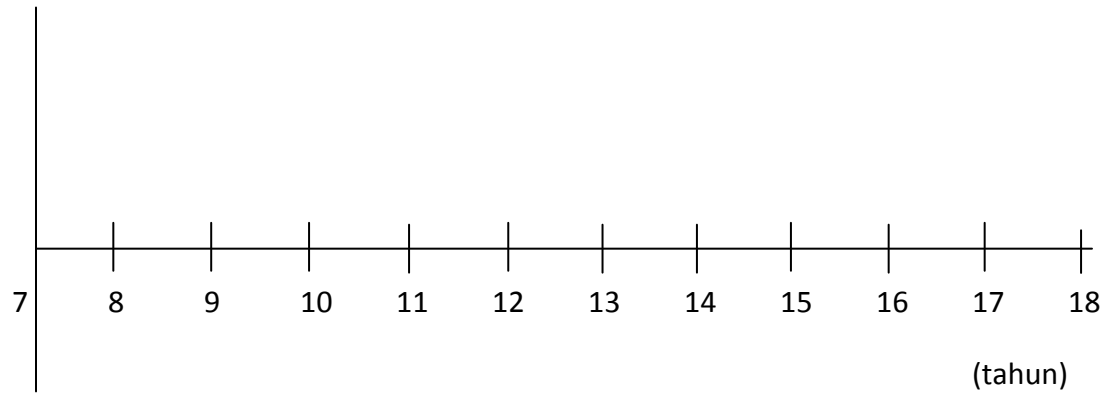
- Bidang : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- Tajuk : Matlamatku.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui tentang matlamat diri mereka sendiri.
 2. bertukar-tukar idea dengan mentee lain.
 3. meningkatkan motivasi diri untuk mencapai matlamat diri.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- 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 berpandu jika bermatlamat.

- Bidang : Pembangunan Sahsiaah Diri Murid.
- 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 melaksanakan cerita pendek kelolaan ketua dan penolong.
 5. Mentor memberi rumusan tentang lakonan yang dijayakan oleh setiap kumpulan.
- Falsafah : Kepimpinan melalui teladan.

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- 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 52)
- Langkah :
1. Mentee menceritakan tentang 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 diperoleh dari aktiviti yang dijalankan.
- Falsafah : Pengalaman mengajar erti kedewasaan.

GARIS HAYAT:

Positif (menyeronokkan)



Negatif(menyedihkan)

- Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.
- Tajuk : Membuat Keputusan.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengenalpasti masalah sebenar.
 2. berupaya membina alternatif untuk penyelesaian.
 3. meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Borang membuat keputusan dan contoh kes (Lampiran 53 & 54)
- 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

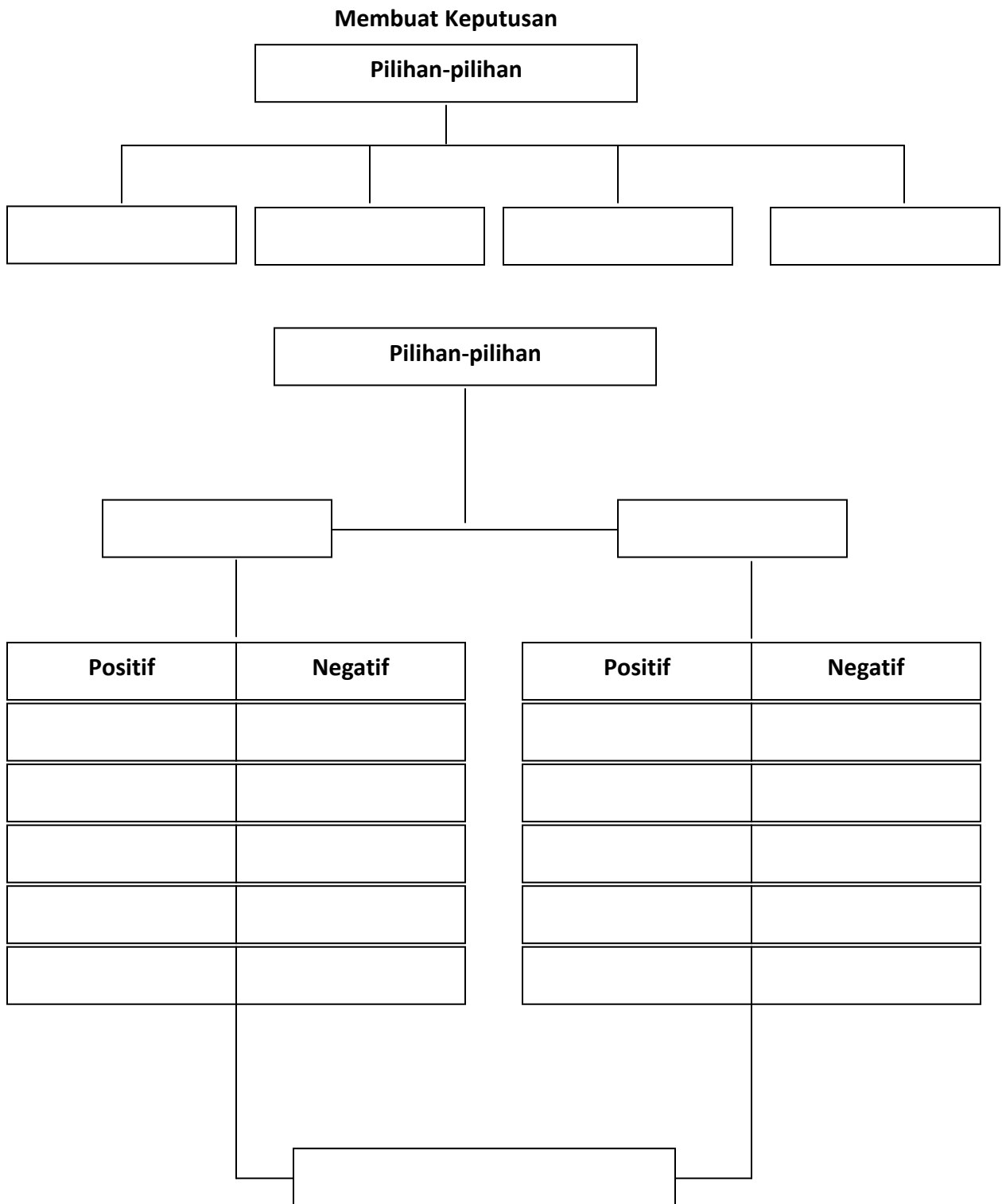
Gunakan borang grafik keputusan untuk membantu anda.

KES

Tania dan Bella adalah bersahabat. Mereka bersama-sama menduduki peperiksaan SPM dan kedua-duanya berjanji untuk belajar di tingkatan 6 bagi melanjutkan pelajaran ke universiti. Tania mendapat keputusan yang lebih cemerlang daripada Bella.

Tania mendapat peluang melanjutkan pelajaran ke UiTM untuk mengikuti Kursus Diploma Sains Komputer 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.



Bidang : Pembangunan Sahsiah Diri Murid.

Tajuk : Kami Benci Dadah.

Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:

1. mengetahui apa itu dadah .
2. memupuk perasaan benci terhadap najis dadah.
3. mengetahui kesan dan akibat penggunaan dadah kepada diri, masyarakat dan negara.

Masa : 30 minit

Bahan : Tiada

Langkah :

1. Mentor dan mentee saling berkongsi cerita tentang kes-kes yang berkaitan dengan dadah yang terdapat dalam akhbar.
2. Mentor meminta mentee membentuk 4 kumpulan.
3. Setiap kumpulan diminta mengumpulkan maklumat tentang bahaya dadah.
4. Mentee diminta membentangkan hasil dapatan melalui beberapa cara seperti melukis poster, mencipta sajak, menyanyi dan menulis pada papan tulis.

Falsafah : Dadah musuh negara

Bidang : Pendidikan Kerjaya Murid.

- Tajuk : 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 55,56, 57 dan 58)
- 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 minat 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,
83000 Batu Pahat, Johor.

Tel : 07-4847287

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.

HOBBI Senifoto, perkhemahan, catur.

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 : Pendidikan Kerjaya Murid.
- Tajuk : Temuduga.
- Objektif : Pada akhir aktiviti mentee dapat:
1. mengetahui pentingnya temuduga.
 2. mengetahui cara-cara menghadapi temuduga.
- Masa : 30 minit
- Bahan : Tiada
- Langkah :
1. Mentor menerangkan maksud temuduga.
 2. Mentor meminta beberapa orang mentee untuk melakukan simulasi temuduga.
 3. Mentor merumuskan kepentingan temuduga .
- Falsafah : Personaliti anggun memikat hati.

3.0 PENILAIAN



KEMENTERIAN PELAJAKAN 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 dengan mentor dalam suasana mesra		
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 Penjadualan perjumpaan. Mentee melengkapkan borang butir peribadi.	
FEB		Modul Yang Digunakan: _____ _____ _____	
MAC		Modul Yang Digunakan: _____ _____ _____	
APRIL		Modul Yang Digunakan: _____ _____ _____	
MEI		Modul Yang Digunakan: _____ _____ _____	
JUN		Modul Yang Digunakan: _____ _____ _____	
JULAI		Modul Yang Digunakan: _____ _____ _____	
OGOS		Modul Yang Digunakan: _____ _____ _____	

SEPT		Modul Yang Digunakan: _____ _____ _____	
OKT		Modul Yang Digunakan: _____ _____ _____	

Tanda tangan Mentor

(Nama)

