MAKANAN TRADISIONAL

Langkah Memartabatkan Makanan Tradisional

- peranan institusi pendidikan – makanan tradisi diterapkan dalam proses pengajaran & pembelajaran
  - kelas masakan
  - pertandingan masakan
  - penawaran kursus berkaitan makanan tradisional (IPTA/IPTS)
- media massa mempromosikan dan memperkenalkan makanan tradisional
  - makanan tradisional diselitkan dalam drama, filem
- ibu bapa/datuk nenek memperkenalkan makanan tradisional kepada anak-anak/cucu
  - menyajikan makanan tradisional sebagai menu istimewa hujung minggu – tidak hanya semasa hari perayaan / majlis keraian
- Kementerian Pelancongan, Seni dan Budaya Malaysia mempromosikan keunikan sajian tradisi negara
  - promosi melalui pelbagai platform - demonstrasi penyediaan makanan tradisional
  - Program Jelajah Budaya/ Karnival Makanan Tradisional
  - Jabatan Warisan Negaraberusaha mengumpulkan resipi lama dari seluruh negara untuk didokumentasikan

Kepentingan Memartabatkan Makanan Tradisional

- menjana ekonomi negara melalui kedatangan pelancong
  - pelancong berpeluang melihat, merasai dan mempelajari kaedah penyediaan makanan tradisional di sesuatu tempat
  - pelancongan makanan - makanan tradisional sebagai produk tarikan pelancong
- warisan nenek moyang yang melambangkan adat, budaya & identiti sesuatu bangsa
- menjana pendapatan masyarakat melalui Industri Kecil dan Sederhana (IKS)
- memupuk semangat perpaduan dalam kalangan masyarakat
  - nasi lemak dinikmati dan digemari oleh masyarakat berbilang kaum

Faktor Makanan Tradisional Semakin Dilupakan

- kurang pendedahan tentang makanan tradisional kepada generasi muda
  - generasi muda kini lebih mengagungkan makanan luar dan segera (fast food) kerana cepat dan mudah didapati
- makanan tradisional kurang dikomersialkan ke peringkat lebih tinggi
  - makanan moden seperti kek keju, *brownies* dan donat lebih mendapat tempat – disajikan di hotel, majlis anjuran kerajaan/swasta
- kekurangan penyambung legasi dalam penyediaan makanan tradisional
  - anak-anak muda kurang berminat untuk mempelajari cara pembuatan makanan tradisional yang rumit untuk disediakan & kekangan masa

cikgu ain

CATATAN

Contoh makanan tradisional:

- nasi lemak
- akok
- pulut ikan kering
- kuih dangai
- cendol
- kek lapis Sarawak
- mi kolok
- kuih bulan

BIDANG KEUSAHAWANAN

Langkah Menggalakkan Generasi Muda Menceburi Bidang Keusahawanan

- kerajaan menyediakan pelbagai kursus dan latihan serta bantuan dana kepada usahawan muda
  - Program Tunas Usahawan Belia Bumiputera
  - Skim Pendaftaran Perniagaan Percuma (SPPP) kepada pelajar Institut Pengajian Tinggi (IPT)
- media massa mempromosikan bidang keusahawanan
  - mendedahkan prospek kerjaya bidang tersebut kepada pelajar
  - menampilkan ikon usahawan muda
- ibu bapa memberikan galakan kepada anak-anak untuk menceburi bidang keusahawanan
- peranan institusi pendidikan – memberikan pendedahan awal kepada pelajar tentang keusahawanan
  - mewujudkan pandangan positif terhadap bidang ini
  - penganjuran Hari Keusahawanan di sekolah – pelajar diberi peluang berniaga
  - program Hari Kerjaya – menjemput usahawan berjaya untuk berkongsi pengalaman & memberikan motivasi
  - pemerkasaan koperasi sekolah

Ciri-Ciri Usahawan Berjaya

- mempunyai disiplin dan semangat yang kuat
- memiliki ilmu pengetahuan yang luas mengenai bidang perniagaan yang diceburi
  - skil pengurusan kewangan, pentadbiran perniagaan dan pemasaran
- bijak mencari serta memanfaatkan peluang untuk semakin maju
- memiliki keupayaan berkomunikasi secara berkesan

Faedah Menceburi Bidang Keusahawanan

cikgu ain

- mengurangkan kadar pengangguran dalam kalangan generasi muda
  - membantu mengurangkan kebergantungan terhadap pasaran kerjaya yang sengit
- membantu menjanakan pertumbuhan ekonomi negara
  - aktiviti perniagaan berupaya menarik minat pelabur asing
- mengharumkan nama negara
  - penghasilan pelbagai produk menerusi inovasi dan kreativiti usahawan

CATATAN

Cabaran untuk menceburi bidang keusahawanan:

- kekurangan modal
- kekurangan pengetahuan dan pengalaman tentang bidang keusahawanan
- persepsi dan pemahaman belia bahawa keusahawanan ialah kerjaya kelas kedua & tidak mempunyai masa depan yang cerah

SEMANGAT PATRIOTISME

Langkah Menyuburkan Semangat Patriotisme

peranan kerajaan

- kempen bertemakan patriotisme secara berterusan, bukan bermusim
- program kenegaraan – Program Latihan Khidmat Negara (PLKN)

media massa menyiarkan drama / filem berunsurkan sejarah dan semangat cinta akan negara

- Bukit Kepong
- Paskal The Movie
- Malbatt: Misi Bakara

ibu bapa memberikan didikan kepada anak-anak sejak kecil tentang semangat patriotisme

- membawa anak-anak melawat mercu tanda bersejarah – Tugu Negara, Fort Cornwallis
- mengibarkan Jalur Gemilang di rumah / kenderaan
- menonton perarakan sempena Hari Kebangsaan melalui televisyen, media sosial seperti Facebook dan Youtube

peranan institusi pendidikan – menganjurkan pelbagai aktiviti sempena Bulan Kebangsaan

- pertandingan pidato kenegaraan
- sayembara penulisan puisi
- bintang patriotik

Faktor Kelunturan Semangat Patriotisme

penularan budaya hedonisme, iaitu mementingkan hiburan dan keseronokan semata-mata

- generasi kini kurang berminat mendalami sejarah negara kerana banyak disumbat dengan hiburan yang mudah diakses pada bila-bila masa

kurang menghayati pengorbanan dan perjuangan tokoh-tokoh pejuang kemerdekaan

- tidak pernah merasai keperitan kehidupan pada zaman penjajahan menyebabkan generasi kini leka dibuai kesenangan dan keselesaan

pengaruh anasir negatif melalui platform media sosial

- terdapat pihak tertentu yang menyebarkan isu perkauman, berita palsu, memburuk-burukkan negara melalui media sosial

Kepentingan Mempunyai Semangat Patriotisme

memelihara keutuhan perpaduan dalam masyarakat

- semangat patriotisme tunjang kepada perpaduan masyarakat majmuk Malaysia

membentuk identiti nasional sebagai bangsa Malaysia

memastikan kedaulatan negara sebagai sebuah negara yang merdeka terus terpelihara

melahirkan rakyat yang akan berkhidmat dengan cekap, yakin dan jujur dalam tindakan

- rakyat akan berusaha bersungguh-sungguh untuk memajukan negara

CATATAN

Kesan kelunturan semangat patriotisme:

- menimbulkan konflik dalam kalangan rakyat
- kedaulatan negara terancam
- imej negara terjejas
- pembangunan dan kemajuan tidak akan dapat dicapai

cikgu ain

PENGURUSAN STRES

Langkah Menangani Stres

melaksanakan amalan kerohanian
- solat, berdoa, membaca al-Quran, berzikir

berkongsi masalah dan meluahkan perasaan kepada orang yang boleh dipercayai
- dapat menenangkan jiwa dan perasaan kerana beban yang ditanggung dapat dilepaskan

amalan gaya hidup yang sihat
- mengamalkan pemakanan seimbang
- bersenam/ aktiviti riadah
- tidur yang mencukupi
- tidak merokok

melakukan perkara yang diminati atau hobi – mendengar muzik, berkebun

Faktor Stres

personaliti diri
- terlalu mementingkan kesempurnaan
- terlalu bercita-cita tinggi

faktor persekitaran
- ancaman keselamatan
- persekitaran belajar/tempat kerja yang tidak kondusif

masalah perhubungan
- pergaduhan
- perceraian

menghadapi perubahan besar dalam kehidupan
- perpindahan
- kelahiran / kematian orang tersayang

Kesan Stres

menjejaskan kesihatan individu
- individu berdepan risiko penyakit jantung, gangguan tidur, kemurungan serta kecenderungan mencederakan diri sendiri

menjejaskan hubungan dengan orang lain
- emosi yang tidak stabil akan menyebabkan mereka yang menghadapi stres akan mudah berasa kecewa dan mudah marah

prestasi pelajaran atau kerja akan merosot
- kesukaran untuk fokus terhadap tugas yang diberikan menyebabkan prestasi semakin merosot

CATATAN

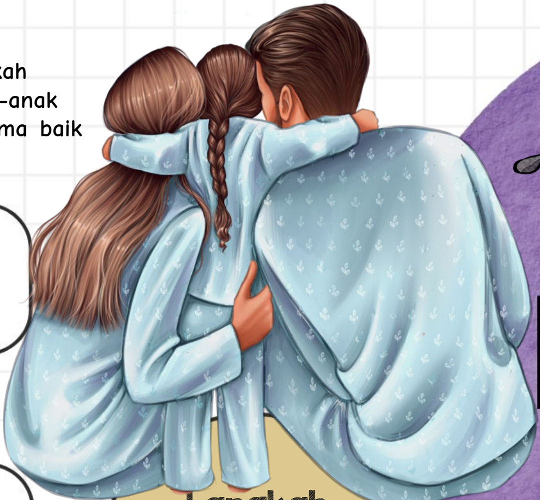
Tanda-tanda seseorang sedang mengalami stres:

Fizikal
- sakit kepala
- masalah tidur
- jantung berdebar-debar

Psikologi
- kurang daya tumpuan
- cepat marah
- rendah diri

cikgu ain

KELUARGA BAHAGIA



Langkah Membentuk Keluarga Bahagia

- ayah: mencari nafkah
- ibu: mendidik anak-anak
- anak: menjaga nama baik keluarga

setiap ahli keluarga perlu melaksanakan tugas dan tanggungjawab masing-masing

saling menghormati antara ahli keluarga

- raikan pandangan dan pendapat semua ahli dalam keluarga

sentiasa berkasih sayang sesama ahli keluarga

- kasih sayang merupakan pemangkin semangat bagi setiap ahli keluarga
- amalan makan bersama
- ibu bapa sentiasa bertanya perkembangan anak-anak
- beriadah bersama pada hujung minggu

mengamalkan amalan gaya hidup yang sihat

- kesihatan ialah asas kepada kegembiraan dan kebahagiaan

Kepentingan Keluarga Bahagia

mengelakkan berlakunya masalah sosial dalam kalangan remaja

- sahsiah diri, sikap dan personaliti seseorang remaja terbentuk menerusi peranan keluarga

kurangnya jenayah - memastikan keharmonian masyarakat terpelihara

- keluarga ialah unit terkecil dalam masyarakat, jika porak-peranda keluarga, maka akan porak-perandalah masyarakat

meningkatkan prestasi dan produktiviti

- tekanan yang dialami oleh seseorang individu akan hilang jika dikelilingi oleh keluarga yang sentiasa menyokong

Faktor Keruntuhan Institusi Keluarga

kesibukan bekerja bagi memenuhi tuntutan kehidupan

- peningkatan kos sara hidup menyebabkan ibu bapa tiada masa untuk anak-anak

ketagihan gajet

- ahli keluarga kurang berkomunikasi antara satu sama lain

kekurangan ilmu pengetahuan (ilmu keibubapaan, ilmu pengurusan kewangan)

kurangnya amalan agama dan moral dalam keluarga

- ahli keluarga mudah terjebak dengan anasir negatif

CATATAN

Peranan pelbagai pihak dalam membentuk keluarga bahagia:

- kerajaan – mengadakan kempen seperti Rumahku, Syurgaku, Bulan Keluarga Kebangsaan
- badan bukan kerajaan/ swasta – menganjurkan kursus keibubapaan
- media massa – filem/drama yang berunsur kekeluargaan

cikgu ain