

RANCANGAN PENGAJARAN HARIAN		
Minggu : 4 Tema : EMOSI SAYA		Hari : ISNIN Tarikh : 2 FEBRUARI 2026
Masa / Bidang	Perkara	Catatan / Impak
PERBUALAN AWAL 8.00 – 8.20 pg (20 min)	<u>RUTIN PAGI:</u> Beri salam kepada guru, bacaan doa belajar, nyanyian lagu Negaraku & lagu negeri, catatan kehadiran. • “Check-in emosi” guna kad muka (😊😞😡😭😟): murid pilih satu kad dan tunjuk. • Murid sebut ringkas (dibimbing): “Saya rasa ____.” • Guru tetapkan peraturan kelas emosi: dengar, tidak mengejek, beri peluang kawan bercakap. • Aktiviti pantas 30 saat: “Tarik nafas... hembus...” (latih tenang).	Kehadiran : /25
AKTIVITI FIZIKAL 8.20 – 8.50 pg (30 min)	<i>Tajuk: “Traffic Light Feelings” (Gerak + Kawalan Emosi)</i> <u>Standard Pembelajaran (SP):</u> FK 2.1.1 Melakukan pelbagai aktiviti yang melibatkan koordinasi, kawalan badan, kesedaran ruang dan ketangkasan dengan selamat. <i>Kesepaduan:</i> SE 3.2.2 Memahami perasaan dan keperluan orang lain dan bertindak sewajarnya. <u>Objektif Pembelajaran:</u> 1. Murid dapat bergerak dan berhenti mengikut isyarat warna dengan kawalan badan yang selamat. 2. Murid dapat mempraktikkan kawalan diri (berhenti, tarik nafas) apabila diberi isyarat. <u>Aktiviti:</u> 1. Set induksi (3–4 min) 1. Guru perkenal kad warna: Hijau (jalan), Kuning (perlahan), Merah (berhenti & tarik nafas). • Sub-point: cuba 2 pusingan latihan tanpa lari laju. 2. Aktiviti utama (18–20 min): Traffic Light Circuit 1. Murid bergerak dalam ruang ikut kad warna. 2. Bila kad Merah: murid berhenti, tangan di dada, tarik nafas 3 kiraan. 3. Guru tambah “emoji card”: bila guru angkat 😊/😞/😡/😭, murid buat gaya muka dan sebut satu perkataan (gembira/sedih/marah/takut). 4. Tukar “pemandu lampu” (murid jadi guru kecil) untuk giliran. 3. Penutup (4–5 min) 1. Guru tanya: “Bila marah, kita buat apa dulu?” • Murid jawab: “Berhenti... tarik nafas.” <u>Bahan:</u> kad warna (traffic light), kad emosi, kon/pita sempadan.	Pentaksiran: TP1: perlukan bimbingan rapat untuk berhenti/kawal diri. TP2: ikut isyarat dengan beberapa peringatan. TP3: konsisten kawal diri dan boleh jadi contoh kepada rakan.

	<u>PEMBELAJARAN TERBEZA</u> <i>Aras rendah:</i> Ruang kecil + hanya 2 emosi (gembira/sedih). <i>Aras sederhana:</i> Semua 4 emosi + peringatan kawalan diri. <i>Aras tinggi:</i> Jadi “pemandu lampu” dan bantu rakan ikut peraturan.	
BAHASA MELAYU 8.50 – 9.30 pg (40 min)	<i>Tajuk: Kemahiran Asas Literasi – Bunyi, Huruf & KV (Lisan) + Kosa Kata Emosi (Lisan)</i> <u>Standard Pembelajaran (SP):</u> BM 3.2.2* Mengenal dan membunyikan suku kata. BM 3.2.3* Mengenal dan membaca perkataan yang mempunyai suku kata terbuka dan suku kata tertutup. <i>Kesepaduan:</i> BM 2.1.2 Berinteraksi dengan sebutan yang jelas dan sopan dalam perbualan harian. <u>Objektif Pembelajaran:</u> 1. Murid dapat meniru bunyi konsonan sasaran dengan betul (lisan). 2. Murid dapat mengenal 1–2 huruf sasaran melalui padanan/jejak (bimbingan). 3. Murid dapat membunyikan 2–3 suku kata KV secara lisan mengikut guru. 4. Murid dapat menyebut 2 perkataan emosi (contoh: gembira, sedih) secara lisan dengan sebutan sopan. <u>Aktiviti:</u> 1. Set induksi (5 min): Bunyi & emosi 1. Guru sebut bunyi sasaran, murid ulang. • Sub-point: guru selit 2 kad emosi dan murid sebut satu perkataan emosi (tanpa eja). 2. Rutin literasi teras (10 min): bunyi → huruf → KV 1. Bunyi sasaran (ulang berirama). 2. Padanan huruf sasaran (cari huruf sama). 3. Gabung lisan KV (a/i/u) dan murid sebut. 3. Aktiviti utama (12–15 min): “Pilih & Sebut” 1. Murid pilih 1 kad emosi dan sebut: “Saya rasa ____.” (dibimbing). 2. Guru ulang sebutan yang betul dan minta murid ikut. 3. Murid sambung 1 ayat sopan: “Saya perlukan ____ (peluk/rehat/air).” (pilihan guru, satu perkataan sahaja). 4. Motor halus (5–7 min): Jejak huruf 1. Murid jejak 1 huruf sasaran pada kad jejak/doh/benang. 5. Penutup (3 min)	Pentaksiran: TP1: ikut bunyi/emosi dengan bimbingan rapat. TP2: kenal huruf sasaran dan sebut beberapa KV + sebut emosi. TP3: sebut lebih konsisten dan boleh guna ayat mudah sopan.

	○ Murid sebut 1 bunyi + 1 KV + 1 emosi (ringkas dan tidak memaksa). Bahan: kad huruf, kad vokal, kad KV, kad emosi, lembar jejak/doh. PEMBELAJARAN TERBEZA <i>Aras rendah:</i> Bunyi + padan huruf + sebut 1 emosi (1 perkataan). <i>Aras sederhana:</i> Bunyi + KV + ayat mudah “Saya rasa ____.” <i>Aras tinggi:</i> Sebut KV lebih konsisten + tambah ayat sopan ringkas.	
AP 9.30 – 10.10 pg (40 min)	Tajuk: “Emotion Toolbox” (Kotak Tenang Kelas) Standard Pembelajaran (SP): SE 3.2.4 Mengurus emosi dan tingkah laku sendiri dengan cara yang sesuai. <i>Kesepaduan:</i> KE 2.2.1 Menggunakan pelbagai teknik dan media untuk menghasilkan karya seni visual. Objektif Pembelajaran: 1. Murid dapat mengenal 4 emosi asas melalui gambar (gembira, sedih, marah, takut). 2. Murid dapat memilih 1 cara menenangkan diri apabila emosi kuat (contoh: tarik nafas, peluk bantal, minum air, duduk di sudut tenang). 3. Murid dapat menghasilkan 1 item “tool” mudah untuk kotak tenang (kad emosi / spinner ringkas / gelang tenang). Aktiviti: 1. Set induksi (5 min) 1. Guru tayang video pendek “calm down breathing” (1 min) dan buat bersama. • Sub-point: guru tekankan “tarik nafas perlahan”. 2. Aktiviti utama 1 (10 min): Kenal emosi 1. Guru tunjuk kad situasi (mainan dirampas, dapat pujian, jatuh, gelap). 2. Murid pilih kad emosi yang sesuai (tanpa memaksa cerita panjang). 3. Aktiviti utama 2 (15–18 min): Bina “Emotion Tool” 1. Murid buat “Kad Tenang” (kertas kecil) dan tampal 1 ikon pilihan: • “Tarik nafas” / “Minum air” / “Peluk bantal” / “Minta bantuan cikgu” 2. Murid warnakan dan masukkan ke dalam “Kotak Tenang Kelas”. 4. Penutup (3–5 min) ○ Murid sebut: “Bila saya marah/sedih, saya boleh ____.”	Pentaksiran: TP1: sukar menamakan emosi, perlukan bimbingan kuat. TP2: kenal emosi asas dan pilih 1 cara tenang dengan bantuan minimum. TP3: boleh jelaskan pilihan cara tenang dan amalkan dalam aktiviti.

	Bahan: kad emosi & situasi, kotak (Emotion Toolbox), kertas kecil, ikon siap potong, gam, krayon, TV (opsyen). <i>Link video:</i> <i>Cosmic Kids Zen Den - Balloon Breath (pilih segmen pendek)</i> https://www.youtube.com/watch?v=ZBN-8D8Cycd PEMBELAJARAN TERBEZA <i>Aras rendah:</i> Pilih 1 emosi + tampal 1 ikon (bimbingan rapat). <i>Aras sederhana:</i> Pilih emosi + sebut ayat mudah “Saya rasa ____.” <i>Aras tinggi:</i> Padankan situasi-emosi dengan tepat + cadang 2 cara tenang.	
	Refleksi:	
10.10 -10.50 pg (40 min)	REHAT DAN PENGURUSAN DIRI • Murid beratur, basuh tangan dan bersedia makan dengan tertib serta membaca doa. • Guru ingatkan “suara perlahan” dan adab berkongsi ruang makan tanpa berebut. • Selepas makan, murid buang sampah di tong yang betul dan lap meja jika ada tumpahan. • Murid ke tandas mengikut giliran, kemudian basuh tangan semula dan kemas pakaian. • Guru buat semakan ringkas: kawasan rehat bersih dan murid kembali ke kelas dengan tenang.	
PENDIDIKAN ISLAM/MORAL 10.50 – 11.50 pg (60 min)	KELAS PENDIDIKAN ISLAM DIKENDALIKAN OLEH GURU PENDIDIKAN ISLAM Tajuk: “Kawan Sedih, Saya Prihatin” Standard Pembelajaran (SP): PM 1.1.1 Menyatakan cara menyayangi diri. PM 2.2.2 Menunjukkan keprihatinan terhadap orang lain. <i>Kesepaduan:</i> SE 3.2.2 Memahami perasaan dan keperluan orang lain dan bertindak sewajarnya. Objektif Pembelajaran: 1. Murid dapat menyatakan 2 cara menyayangi diri ketika emosi kuat (contoh: tarik nafas, minta bantuan). 2. Murid dapat menunjukkan 2 tindakan prihatin kepada rakan (contoh: tanya “ok?”, beri ruang, panggil cikgu). 3. Murid dapat menggunakan ayat sopan ringkas semasa membantu rakan. Aktiviti: 1. Set induksi (8–10 min): Cerita Bergambar	Pentaksiran: TP1: perlukan bimbingan kuat untuk respon prihatin. TP2: boleh pilih tindakan prihatin dan guna ayat sopan dengan peringatan minimum. TP3: konsisten prihatin dan boleh bantu rakan dengan yakin.

