

Kad Aktiviti Mesra Kanak-kanak



Pengenalan

World Vision International dan Pusat Rujukan IFRC untuk Sokongan Psikososial melancarkan Set Peralatan Ruang Mesra Kanak-kanak (CFS) pada tahun 2017. Set kad aktiviti ini dipilih dan disesuaikan daripada Katalog Aktiviti CFS sedia ada yang menggalakkan kesejahteraan psikososial kanak-kanak dan keluarga mereka semasa COVID-19.

Kad aktiviti direka bentuk khusus untuk kanak-kanak yang berada dalam sekatan pergerakan atau mempunyai akses yang terhad kepada pengaturcaraan sekolah dan rekreasi. Semua aktiviti boleh dilakukan secara individu atau dengan kumpulan kecil yang terdiri daripada 2 hingga 3 orang di rumah atau di mana-mana tempat yang sesuai. Kad saiz A5 boleh didapati dalam talian dan melalui pengedaran secara bersemuka di mana-mana yang mungkin.

Petikan yang dicadangkan: 'Kad Aktiviti Ruang di Rumah Mesra Kanak-kanak', World Vision International dan Pusat Rujukan IFRC untuk Sokongan Psikososial, Copenhagen, 2020

Hak cipta: Pusat Rujukan IFRC untuk Sokongan Psikososial

Untuk Ibu Bapa dan Penjaga



Untuk Ibu Bapa dan Penjaga

Aktiviti ini direka bentuk untuk membantu kanak-kanak berseronok, belajar cara untuk menjadi sihat dari segi emosi dan untuk mengamalkan kemahiran baharu.

Bermain adalah penting untuk kesejahteraan kanak-kanak. Aktiviti ini berfungsi paling baik apabila kanak-kanak berkongsi idea tentang permainan yang mereka inginkan. Ingatlah bahawa setiap kanak-kanak adalah berbeza berdasarkan umur dan kebolehan mereka.

Kami menggalakkan anda meluangkan masa untuk melakukan aktiviti ini dengan anak anda di rumah atau mana-mana tempat yang sesuai, ini akan membantu anak anda berasa disokong dan didorong.

Sebelum anda menggunakan setiap aktiviti, luangkan beberapa minit untuk membincangkan aktiviti dengan anak anda dan berikan mereka peluang untuk berkongsi pandangan mereka. Berikan galakan kepada kanak-kanak semasa mereka bermain dengan aktiviti dan berikan maklum balas yang positif.

Renungkan bersama kanak-kanak pada akhir setiap aktiviti

- a) Bagaimanakah rasanya melakukan aktiviti ini?
- b) Apakah yang mereka sukai tentang aktiviti ini?
- c) Apakah yang mereka pelajari tentang satu sama lain atau aktiviti ini?

Untuk Ibu Bapa dan Penjaga



Untuk Ibu Bapa dan Penjaga

Jika anda mempunyai sebarang kebimbangan bahawa sesiapa kanak-kanak didera secara fizikal atau emosi, sila hentikan aktiviti dan dapatkan bantuan. Apabila sesuai, anda boleh:

- Berbincang dengan pemimpin atau pegawai kerajaan tempatan
- Hubungi atau hantar e-mel ke talian bantuan kanak-kanak atau agensi yang melindungi kanak-kanak
- Hubungi pejabat polis tempatan
- Dapatkan sokongan daripada penyedia perkhidmatan atau pekerja barisan hadapan (iaitu pekerja sosial, pekerja kesihatan, dll.)

Jika anda bimbang yang anda mungkin menyakiti anak anda:

- Luahkan perasaan anda pada seseorang yang anda percayai
- Hanya disiplinkan kanak-kanak apabila anda tenang; jangan pukul kanak-kanak

SOKONGAN SOSIAL

Peraturan Asas



Peraturan Asas

Bahan: kertas dan pen

- Penetapan peraturan asas harus menjadi aktiviti pertama sebelum anda memulakan aktiviti lain dalam kad ini.
- Kumpulkan ahli keluarga anda yang akan melakukan aktiviti tersebut bersama anda.
- Minta semua orang menyatakan peraturan yang sesuai untuk diikuti semasa melakukan aktiviti, supaya mereka akan seronok melakukannya. Peraturan boleh menjadi seperti:kita saling mendengar antara satu sama lain,kita menghormati jika ada yang tidak mahu mengambil bahagian, dan kita bermain secara adil.
- Bersetuju dengan satu set peraturan dan catatkan pada sekeping kertas.
- Ingatkan satu sama lain tentang peraturan setiap kali anda menjalankan aktiviti pada kad ini.

SOKONGAN SOSIAL

Nama Unik Kami



Nama Unik Kami

Bahan: Kepingan kadbod, pen dan pin keselamatan

- Minta ahli keluarga anda memberitahu anda sesuatu tentang nama anda. Tanya mereka sebab nama tersebut dipilih.
- Pada sekeping kertas atau kadbod, lukiskan gambar yang menunjukkan nama anda pada satu permukaan dan pada satu permukaan lagi tuliskan maksud nama anda.
- Hiaskan kad nama anda dengan krayon, majalah, pelekat atau apa-apa bahan yang boleh anda dapati.
- Tunjukkan kad nama anda kepada keluarga anda dan tawarkan untuk membuat kad nama untuk mereka.
- Kumpulkan kisah tentang nama orang lain dan bantu mereka membuat kad nama juga.
- Sebagai sebuah keluarga, pakailah kad nama anda pada hari yang anda semua pilih.

PEMBELAJARAN EMOSI

Roda Emosi



Roda Emosi

Bahan: Dua keping kadbod, pensel warna dan pengikat kertas

- Lukis bulatan pada kadbod dan potong bulatan tersebut dengan teliti. Bahagikan bulatan kepada enam potongan yang sama besar seperti dalam sebiji pai. Untuk setiap potongan, namakan emosi: gembira, marah, perasaan jijik, takut, terkejut dan sedih.
- Lukis imej ringkas di sebelah emosi untuk menggambarkan emosi.
- Potong bulatan kedua dan bahagikan kepada 6 potongan juga. Kemudian potong 1 potongan daripadabulatan tersebut seperti dalam gambar di bahagian hadapan kad ini. Letakkan bulatan kedua di atas bulatan pertama dan lekatkan kedua-duanya dengan pengikat kertas logam di tengah-tengah bulatan.
- Warnakan atau hiaskan roda anda seperti yang anda suka.
- Pusingkan bulatan kedua supaya satu emosi daripada bulatan yang pertama akan muncul melalui potongan yang hilang.
- Gunakan roda untuk memeriksa perasaan anda atau orang lain setiap hari atau minggu! Ingat bahawa tidakada emosi yang betul atau salah.

PEMBELAJARAN EMOSI

Lebih tentang Emosi



Lagi tentang Emosi

Bahan: Roda emosi, kertas dan pen

- Jika anda belum melakukan roda emosi, mulakan dengan aktiviti yang bertajuk ‘Roda Emosi’ terlebih dahulu
- Lihat enam emosi pada roda emosi.
- Fikirkan tentang jenis situasi yang manakah boleh membuat seseorang merasakan setiap emosi pada roda tersebut?
- Lakonkan satu cerita pendek untuk orang lain meneka emosi yang anda luahkan.
- Bergilir-gilir sehingga mudah untuk semua orang mengenali enam emosi dan cara kita menunjukkannya.

PEMBELAJARAN EMOSI

Emosi Lain



Emosi Lain

Bahan: Roda emosi, kertas dan pen

- Jika anda belum melakukan roda emosi, mulakan dengan aktiviti yang bertajuk ‘Roda Emosi’ terlebih dahulu
- Lihat enam emosi pada roda emosi.
- Fikirkan tentang berapa banyak emosi lain yang anda tahu? Buat senarai untuk perkara ini.
- Bercakap dengan orang lain jika emosi yang anda tulis ialah bentuk emosi yang lain (contohnya, tidak gembira ialah bentuk emosi lain bagi emosi sedih) sudah berada pada roda atau tidak berada pada roda.
- Berapakah bilangan emosi lain yang anda tulis?

PEMBELAJARAN EMOSI

Mewujudkan Emosi yang Bagus



Mewujudkan Emosi yang Bagus

Bahan: Roda emosi, pen dan kertas

- Jika anda belum melakukan roda emosi, mulakan dengan aktiviti yang bertajuk ‘Roda Emosi’ terlebih dahulu
- Lihat roda dan pilih emosi pada roda yang membuatkan anda berasa paling seronok dalam diri anda.
- Fikirkan semua perkara yang boleh anda lakukan di rumah untuk merasai emosi ini dan tuliskan di atas kertas.
- Cuba lakukan perkara yang anda tulis dan perhatikan jika anda dapat merasai emosi yang bagus dalam diri anda.

PEMBELAJARAN EMOSI

Menangani Emosi yang Sukar



Menangani Emosi yang Sukar

Bahan: Roda emosi, pen dan kertas

- Jika anda belum melakukan roda emosi, mulakan dengan aktiviti yang bertajuk ‘Roda Emosi’ terlebih dahulu
- Lihat roda dan pilih emosi pada roda yang membuatkan anda berasa sedikit gelisah. Di bahagian manakah anda merasai emosi ini paling banyak di bahagian badan anda? Di perut, jantung, kepala atau kaki anda, atau di bahagian lain?
- Apabila anda boleh mengenal pasti dan boleh menamakan emosi sedemikian, itu memberi anda masa bagi mengetahui cara untuk memberikan respons terhadap perasaan tersebut.
- Buat catatan, bagaimanakah anda boleh memberikan respons terhadap perasaan tersebut?
- Setiap kali emosi sukar untuk disimpan dalam hati anda atau untuk dikongsi dengan orang lain, anda boleh mewujudkan emosi yang bagus dengan melakukan perkara yang anda catatkan dalam aktiviti lain ‘Mewujudkan emosi yang bagus’

PEMBELAJARAN EMOSI

Cara Berbeza untuk Memberikan Respons



Cara Berbeza untuk Memberikan Respons

- Mari kita menjelajah pelbagai cara orang memberikan respons terhadap emosi mereka.
- Pertama, anda perlu mencari orang lain di tempat anda untuk berpasangan dengan anda.
- Pilih satu emosi dan tunjukkan pada wajah anda dan lakonkan ia dengan badan anda. Seterusnya, minta pasangan anda untuk meneka emosi yang anda tunjukkan.
- Beritahu pasangan anda jika tekaan itu betul. Minta pasangan anda untuk melakonkan emosi yang sama.
- Sekarang pilih emosi lain secara bergilir-gilir dan cuba lakonkan emosi ini juga.
- Gunakan imaginasi anda untuk membuat cerita menyeronokkan yang anda boleh berpura-pura menggunakan semua emosi yang anda berlatih!

KESEJAHTERAAN DAN MENANGANI

Pohon digoyangkan Angin



Cari rakan atau ahli keluarga yang boleh membaca arahan kepada anda dengan suara yang lembut dan anda hanya perlu mengikut arahan tersebut.

Pohon digoyangkan Angin

Bahan: Tiada

- Berdiri dengan elok dan lurus dengan kaki anda terpisah dengan ruang di sekeliling anda. Bengkokkan lutut anda sedikit. Rehatkan lengan anda di sisi anda dan biarkan tergantung secara semula jadi.
- Rasai kaki anda seperti tertanam dalam tanah, sama seperti akar pokok. Bayangkan anda mempunyai akar yang tumbuh ke dalam tanah, berdiri teguh.
- Cari bahagian tengah badan anda dan tarik nafas ke dalam bahagian tengah badan anda, dengan menggunakan nafas yang perlahan dan panjang.
- Angkat lengan anda dengan perlahan seperti dahan dan dengan setiap helaan nafas menghantar tenaga ke dalam lengan anda.
- Tarik nafas dalam bentuk tenaga daripada akar anda dan hembus nafas untuk menghantar tenaga tersebut kepada dahan dan daun anda.
- Sekarang, buka mata anda dan goyangkan kaki, tangan dan lengan anda.
- Pokok anda sentiasa berada di situ. Apabila anda mahu berasa berakar serta kuat dan tenang, anda boleh menanam kaki anda dan menumbuhkan akar dan dahan anda sekali lagi!

KESEJAHTERAAN DAN MENANGANI

Pernafasan Tenang



Cari rakan atau ahli keluarga yang boleh membaca arahan kepada anda dengan suara yang lembut dan anda hanya perlu mengikut arahan tersebut.

Pernafasan Tenang

Bahan: Tiada

- Duduk atau baring dalam kedudukan yang selesa. Tutup mata anda perlahan-lahan atau biarkan mata anda terbuka tetapi pastikan mata anda lembut dan tidak fokus. Tarik nafas perlahan-lahan seolah-olah anda meniup minuman panas untuk menyejukkan minuman tersebut. Perhatikan cara tindakan ini menjadikan helaan nafas panjang dan perlahan.
- Letakkan tangan anda di dada anda dan tarik nafas, dan perhatikan cara dada naik dan turun semasa anda bernafas.
- Seterusnya, letakkan kedua-dua tangan di atas perut. Tarik nafas sambil anda membiarkan perut anda bergerak ke arah luar, seolah-olah terdapat belon yang telah ditiup dalam perut anda.
- Perhatikan bahagian belakang dan sisi anda terasa lebih besar apabila anda menarik nafas dan kemudian mengecut kembali apabila anda menghela nafas.
- Turunkan tangan anda ke riba anda, dan hanya bernafas dengan senyap selama beberapa minit.
- Perhatikan rasa nafas anda, perasaan badan anda sekarang.

KESEJAHTERAAN DAN MENANGANI

Pernafasan Tenang untuk Tidur Nyenyak



Cari ahli keluarga yang boleh membaca arahan kepada anda dengan suara yang lembut dan anda hanya perlu mengikut arahan tersebut.

Pernafasan Tenang untuk Tidur Nyenyak

Bahan: Tiada

Kadang-kadang, adalah sukar untuk tidur dan senaman pernafasan tenang boleh membantu anda untuk tidur. Pada setiap helaan nafas, anda akan mengirasecara menurun. Helaan nafas yang pertama kira lima, kemudian kiraan empat menurun hingga sifar dan kembali semula kepada kiraan lima dan kira sehingga anda tertidur.

- Baring dalam keadaan telentang atau mengiring dan rasai badan anda disokong oleh tilam.
- Seterusnya fokus pada pernafasan anda, biarkan mulut sedikit terbuka, dan lepaskan ketegangan pada mata, lidah dan rahang anda.
- Tarik nafas dalam-dalam, dan pada helaan nafas pertama kira lima. Pada helaan nafas seterusnya, kira empat, pada yang ketiga kira tiga dan seterusnya - sehingga anda mencapai sifar.
- Apabila nafas semakin dalam dan perlahan dengan latihan itu, anda boleh menaikkan kiraan turun dari sepuluh ke sifar. Satu helaan nafas, satu kiraan. Tidur nyenyak.

KESEJAHTERAAN DAN MENANGANI

Pengenduran Otot



Cari rakan atau ahli keluarga yang boleh membaca arahan kepada anda dengan suara yang lembut dan anda hanya perlu mengikut arahan tersebut.

Pengenduran Otot

Bahan: Tiada

- Duduk atau baring dalam kedudukan yang selesa dan bernafas dengan baik dan sekata.
- Buat penumbuk dengan kedua-dua tangan dan genggam kuat-kuat - sekuat yang anda boleh. Rasai ketegangan di tangan dan lengan bawah anda. Tahan badan anda seperti ini dan perlahan-lahan kira hingga lima dan kemudian rehatkan tangan dan lengan anda.
- Bengkokkan lengan anda pada bahagian siku, seolah-olah anda mengangkat beban berat, menjadikan lengan anda kejam dan tegang.
- Sekarang cuba lakukan ini juga untuk leher dan bahu anda. Kemudian muka anda. Kemudian perut anda. Dan kemudian kaki dan tapak kaki anda.
- Perhatikan perasaan antara ketegangan dan pengenduran otot dalam badan.

KESEJAHTERAAN DAN MENANGANI

Pernafasan Perut



Cari rakan atau ahli keluarga yang boleh membaca arahan kepada anda dengan suara yang lembut dan anda hanya perlu mengikut arahan tersebut.

Pernafasan Perut

Bahan: Tiada

- Baring dengan kepala anda diletakkan di atas perut orang lain seperti ibu atau bapa, datuk atau nenek, atau kakak atau abang. Tarik nafas dalam-dalam dan secara teratur.
- Jika terdapat seseorang berehat di atas perut anda, perhatikan kepala mereka naik dan turun apabila anda menarik nafas dan menghela nafas.
- Perhatikan pernafasan seketika.
- Rasai udara di dalam hidung atau mulut, apabila anda menarik nafas. Perhatikan apabila udara memenuhi paru-paru anda dan kepala yang beradadi atas perut bergerak.
- Rasai apabila kepala digerakkan oleh pernafasan. atas... dan... bawah, atas... dan... bawah...
- Sekarang kedua-dua orang tarik nafas dalam-dalam supaya perut menjadi kembung dan kepala yang bersandar di atas perut naik ke atas... dan biarkan helaan nafas menjadi panjang, supaya kepala turun ke bawah dengan perlahan-lahan...
- Anda boleh mengambil giliran untuk meletakkan kepala anda di atas perut satu sama lain jika anda hanya berdua dan ulangi langkah yang sama.

KESEJAHTERAAN DAN MENANGANI

Berjalan dengan Berhati-hati



Berjalan dengan Berhati-hati

Bahan: Kertas, pensel, krayon atau warna

- Cari tempat yang membuat anda berasa selamat dan gembira, sama ada di dalam atau di luar. Luangkan masa untuk melihat sekeliling dan benar- benar MELIHAT benda yang ada di tempat tersebut.
- Perhatikan segala-galanya seolah-olah melihat untuk kali pertama. Perhatikan semua yang ada di sekeliling anda secara terperinci. Berjalan dalam keadaan senyap sepenuhnya, tumpukan perhatian penuh andadan cuba untuk perhatikan warna, tekstur, bau, bunyi atau rasa cahaya matahari atau angin sepoi-sepoi.
- Berhenti berjalan, duduk dan fikirkan tentang sesuatu yang indah yang anda lihat semasa berjalan. Lukis sesuatu yang paling anda sukai semasa anda berjalan. Lukis seberapa banyak yang anda boleh ingat. Seperti, jika itu ialah daun, lukis bentuk, urat, warna dan apa-apa sahaja yang menjadikan daun itu istimewa.
- Kongsi lukisan anda dengan seseorang dalam keluarga anda.

SOKONGAN SOSIAL: KELUARGA DAN
RAKAN SAYA

Bekerja Bersama



Bekerja Bersama

Bahan: Pensel atau kayu

- Letakkan kayu panjang sebenar atau olok-olok di antara salah satu jari anda dan jari yang samapada tangan rakan atau ahli keluarga. Anda boleh beratur dan bermain dengan seberapa ramai orang yang mungkin dalam aktiviti ini.
- Sekarang bergerak bersama-sama dalam mana-mana arah tanpa menjatuhkan sebarang kayu. Perhatikan satu sama lain dengan teliti dan bergerak pada kelajuan yang anda semua puas hati .
- Lakukan senaman yang sama menggunakan jari tangan yang lain.
- Sekarang cuba lagi tetapi kali ini tanpa bercakap!
- Perhatikan jangka masa anda boleh mengimbangi kayu bersama-sama. Juga berbincang antara satu sama lain tentang perkara yang diperlukan untuk bekerja dalam pasukan seperti ini.

SOKONGAN SOSIAL: KELUARGA DAN RAKAN SAYA

Taman Saya dengan Rakan



Kami menggalakkan anda melakukan latihan ini dengan penjaga anda atau sesiapa sahaja yang anda percayai supaya anda boleh berkongsi perasaan dan fikiran segera anda dengan yang lain.

Taman Saya dengan Rakan

Bahan: Kertas dan krayon

- Pada sekeping kertas, buat lukisan taman yang cantik mungkin dengan pokok, bunga atau taman permainan.
- Fikirkan tentang orang yang anda ingin bersama dalam taman tersebut. Boleh jadi keluarga, rakan atau seseorang yang anda percayai. Lukiskan orang ini pada lukisan taman tersebut.
- Beritahu orang lain dalam keluarga anda tentang orang yang ada dalam taman anda.
- Fikirkan tentang orang yang anda boleh percayai dalam taman anda jika anda menghadapi masalah. Orang yang anda boleh percayai dan berbual. Kongsi ini dengan keluarga anda jika anda mahu.

SOKONGAN SOSIAL: KELUARGA DAN RAKAN SAYA

Memori Tentang Seseorang Yang Penting



Kami menggalakkan anda melakukan latihan ini dengan penjaga anda atau sesiapa sahaja yang anda percayai supaya anda boleh berkongsi perasaan dan fikiran segera anda dengan yang lain.

Memori Tentang Seseorang Yang Penting

Bahan: pen dan kertas atau apa-apa bahan lain yang tersedia

- Luangkan sedikit masa untuk memikirkan orang istimewa yang penting dalam hidup anda. Seterusnya fikirkan memori positif yang anda ada tentang atau bersama orang itu.
- Cipta lukisan atau cari cara lain untuk mencipta simbol yang mewakili ingatan tersebut. Beritahu rakan atau penjaga tentang kisah ini dan makna kisah itu kepada anda.
- Perhatikan bagaimana perasaan bila berkongsi kisah kenangan tu?
- Bolehkah anda mencari cara untuk menyimpan kenangan positif dalam diri anda?

BERKAITAN DENGAN ORANG LAIN: MENJADI
RAKANYANG BAIK

Bahasa Gerak-geri Terbuka atau Tertutup



Bahasa Gerak-geri Terbuka atau Tertutup

Bahan: Tiada

- Berpasangan, berdiri di hadapan satu sama lain. Lantik seorang sebagai A dan seorang lagi sebagai B.
- B berpaling belakang kepada A, yang sementara itu mengambil kedudukan yang menunjukkan bahasa gerak-geri terbuka atau tertutup apabila mendengar.
- Bila A sudah bersedia, B boleh melihat dan menyatakan sama ada bahasa gerak-geri tersebut terbuka atau tertutup dan sebab berkata demikian. Seterusnya beralih kepada B menunjukkan bahasa gerak-geri terbuka atau tertutup.
- Berbincang tentang perkara yang menjadikan bahasa gerak-geri terbuka dan tertutup.

BERKAITAN DENGAN ORANG LAIN: MENJADI
RAKANYANG BAIK

Bergilir-gilir



Bergilir-gilir

Bahan: Tiada

- Bergilir-gilir untuk membuat keputusan dan menunjukkan senaman fizikal yang semua orang akan lakukan selama 30 saat.
- Semua orang harus boleh melakukan senamanyang dipilih.
- Apabila tempoh 30 saat itu tamat, orang itu harus menyampaikan kepada orang seterusnya yang akan menunjukkan tindakan baharu yang harus diikuti oleh orang lain.
- Anda boleh melakukan lompat bintang, berlari setempat, melompat ke atas dan ke bawah, bayangkan memetik buah-buahan dari pokok yang tinggi, atau mengambil pakaian dari lantai, memanjat tangga, duduk di atas kerusi dan bangun semula, atau anda boleh melompat dari sisi ke sisi, berjalan setempat, menepuk tangan pada lutut yang sama dan kemudian lutut yang bertentangan atau anda boleh melakukan apa-apa sahaja senaman yang anda ingat atau mencipta apa-apa yang baharu.
- Teruskan hingga sepuluh minit, kemudian lakukan regangan otot atau goyangkan seluruh badan dari kepala hingga ke kaki.

BERKAITAN DENGAN ORANG LAIN: MENJADI
RAKANYANG BAIK

Dengar sahaja



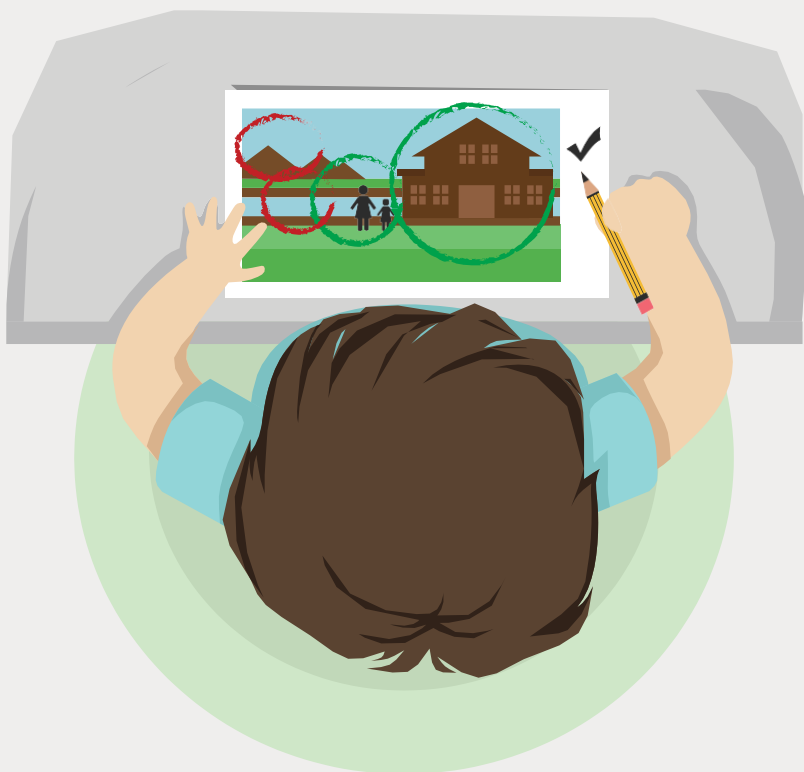
Dengar sahaja

Bahan: Tiada

- Berdiri atau duduk di hadapan satu sama lain. Seorang akan menjadi monyet dan seorang lagi akan menjadi gajah atau anda boleh memilih haiwan yang anda suka.
- Monyet akan bercakap tentang sesuatu yang monyet suka lakukan di rumah. Gajah akan mendengar dengan teliti dan cuba memahami monyet sepenuhnya tanpa bertanya sebarang soalan. Gajah juga akan menggunakan bahasa gerak-geri untuk menunjukkan bahawa mereka sedang mendengar.
- Selepas seminit atau dua minit, gajah akan mengulangi kembali perkara yang monyet telah katakan.
- Tukar supaya gajah sekarang bercakap tentang sesuatu yang gajah suka lakukan di rumah dan monyet mendengar. Selepas seminit atau dua minit, monyet akan mengulangi kembali perkara yang gajah telah katakan.
- Seterusnya, bergilir-gilir bercakap tentang sesuatu yang anda nantikan
- Bercakap tentang cara anda boleh mengetahui jika seseorang itu benar-benar sedang mendengar anda.

PERLINDUNGAN DAN SEMPADAN - KESELAMATAN SAYA

Komuniti Saya



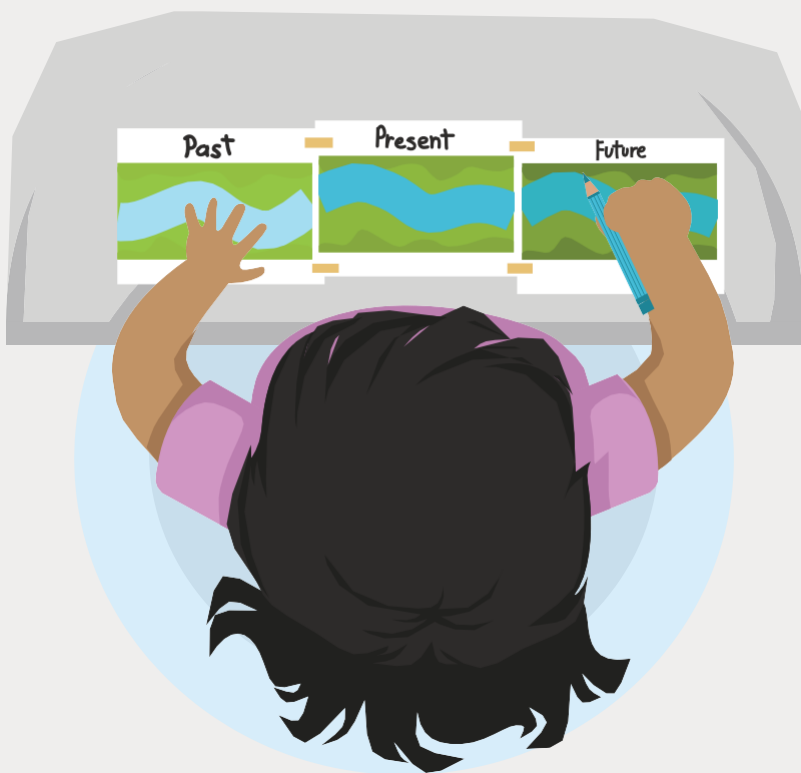
Komuniti Saya

Bahan: Kertas dan pensel

- Lukis gambar komuniti anda sama ada anda sendiri atau dengan orang lain. Masukkan bendaseperti sekolah, rumah, hospital, balai polis, taman, jalan, sungai, hutan, kedai dan benda lain yang terlintas di fikiran.
- Letakkan tanda semak di sebelah tempat kegemaran anda dalam komuniti.
- Lukis bulatan hijau untuk tempat yang anda rasa paling selamat. Kemudian lukis bulatanmerah untuk tempat yang tidak selamat bagikanak-kanak.
- Fikirkan tentang perkara yang menjadikan tempat ini selamat untuk anda dan orang lain.
- Buat senarai pada sekeping kertas berasingan tentang tiga cara komuniti anda boleh menjadi lebih selamat untuk kanak-kanak.
- Tulis nama tiga orang dalam komuniti yang boleh membantu menjadikan keadaan lebih selamat.
- Berbincang dengan ibu atau bapa dan buat perancangan untuk cuba menjadikan satu perkara lebih selamat dalam komuniti anda.

MEMBINA KEKUATAN: SEMUA
SOKONGAN SAYA

Sungai Kehidupan



Sungai Kehidupan

Bahan: Tiga keping kertas, pensel, pita dan krayon

- Ambil tiga keping kertas dan lekatkan bersama-sama secara bersebelahan.
- Tandakan halaman pertama dengan perkataan “masa lampau”, kertas kedua sebagai “masa kini” dan kertas ketiga sebagai “masa depan”.
- Lukis sungai merentasi ketiga-tiga helai kertas daripada masa lampau ke masa kini dan ke masa depan.
- Pada helaian yang mewakili masa lampau, catat atau lukis beberapa kenangan kegemaran, dalam helaian masa kini tambahkan perkara yang penting kepada anda sekarang, dan dalam helaian masa depan terangkan tiga impian yang anda ada untuk diri anda sendiri.

MEMBINA KEKUATAN: SEMUA
SOKONGAN SAYA

Wira



Wira

Bahan: Lima helai kertas, pensel, krayon dan pengokot atau gam.

- Lipat lima helai kertas kepada separuh dan lekatkan dengan pengokot atau gamkan berhampiran lipatan untuk membuat buku kecilsebanyak 20 muka surat.
- Tulis Wira di muka hadapan sebagai tajuk.
- Pada halaman seterusnya tulis nama dan umur anda; pada halaman ketiga tulis atau lukis perkara yang anda mahir; pada halaman seterusnya perkara yang anda bimbangkan; dankemudian masalah utama yang anda telah atasi
- Pada halaman seterusnya tulis tajuk, seperti: adiwira kegemaran saya, orang yang saya tuju apabila saya gembira, orang yang saya tuju apabila saya bimbang, rakan haiwan kegemaransaya, orang yang saya boleh bercakap untuk mendapatkan bantuan, orang yang paling banyakmemberi saya tunjuk ajar.
- Lukis gambar untuk setiap halaman.
- Pada dua halaman terakhir, tulis perkara yangpaling anda suka tentang aktiviti ini