



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

MANUAL LATIHAN

PROSTAR^{2.0}

2023

PROSTAR

© Kementerian Kesihatan Malaysia 2023
ISBN xxxxxxxxx

Hak cipta terpelihara. Mengeluar ulang mana-mana bahagian dari penerbitan modul ini adalah dibenarkan dengan memaklumkan kepada penerbit.

Diterbitkan oleh:

Sektor HIV/STI/Hepatitis C
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 4, Blok E10, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
Presint 1, 62590 Putrajaya

Edisi 2023

SEKALUNG BUDI

Setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam menghasilkan Modul PROSTAR 2.0 (Edisi 2023).

PENAUNG

Tan Sri Dato' Seri Dr. Noor Hisham bin Abdullah
Ketua Pengarah Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

PENASIHAT

Datuk Dr. Norhayati binti Rusli
Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam)
Kementerian Kesihatan Malaysia

Pengarah Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

PENASIHAT TEKNIKAL

Dr. Anita binti Suleiman
Ketua Sektor HIV/STI/Hepatitis C
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

PAKAR RUJUK

Dr. Anita binti Suleiman (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
Dr. Fazidah binti Yuswan (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
Puan Aina Mazwin binti Mohamed Radzi (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
Encik Azman bin Mohamed (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)

EDITOR

Encik Azman bin Mohamed (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)

SENARAI PENYUMBANG

1. Dato' Indera Dr. Shaari Bin Ngadiman (JKN Selangor)
2. Dr. Anita Suleiman (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
3. Dr. Fazidah Binti Yuswan (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
4. Dr. Norliza Binti Ibrahim (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
5. Pn. Aina Mazwin Mohamed Radzi (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
6. En. Azman Mohamed (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
7. En. Wan Mohd Nasrum Bin Wan Sulaiman (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
8. Pn. Zainurida Binti Mohd Radzi (Sektor HIV/STI/Hepatitis C)
9. Dr. Mahanim Binti Md Yusof (JKN Melaka)
10. Dr. Ismawati Binti Ismail (JKWPKL&P)
11. Dr. Nik Normanieza Nik Man (JKN Kelantan)
12. Dr. Mahani Nordin (JKN Terengganu)
13. Dr. Azlina Azlan (JKN Kedah)
14. En. Zainuddin bin Idris (JKN Pahang)
15. En. Azmi Bin Amir (PKD Sabak Bernam)
16. En. Mohd Yusuff Mohd Zain (PKD Petaling)
17. En. Ismail Bin Mohd Latib (PKD Jerantut)
18. En. Zuraimi Bin Mazlan (PKD Hulu Selangor)
19. En. Mohd Nafizzuden Shah Bin Mohd Najib
20. En. Khairul Nazri Bin Abdullah (PKD Sepang)
21. Dr. Mohd Izwan bin Md Yusof (JAKIM)

KANDUNGAN MANUAL LATIHAN

KANDUNGAN	M/SURAT
Pengenalan Manual Latihan PROSTAR 2.0	5
Pengenalan Program PROSTAR	6
Panduan Menggunakan Manual	8
Modul 1: Pengenalan	9
Modul 2: Untungnya Menjadi Remaja	15
Modul 3: Remaja Dan Risiko HIV	19
Modul 4: Kesihatan Seksual & Reproduksi (Kehidupan Bermaruah dan Sihat)	21
Modul 5: Remaja Tanpa Stigma dan Diskriminasi	36
Modul 6: Isu-Isu Berkaitan HIV/AIDS	43
Modul 7: Remaja dan Komunikasi	52
Modul 8: Nilai-Nilai Murni dan Spiritualiti PROSTAR	66
Modul 9 : Tindakan Remaja Selepas Program	69

MANUAL LATIHAN PROGRAM PROSTAR 2.0

Manual Latihan PROSTAR 2.0 (Edisi 2023) ini memberi wajah baru kepada Manual Latihan PROSTAR (Edisi Pertama) yang telah diterbitkan pada tahun 2003. Pembaharuan yang dilakukan melibatkan perubahan fokus utama kandungan daripada HIV dan AIDS kepada Kesihatan Remaja. Manual Latihan PROSTAR 2.0 ini mengandungi **9** modul utama iaitu **Pengenalan, Untungnya Menjadi Remaja, Remaja Tanpa HIV, Kesihatan Seksual dan Reproduktif (Kehidupan Bermaruah dan Sihat), Remaja Tanpa Stigma dan Diskriminasi, Isu-Isu Berkaitan HIV/AIDS, Remaja & Komunikasi, Nilai-Nilai Murni dan Spiritualiti PROSTAR dan Tindakan Remaja Selepas Program.**

PENGENALAN PROGRAM PROSTAR

Sejarah Penubuhan

PROSTAR adalah singkatan kepada “**Program Sihat Tanpa AIDS untuk Remaja**”. Program ini diperkenalkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dalam usaha menangani masalah penularan jangkitan HIV dan AIDS di kalangan remaja. Idea penubuhan PROSTAR telah dicetuskan pada tahun 1995 hasil perbincangan KKM dengan pelbagai agensi kerajaan dan bukan kerajaan. Pelancaran program ini telah disempurnakan oleh Timbalan Perdana Menteri Malaysia semasa itu pada 24 November 1996 di Dataran Merdeka, Kuala Lumpur. Ini diikuti dengan penerbitan dan penggunaan manual latihan PROSTAR (edisi 1) pada tahun yang sama.

Konsep

PROSTAR berkonsepkan “Oleh Remaja, Melalui Remaja, Untuk Remaja”. Program ini menggerakkan remaja Malaysia yang berumur 13 hingga 18 tahun sebagai fasilitator ke arah cara hidup yang sihat. Sebagai fasilitator mereka dilatih untuk menjalankan pelbagai aktiviti promosi kesihatan kepada remaja yang lain.

Objektif

1. Meningkatkan pengetahuan dan kesedaran remaja mengenai risiko jangkitan dan cara pencegahan HIV/STI/Hepatitis.
2. Memberi pendedahan maklumat kepada remaja mengenai rawatan serta kepentingan menangani isu berkaitan stigma dan diskriminasi
3. Melahirkan remaja yang resilien dan mempunyai jati diri.
4. Melatih remaja yang berupaya menyampaikan maklumat yang tepat berkaitan HIV/STI/Hepatitis
5. Meningkatkan penglibatan remaja sebagai sukarelawan khidmat sosial / PRS dalam memberi khidmat sokongan kepada remaja lain.

Formula PROSTAR

Formula PROSTAR terdiri daripada simbol-simbol berikut :-

- + tambah maklumat
- ÷ bahagi tanggungjawab
- x gandakan usaha
- tolak risiko
- = Hidup Sihat Tanpa HIV & AIDS

Kumpulan Sasaran

Murid sekolah lingkungan umur 13-18 tahun.

Strategi

Bagi mencapai objektif program, strategi berikut digunakan:

- **Pendekatan komunikasi secara intensif**

Menggunakan kaedah komunikasi interpersonal dan kaedah lain termasuk media sosial yang bersesuaian secara meluas di setiap peringkat

- **Mewujudkan jaringan kerjasama pelbagai agensi**

Jaringan kerjasama dengan agensi berkaitan khususnya dengan pihak Kementerian Pelajaran di semua peringkat. Jaringan ini meliputi bantuan teknikal, tenaga manusia, perkhidmatan dan kewangan. Penglibatan secara aktif dan berterusan pelbagai agensi kerajaan dan bukan kerajaan termasuk badan korporat, badan profesional dan lain-lain dalam usaha memperkukuhkan PROSTAR.

- **Penekanan terhadap perubahan tingkahlaku melalui latihan PROSTAR**

Fungsi Program PROSTAR Sekolah menekankan kepada modifikasi tingkah laku (behavioural modification) dan perubahan tingkah laku (behavioural change) bagi mencapai status kesihatan optima dengan mengamalkan Cara Hidup Sihat dan tanpa risiko.

PANDUAN MENGGUNAKAN MANUAL LATIHAN

TUJUAN

- Manual ini dihasilkan bagi tujuan melatih murid mengenai amalan cara hidup sihat.

KANDUNGAN MANUAL

- Manual ini mengandungi 8 modul utama dan setiap modul mengandungi skop pembelajaran yang relevan dengan aspek kesihatan remaja.
- Setiap skop pembelajaran terbahagi kepada beberapa bahagian iaitu pengenalan, objektif pembelajaran, aktiviti pembelajaran, proses dan rumusan.

PANDUAN MENGGUNAKAN MANUAL

- Fasilitator perlu dilatih menggunakan manual dan kemahiran melaksanakan aktiviti.
- Fasilitator perlu memahami setiap modul.
- Fasilitator perlu mahir dalam melaksanakan aktiviti dalam manual.
- Fasilitator perlu mengikuti proses pengajaran dan pembelajaran yang telah disertakan.
- Fasilitator perlu menilai tahap kemampuan dan kebolehan peserta sebelum mengatur strategi pengajaran dan pembelajaran.

MODUL 1: PENGENALAN

Taklimat program dijalankan pada awal program bagi memaklumkan kepada peserta mengenai objektif program serta perjalanan keseluruhan program.

Pre-Test adalah untuk menguji pengetahuan peserta mengenai kandungan modul sebelum program dilaksanakan. Pernyataan yang sama dalam *Pre-Test* diguna sekali lagi pada sesi terakhir, **Post-Test**.

Ice Breaking adalah suatu aktiviti yang bertujuan untuk peserta saling mengenal, mengerti dan boleh berinteraksi dengan baik antara satu sama lain. Seterusnya untuk mengeratkan perhubungan sesama peserta program dan dalam masa yang sama dapat memberi pendedahan awal tentang objektif utama program.

House rules adalah peraturan-peraturan sepanjang kursus yang perlu dipatuhi oleh peserta dan ianya dilakukan dengan perbincangan dan persetujuan bersama antara fasilitator dan para peserta.

A. Objektif :

Di akhir sesi ini peserta dapat

- Membina keyakinan dalam diri peserta agar mereka dapat menyampaikan pendapat dan idea masing – masing.
- Membina jalinan perhubungan dalam kalangan peserta.
- Mewujudkan kerjasama yang kukuh dalam kalangan peserta dan dapat diaplikasikan pada masa akan datang.

PRE/POST-TEST

SOAL SELIDIK BAGI MENGUJI PENGETAHUAN PESERTA TERHADAP HIV/AIDS

BIL.	PERKARA	YA	TIDAK	TIDAK TAHU
1.	HIV boleh merebak melalui perkongsian pinggan/cawan/sudu dan lain-lain.			
2.	Remaja yang dijangkiti HIV tidak boleh belajar bersama dengan pelajar lain di sekolah atau di institusi pengajian tinggi.			
3.	HIV boleh berjangkit melalui gigitan nyamuk.			
4.	Penyakit HIV adalah hukuman akibat dari tingkahlaku seseorang itu.			
5.	Guru yang dijangkiti HIV boleh terus mengajar di sekolah.			
6.	Pesakit HIV boleh kelihatan sihat seperti orang lain.			
7.	Pesakit HIV/AIDS perlu mengambil rawatan HIV untuk kekal sihat.			
8.	Seseorang boleh dijangkiti HIV sekiranya berkongsi makanan dengan mereka yang dijangkiti HIV.			
9.	Saya akan merasa malu sekiranya salah seorang ahli keluarga saya dijangkiti HIV.			
10.	Seseorang boleh mengurangkan risiko jangkitan HIV sekiranya menggunakan kondom setiap kali mengadakan hubungan seksual.			
11.	Adakah anda akan membeli makanan dari penjual HIV positif.			
12.	Seseorang dijangkiti HIV boleh disahkan melalui ujian darah.			
13.	Ibu mengandung yang positif HIV boleh menjangkiti anak dalam kandungan			
14.	Saya tidak merasa malu untuk memberitahu sekiranya salah seorang ahli keluarga saya meninggal akibat AIDS.			
15.	Jangkitan HIV boleh dikurangkan jika anda hanya melakukan hubungan seks dengan pasangan anda yang tidak dijangkiti dan tidak mempunyai pasangan lain.			

AKTIVITI 1 : SHOES GAME

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa:** 20 minit

C. **Bahan :** Kasut peserta

D. **Kaedah :** Permainan interaktif.

E. Proses:

1. Peserta diminta membuat bulatan besar.
2. Semua peserta diminta menanggalkan sebelah kasut dan dikumpulkan di tengah-tengah bulatan.
3. Peserta perlu mencari saiz kasut sendiri tetapi kepunyaan orang lain.
4. Bagi peserta yang telah mendapat kasut yang bertepatan akan balik ke bulatan asal dan bagi yang tidak menjumpai saiz kasut akan memakai baki kasut yang ada.
5. Pilih seorang peserta untuk mencari pemilik kasut yang diperolehi dan berkenalan dengan pemilik kasut. (Libatkan 5 peserta untuk proses ini)
6. Semua peserta perlu mencari pemilik kasut asal.
7. Semua peserta dikehendaki mengenali rakan dalam kumpulan secara ringkas (contoh: nama, asal, hobi, tujuan dating ke program, harapan, dll)

F. **Mesej Utama:** Tak kenal maka tak cinta

AKTIVITI 2 : PROSTAR! PROSTAR! PROSTAR!

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa:** 20 minit

C. **Bahan :** Fokus dengan arahan dan kerjasama dari peserta

D. **Kaedah :** Permainan interaktif

E. Proses:

1. Peserta diminta membuat bulatan besar
2. Seorang Fasilitator berada ditengah-tengah bulatan.
3. Pilih seorang peserta untuk memulakan kiraan bermula dengan satu.
4. Giliran peserta yang ke tujuh, peserta dikendaki menyebut perkataan **PROSTAR** seterusnya memperkenalkan diri.
5. Peserta seterusnya perlu menyebut nombor yang berikutnya.
6. Peserta yang mendapat nombor gandaan 7 perlu menyebut perkataan **PROSTAR** dan memperkenalkan diri.
7. Proses akan berterusan sehingga peserta terakhir.

F. Mesej Utama: Bertindak mengikut arahan

AKTIVITI 3 : DUNIA BISU

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa :** 20 minit

C. **Bahan :** Fokus dengan arahan dan kerjasama dari peserta

D. **Kaedah :** Permainan interaktif

E. Proses:

1. Peserta dikehendaki berbaris mengikut jantina lelaki dan perempuan.
2. Peserta tidak dibenarkan bercakap sepanjang permainan ini berlangsung sehingga diberitahu.
3. Fasilitator akan memberikan gulungan kertas kecil yang berisi nombor/nama kumpulan (buat kumpulan sebanyak 5-10 kumpulan mengikut jumlah peserta). Nama kumpulan boleh berdasarkan haiwan, kenderaan, jenis pekerjaan dan benda (kerusi, botol, mesin basuh, pokok dan lain –lain).
4. Para peserta tidak boleh membuka gulungan kertas sehingga arahan diberi oleh fasilitator.

5. Peserta dibenarkan membuka gulungan kertas tetapi tidak boleh mempamerkan kepada peserta lain.
6. Peserta diminta melakukan aksi yang tertera di dalam gulungan kertas masing-masing dan mencari kumpulan dengan aksi yang sama (jika peserta mendapat kertas tertera ayam, peserta hendaklah membuat gaya seperti ayam tanpa mengeluarkan suara).
7. Setelah berkumpul dalam kumpulan masing – masing, fasilitator memberikan arahan supaya kumpulan peserta melakukan kembali watak kumpulan masing –masing.

F. **Mesej Utama:** Manusia adalah unik

AKTIVITI 4 : AKU SERBA BOLEH

A. **Anggaran peserta:** maksimum 100 orang, minimum 1 orang (dipecahkan kepada kumpulan kecil)

B. **Masa:** 1 jam

C. **Bahan :** sebarang objek

D. **Kaedah :** Permainan interaktif

E. **Objektif permainan:**

1. Mengasah kreativiti dikalangan peserta.
2. Mengeratkan hubungan sesama peserta.
3. Memupuk budaya bersaing secara sihat dan sebagai hiburan kepada peserta.

F. **Proses:**

1. Setiap kumpulan akan diberikan objek yang berlainan.
2. Setiap peserta diminta menggunakan objek itu tanpa menggunakan kegunaan asalnya.
3. Setiap kumpulan diberikan masa 3 minit untuk berfikir dalam kumpulan dan seterusnya membentangkan kepada peserta lain.

4. Kumpulan akan dipanggil secara rawak dan membentangkan hasil perbincangan masing- masing.
5. Setiap ahli kumpulan perlulah mempunyai idea yang berlainan antara satu sama lain dan kumpulan lain perlulah meneka kegunaan objek tersebut.
6. Individu atau kumpulan yang berjaya meneka dengan betul akan diberi markah.

G. Rumusan

- Dapat memberi peluang kepada peserta untuk mengenali peserta lain dalam suasana yang menyeronokkan.
- Dapat mengurangkan rasa rendah diri dan takut apabila berada dalam satu kumpulan besar yang berbeza latar belakang.
- Merangsang pemikiran kreatif, kritis dan spontan (proses berfikir)
- Meningkatkan “Self esteem”.

H. **Mesej Utama:** Yakin BOLEH!

MODUL 2 : UNTUNGNYA MENJADI REMAJA

AKTIVITI 1: RODA IMPIAN REMAJA

A. Masa

1 Jam

B. Bahan

Kertas Mahjung

Marker Pen

Slaid

C. Kaedah

Permainan Interaktif & Perbincangan (45 Minit)

Tayangan Slaid (15 Minit)

D. Proses

- Fasilitator menyediakan 10 stesen yang ditampal kertas mahjung yang ditulis pernyataan dan dilabel dengan nombor 1-10
- Peserta dibahagikan kepada 6-7orang satu kumpulan (maksimum 7 Kumpulan)
- Setiap kumpulan diminta berdiri di stesen mengikut nombor soalan. Contoh: Kumpulan 1 berada di stesen 1 dan seterusnya.
- Setiap kumpulan diberikan *marker pen*.
- Setiap kumpulan diberikan arahan seperti berikut :
 - a. Anda diberikan tempoh 1 atau 2 minit di setiap stesen.
 - b. Baca soalan dengan teliti
 - c. **Bincang** dan setuju **satu jawapan** dalam kumpulan. Fasilitator perlu menegaskan kepada peserta bahawa **perbincangan adalah secara berkumpulan**.
 - d. Tuliskan **jawapan itu** di atas kertas mahjung.
 - e. Beri jawapan yang **berbeza atau unik** dengan kumpulan yang sudah dijawab sebelum ini.
 - f. Bila loceng berbunyi, pindah ke stesen seterusnya dan ulangi process a-d.
 - g. Anda mesti selesaikan kesemua stesen dan kembali ke stesen asal.

- Semua peserta diminta berkumpul untuk perbincangan seterusnya.
- Fasilitator akan mengetuai perbincangan di setiap stesen.

E. Rumusan

Di akhir aktiviti fasilitator boleh meminta wakil setiap kumpulan untuk membuat kesimpulan mengenai aktiviti ini.

F. Mesej Utama : Untungnya menjadi remaja

PENYATAAN PADA RODA IMPIAN REMAJA

Stesen 1: Siapa itu remaja?

Stesen 2: Apakah perbezaan remaja dan kanak-kanak?

Stesen 3: Apakah kelebihan menjadi remaja?

Stesen 4: Apakah cabaran menjadi remaja?

Stesen 5: Senaraikan peranan atau sumbangan yang boleh dimainkan oleh remaja?

Stesen 6: Apakah aktiviti-aktiviti berfaedah yang boleh remaja lakukan?

Stesen 7: Apakah perbezaan antara remaja lelaki dan perempuan?

Stesen 8: Siapakah yang boleh remaja jadikan sebagai tempat mengadu?

Stesen 9: Apakah remaja perlu sentiasa dengar cakap ibubapa?

Stesen 10: Pendapat anda tentang seks luar tabii?

Stesen 11: Apakah harapan anda sebagai remaja?

Stesen 12 : Tulis "Tagline" kumpulan anda di sini (mesti ada perkataan remaja) & bersama kumpulan anda, sila praktis untuk menyebutnya bersama-sama dengan bergaya dan bersemangat!

AKTIVITI 2 : DEBAT REMAJA

A. Masa

1 Jam

B. Bahan

Mikrofon, pembesar suara, jam, loceng, meja dan kerusi

C. Proses

- Peserta dibahagikan kepada tiga Kumpulan iaitu Pencadang, Pembangkang dan Pemerhati.
- 3 wakil setiap kumpulan dipilih untuk berdebat
- Lantik Pengerusi dan Penjaga Masa
- Setiap peserta diberi masa 5 minit untuk berhujah
- Selepas semua berhujah, ketua pendebat setiap kumpulan diberi masa 5 minit untuk menggulung perdebatan.
- Wakil kumpulan Pemerhati diberi peluang untuk membuat ulasan kepada perdebatan Kumpulan Pencadang dan Pembangkang.
- Fasilitator merumus aktiviti yang dijalankan.

D. Contoh isu perdebatan

- Remaja dan Gajet : baik atau buruk?

E. Rumusan

- Bijak untuk membuat pilihan
- Kemahiran berfikir secara kreatif dan rasional
- Toleransi dan menghormati pandangan orang lain

F. Mesej Utama : Berani berkata benar

MODUL 3: REMAJA DAN RISIKO HIV

A. OBJEKTIF PEMBELAJARAN

1.1. OBJEKTIF UMUM

- Mencegah jangkitan dan penularan HIV/STI di kalangan remaja

1.2. OBJEKTIF KHUSUS

- Memberi pengetahuan yang tepat dan terkini mengenai HIV/STI, cara jangkitan, aktiviti berisiko, cara pencegahan, pengesanan awal dan rawatan
- Meningkatkan resilien remaja terhadap aktiviti berisiko
- Menggalakkan remaja mengamalkan cara hidup sihat berlandaskan nilai-nilai murni dan spiritual.

B. PROSES.

1. Ceramah

- a. Skop Ceramah Meliputi (aturan slide bergantung pada kesesuaian penceramah)
 - i. Objektif Pembelajaran
 - ii. Data jangkitan HIV/STI di kalangan remaja
 - iii. Remaja & Risiko HIV
 - iv. Definasi HIV, AIDS dan ODHA
 - v. Impak Jangkitan HIV
 - vi. Cara jangkitan HIV
 - vii. Saringan & Rawatan HIV
 - viii. Penyakit Jangkitan Seksual (STI)
 - ix. Tips Pencegahan HIV & STI
 - Hotline (Talian Kasih, FRHAM dll)
 - Media social (Instagram “moh_prostar”, Twitter, TikTok,)
 - E-mel (prostarlegacy@gmail.com)
 - x. *Take Home Messages*
 - xi. Interaksi bersama ODHA (*HIV: jauhi penyakitnya bukan orangnya*)
- b. Soal Jawab Bersama Remaja

2. Latihan Dalam Kumpulan (LDK)
 - a. Perbincangan Aktiviti Berkumpulan
 - i. Definisi HIV dan AIDS
 - ii. Impak jangkitan HIV kepada manusia
 - iii. Cara Jangkitan HIV
 - iv. Tingkahlaku yang tidak menyebabkan jangkitan HIV
 - v. Saringan dan Rawatan HIV
 - vi. Penyakit Jangkitan Seksual
 - vii. Langkah pencegahan HIV dan STI
 - viii. Interaksi sosial dengan ODHA (*HIV: jauhi penyakitnya, bukan orangnya*)
 - b. Pelajar menerangkan hasil perbincangan
 - c. Ulasan oleh fasilitator
3. Aktiviti interaktif
 - a. Quizizz, Kahoot!
4. Platform interaktif
 - a. TikTok, Instagram, Facebook

C. BAHAN PENGAJARAN

Komputer , LCD, projektor skrin, slaid ceramah, kertas mahjung, dan pen marker

D. JANGKAMASA

1. Ceramah – 1 jam
2. Latihan dalam kumpulan – 1 jam 30 minit
3. Aktiviti interaktif
4. Platform interaktif

E. PENILAIAN

Remaja dapat menerangkan,

1. Definisi HIV dan AIDS
2. Impak jangkitan HIV kepada manusia
3. Cara Jangkitan HIV
4. Tingkahlaku yang tidak menyebabkan jangkitan HIV
5. Saringan dan Rawatan HIV
6. Penyakit Jangkitan Seksual
7. Langkah pencegahan HIV dan STI

MODUL 4: KESIHATAN SEKSUAL & REPRODUKTIF (KEHIDUPAN BERMARUAH DAN SIHAT)

Pengenalan

Jangkitan HIV berkait rapat dengan tingkahlaku berisiko seperti penyalahgunaan dadah melalui suntikan dan hubungan seks tanpa batasan.

Persekitaran yang dialami oleh remaja masa kini juga amat berbeza dengan apa yang dialami oleh remaja generasi dahulu. Oleh kerana perkembangan semasa teknologi dan sosioekonomi yang pesat, remaja masa kini lebih terdedah kepada persekitaran yang mencabar. Mereka lebih mudah terdedah kepada unsur negatif seperti bahan lucah, filem-filem yang memaparkan seks kasual, pengaruh media sosial dan *Lesbian, Gay, Bisexual dan Transgender* (LGBT). Pengawasan masyarakat juga amat longgar. Semangat kejiranan, budaya mengambil tahu serta tegur menegur juga semakin luntur di dalam masyarakat. Oleh itu, remaja perlu memahami gejala sosial yang melanda serta cara menanganinya. Remaja perlu menjalani kehidupan berteraskan ajaran agama dan norma serta tatasusila masyarakat dan melakukan perubahan tingkahlaku yang positif ke arah kehidupan yang bermaruah dan sihat.

Objektif pembelajaran

Di akhir sesi peserta dapat:

- Memahami proses perkembangan kesihatan diri dari sudut reproduksi dan anatomi
- Memahami perkembangan kognitif, emosi, seksual dan psikososial.
- Memahami masalah seksualiti
- Mempunyai kemahiran dalam menangani masalah seksual dan reproduktif remaja
- Mempunyai kemahiran untuk berkata "TIDAK" atau menolak perlakuan amang seks dan hubungan seksual tanpa hubungan yang sah (berkahwin)

- Memahami batas-batas pergaulan dan sentuhan walaupun sesama jantina (cth : lelaki dengan lelaki) dan di kalangan ahli keluarga (cth : sumbang mahram)
- Melengkapkan peserta dengan pengetahuan tentang akibat perbuatan di atas.
- Memahami perhubungan seks selamat (A- Abstinence, B- Be faithful, C- Condom)

Topik utama

- Kehidupan sihat tanpa HIV
- Definasi kesihatan reproduktif dan seksual
- Kepentingan dan masalah SRH (Sexual and Reproductive Health)
- Seksualiti remaja
- Hubungan yang dibenarkan
- Memahami istilah dan perlakuan rogol, cabul, sumbang mahram, sentuhan selamat dan keizinan (consent)
- Risiko kehamilan luar nikah
- Risiko jangkitan HIV dan penyakit kelamin melalui seksual.
- Kesan penggunaan dadah dan hubungan dengan HIV

Kaedah

- Perbincangan
- Aktiviti dalam kumpulan
- Kajian kes (kenyataan media)
- Video
- Soal jawab

AKTIVITI 1: “KERANA DIRIKU SUNGGUH BERHARGA”

A. Masa :

- 30 minit

B. Bahan :

- Kertas mahjong
- Pen marker
- Masking tape

C. Kaedah :

- Perbincangan kumpulan

D. Proses :

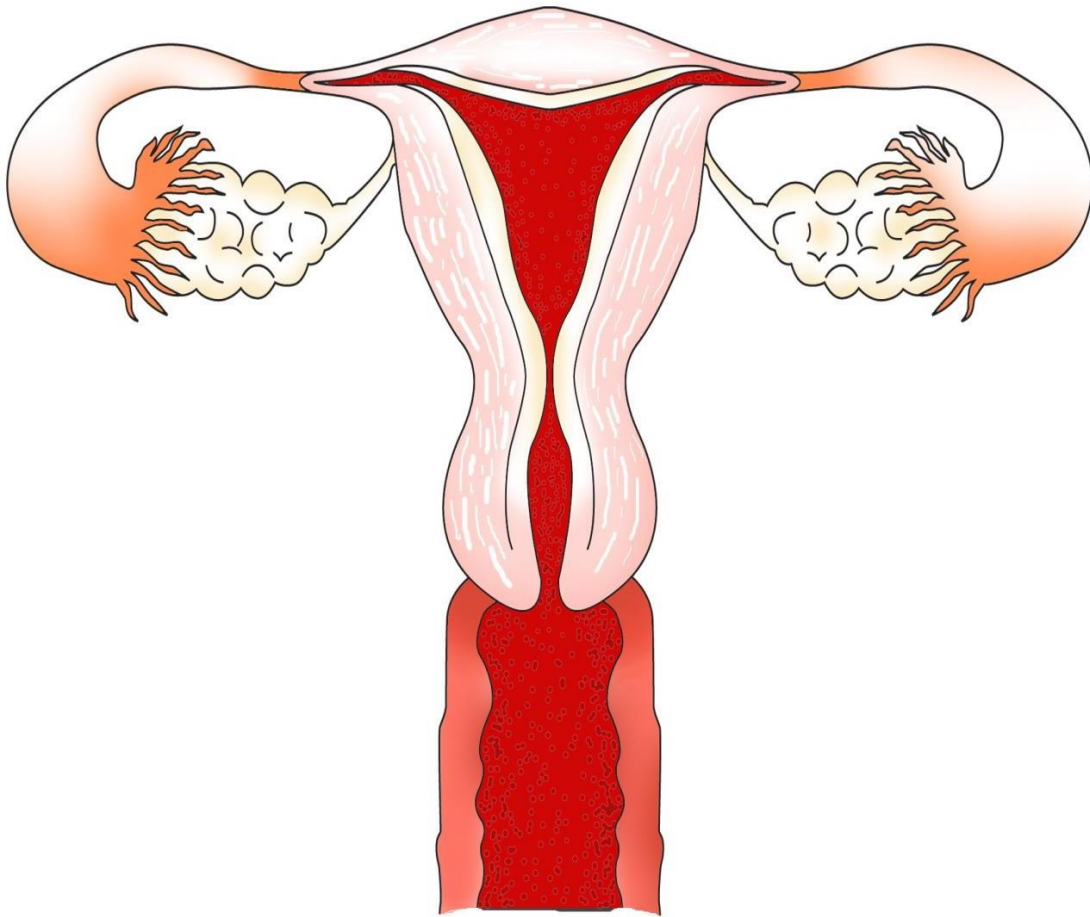
- Peserta dibahagi kepada kumpulan 5-8 orang/kumpulan (perempuan dan lelaki diasingkan).
- 3 helai kertas mahjong disambung dengan masking tape.
- Seorang peserta diminta baring di atas kertas mahjong dengan kaki dan tangan terbuka luas.
- Peserta-peserta lain diminta melakarkan bentuk badan peserta tadi. Lukiskan organ-organ utama dan organ yang menentukan jantina dalam lakaran badan cth: jantung, otak dll.
- Setiap peserta diminta berdiri di bahagian badan yang difikirkan paling penting.
- Setiap peserta diminta memberikan penjelasan terhadap pilihan mereka.
- Kemudian, setiap kumpulan akan diberi pula dua lampiran kerja berkaitan organ pembiakan manusia. Namakan bahagian-bahagian yang penting dalam sistem pembiakan manusia.
- Komen dan objektif akan diberikan oleh fasilitator di akhir sesi.

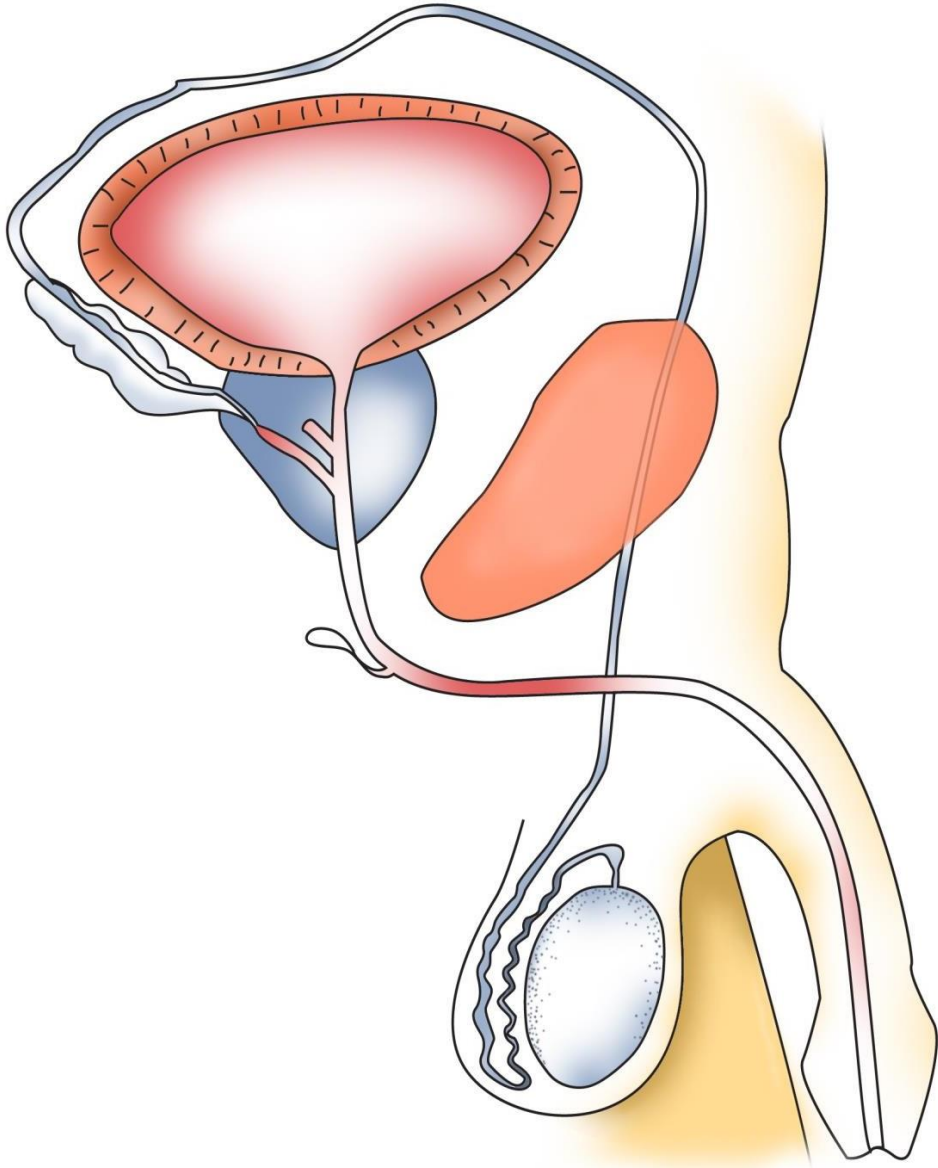
E. Rumusan

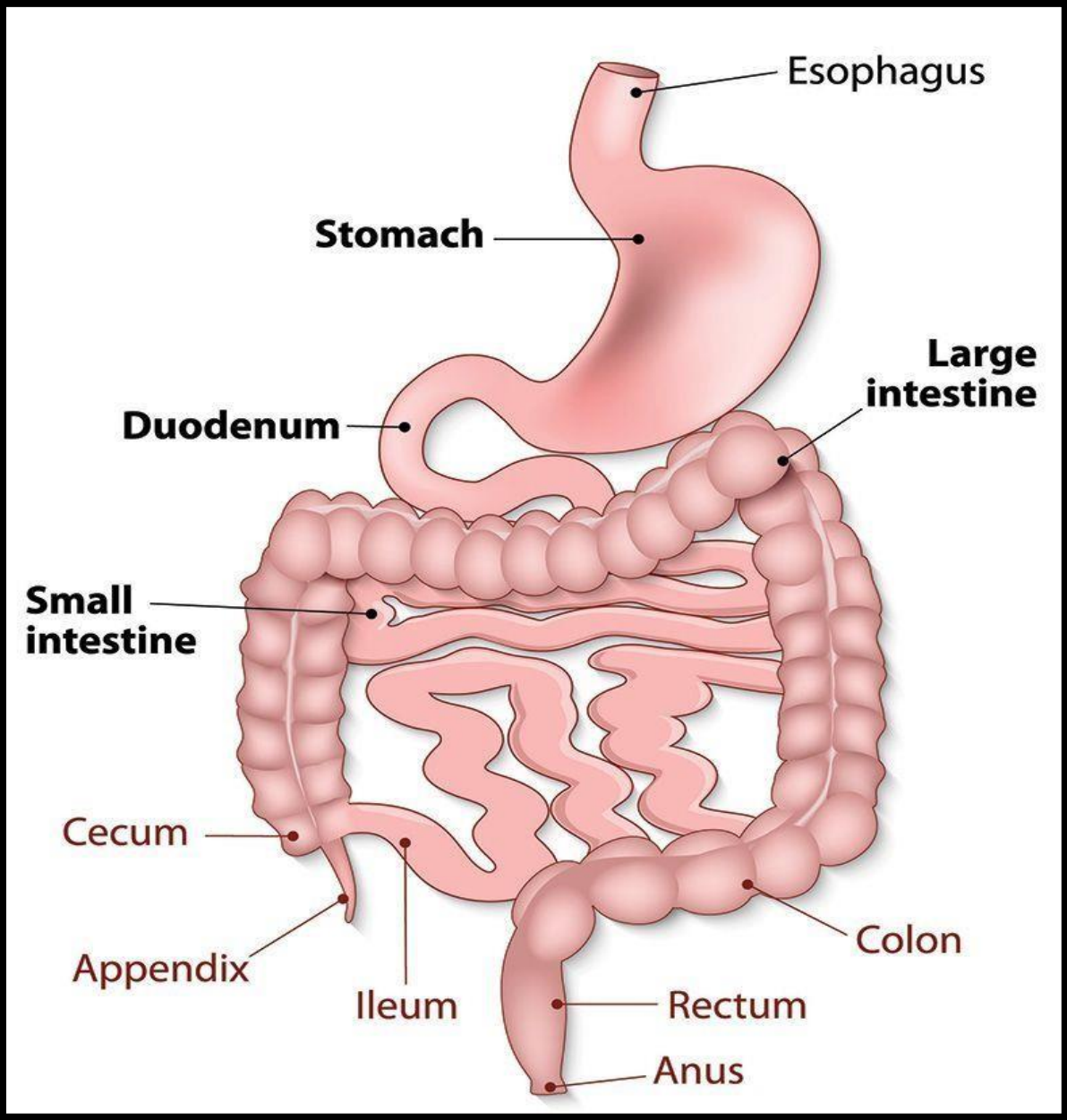
- Organ-organ lain penting untuk badan berfungsi dengan baik walaupun bagaimanapun organ seksual dan reproduktif adalah penting dan perlu dipelihara dan dihormati untuk kesejahteraan kesihatan seksual dan reproduktif
- Fasilitator pastikan semua peserta terlibat dan membuat rumusan mengenai isu-isu seksualiti yang berkaitan:
 - a. Seks luar tabii (risiko jangkitan HIV lebih tinggi)
 - b. Anak luar nikah
 - c. Kehamilan remaja
 - d. Kes pembuangan bayi
 - e. Pengguguran bayi
- Seterusnya bincang akibat serta cadangan pencegahan dan penyelesaian masalah
- Komen dan objektif akan diberikan fasilitator di akhir sesi.

F. Mesej Utama : Sayangi diri

LAMPIRAN KERJA 1A.2







AKTIVITI 2: NETIZEN BERSUARA

A. Masa :

- 45 minit

B. Bahan :

- Artikel dalam internet, media sosial
- Kertas mahjong
- Gunting
- Gam

C. Kaedah :

- Perbincangan kumpulan.

D. Proses :

- Peserta berkumpul.
- Peserta dibahagi kepada kumpulan 5-8 orang/kumpulan.
- Fasilitator akan menyediakan bahan dalam internet.
- Peserta diminta mencari berita mengenai masalah salah laku remaja. Mulakan sesi perbincangan dengan memilih isu yang paling menarik dan mengenalpasti punca masalah.
- Setiap kumpulan perlu memilih tajuk yang berlainan.
- Komen dan objektif akan diberikan fasilitator di akhir sesi.

E. Rumusan:

Setiap peserta dapat kemahiran berfikir secara kritis mengenai isu-isu remaja serta mengambil iktibar dari perbincangan tersebut.

F. Mesej Utama : Amalkan gaya hidup sihat.

AKTIVITI 3 – Pecah Minda

A. Masa :

- 45 minit

B. Bahan

- Kertas soalan
- Pen

C. Kaedah

- Perbincangan individu

D. Proses

- Fasilitator akan mengedarkan kertas soalan
- Setiap peserta dikehendaki menjawab soalan
- Memulakan sesi perbincangan
- Fasilitator memberi komen

E. Rumusan

Setiap peserta dapat maklumat yang tepat berkaitan seksualiti, kehidupan bermaruah dan jangkitan HIV/STI

F. Mesej Utama : Fakta bukan Auta

Kenyataan (peserta)	Jawapan	Keterangan (fasilitator)
1) Setelah seorang gadis mengalami haid, dia boleh mengandung		
2) Wanita dan lelaki boleh mendapat jangkitan penyakit kelamin tanpa apa-apa tanda dan gejala.		
3) Wanita tidak akan mengandung sekiranya mereka mengadakan hubungan seks sekali sahaja.		
4) Wanita boleh mengandung jika mereka mengadakan hubungan seks pada masa haid.		
5) Sekali dijangkiti gonorea dan telah sembuh, kita tidak boleh dijangkiti lagi (imun).		
6) Wanita boleh mengandung walaupun tiada ejakulasi di dalam faraj.		
7) HIV boleh sembuh dengan mengambil makanan yang bekhasiat dan bersukan.		
8) Bayi dijangkiti HIV adalah kerana keturunan atau diwarisi		

Kenyataan (peserta)	Jawapan	Keterangan (fasilitator)
9) Penyakit HIV adalah penyakit yang melibatkan golongan seks sejenis dan penagih dadah		
10) HIV pasti akan menjadi AIDS		
11) Orang yang telah dijangkiti HIV tidak boleh berkahwin dengan orang yang tidak dijangkiti		
12) Wanita yang dijangkiti HIV boleh melahirkan anak yang sihat tanpa HIV		

AKTIVITI 4 - On Tak On...?

A. Masa

45 minit

B. Bahan

Tiada

C. Kaedah

Main peranan

D. Proses

- Peserta dibahagikan kepada 5 orang satu kumpulan setiap kumpulan diberi satu situasi untuk dibincangkan. Masa persediaan selama 15 minit.

E. Rumusan

- Di akhir aktiviti fasilitator membuat kesimpulan. Sekiranya rakan sebaya mengajak anda untuk melakukan sesuatu perbuatan yang anda tidak mahu melakukannya, mereka mungkin membuat anda berasa seolah-olah bersalah sekiranya anda tidak menurut ajakan itu. Bila tekanan makin kuat anda akan mula tidak pasti apa yang anda mahu. Perlu andaingat, jika mereka menekan anda sebenarnya merekalah yang bermasalah bukan anda. Adalah penting untuk anda bersikap jujur terhadap diri sendiri.

- F. Mesej Utama :**
1. Berani berkata tidak
 2. Ketahui hak dan privasi anda

Senario 1

Tinggal di asrama di sebuah IPT, khabar angin menyatakan terdapat dadah disalahgunakan di asrama tersebut. Hisyam baru saja mendapat berita kekasihnya telah berkahwin dengan orang lain. Dia sangat sedih. Dia masuk ke bilik Fendi dan mendapati dia sedang menyiapkan perkakas untuk mengambil dadah. Fendi mempelawa Hisyam untuk mengambil dadah yang boleh menghilangkan kesedihan dan khabarnya tidak menyebabkan ketagihan.

Senario 2

Raj pergi ke Arena Club bersama kawan-kawannya. Di dalam disko ramai yang mabuk dan dadah juga ada diedarkan. Seorang rakan karib yang telah lama dikenalnya datang menghampiri Raj dengan segelas arak dan beberapa biji pil berwarna warni. Beliau mengajak Raj minum segelas arak dan mengambil pil jika Raj adalah kawan sejati.

Senario 3

Asri, 15 tahun tinggal di asrama sebuah sekolah berasrama penuh. Seorang pelajar senior lelaki amat mengambil berat terhadap Asri yang membuatkan Asri berhutang budi kepada senior tersebut. Semakin hari hubungan mereka semakin intim sehinggakan suatu hari, senior tersebut mengajak asri melayan video lucah dan dalam masa yang sama meminta untuk melakukan hubungan seks dengan beliau.

Senario 4

Aminah, 13 tahun, telah kematian ibunya sejak kecil. Dia tinggal bersama ayah dan abangnya. Pada suatu hari ayahnya pulang ke rumah dalam keadaan mabuk dan pada masa itu, Aminah sedang tidur di ruang tamu dalam keadaan yang tidak terkawal, ayahnya telah merogol Aminah. Kejadian tidak berakhir disitu, Ayahnya sering memaksa melakukan hubungan seks dengannya sehingga ayahnya meninggal dunia. Aminah pada masa itu berusia 16 tahun dan tidak bersekolah dan tinggal bersama abangnya yang berusia 21 tahun. Kerana desakan nafsu abangnya melakukan hubungan seks bersamanya hampir setiap hari.

Senario 5

Atiqah, seorang pelajar pusat pengajian tinggi. Beliau selalu diganggu oleh seorang pelajar lelaki yang sering mengeluarkan perkataan-perkataan berunsur lucah. Pelajar lelaki tersebut ada mengajak Atiqah keluar bersama dan adakala menyentuh bahagian-bahagian sensitif Atiqah. Atiqah berasa tidak selesa tetapi tidak mampu menghalang perbuatan tersebut.

Senario 6

Daniel mendapat telefon yang baharu sempena hadiah hari jadi. Daniel teruja dan berkongsi nombor telefon baru kepada semua rakannya. Pada suatu hari, Daniel menerima mesej daripada seorang lelaki yang ingin berkenalan dan menjadi kawan yang rapat. Setelah beberapa lama kemudian, kenalannya itu sering menghantar mesej dan gambar lucah.

Senario 7

Azri merupakan pelajar agama di sebuah pusat tahfiz dan tinggal di asrama. Pada satu malam, Azri tersedar seorang rakannya telah mencium pipi dan meraba bahagian sulit Azri. Azri terkejut tetapi tidak mampu menghalang perbuatan tersebut. Pada masa yang lain pula, Azri turut mendapat gangguan seksual dari staf di asrama tersebut. Perkara itu berlaku berulang kali dan Azri berasa takut untuk menceritakan kepada keluarga atau sesiapa.

AKTIVITI 5: KATA-KATA RESILIEN

A. Masa

45 minit

B. Bahan

Dialog resilien

Kotak

C. Kaedah

Setiap kumpulan akan diberikan senario yang berbeza dan ditugaskan melakonkan senario tersebut secara spontan.

Hero / heroin setiap senario tersebut akan mencabut 3 dialog (yang telah ditetapkan oleh fasilitator) dari kotak yang disediakan dan memilih secara rawak. Antara dialog tersebut, "Maafkan saya, saya tak boleh terima", "Oh, saya tak nak", "Perluakah saya buat begitu".

Sepanjang lakonan, hero / heroin tersebut hanya dibenarkan menyebut 3 ayat dialog yang telah mereka pilih sahaja dan tidak dibenarkan untuk menambah ayat dialog yang lain.

D. Rumusan

- Di akhir aktiviti fasilitator membuat kesimpulan sekiranya rakan sebaya mengajak anda untuk melakukan sesuatu perbuatan yang anda tidak mahu melakukannya, mereka mungkin membuat anda berasa seolah-olah bersalah sekiranya anda tidak menurut ajakan itu. Bila tekanan makin kuat anda akan mula tidak pasti apa yang anda mahu. Perlu anda ingat, jika mereka menekan anda sebenarnya merekalah yang bermasalah bukan anda. Adalah penting untuk anda bersikap jujur terhadap diri sendiri.

E. Mesej Utama : Tegas dan jujur adalah antara amalan murni yang perlu ada

MODUL 5: REMAJA TANPA STIGMA DAN DISKRIMINASI

Pengenalan

Stigma merujuk kepada sikap dan kepercayaan yang tidak wajar terhadap seseorang atau sesuatu.

Stigma terhadap HIV-AIDS pula merujuk kepada sikap / pandangan yang tidak tepat terhadap para pengidap HIV-AIDS ; iaitu pandangan negatif bahawa pengidap HIV-AIDS harus dihindari .

Diskriminasi adalah berkaitan perilaku (actual behaviour). Ia bermaksud melayan seseorang itu dengan cara yang berbeza (tidak adil) berbanding dengan individu lain.

Objektif pembelajaran

Di akhir sesi peserta dapat:

- Memahami dengan jelas tentang terma **stigma, stigma terhadap HIV-AIDS** dan **diskriminasi**
- Meningkatkan kesedaran dan kepentingan menjauhi stigma dan diskriminasi kepada mereka yang dijangkiti HIV

Topik utama

- Definasi **stigma, stigma terhadap HIV-AIDS** dan **diskriminasi**
- Kepentingan menjauhi stigma dan diskriminasi
- Kesan stigma dan diskriminasi

Kaedah

- Perbincangan
- Aktiviti dalam kumpulan
- Tayangan video klip
- Soal jawab

AKTIVITI 1: Stigma Vs Diskriminasi

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa:** 20 minit

C. **Bahan :** Kertas mahjong,marker

D. **Kaedah :** Tayangan klip video, perbincangan dalam kumpulan, main peranan

E. Proses:

1. Peserta dibahagi kepada 5 kumpulan
2. Fasilitator menayangkan klip video.
3. Fasilitator meminta peserta membuat perbincangan dalam kumpulan mengenai
 - a. Stigma
 - b. Diskriminasi
 - c. Apa yang dipelajari
4. Wakil setiap kumpulan membentangkan hasil perbincangan.
5. Fasilitator memberi ulasan dan rumusan di akhir aktiviti.

F. **Mesej Utama:** Jauhi stigma dan diskriminasi

AKTIVITI 2: Katakan Tidak Pada Stigma Dan Diskriminasi

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa:** 20 minit

C. **Bahan:** Kertas *sticker note*,pen

D. **Kaedah:** Aktiviti Interaktif

E. Proses:

1. Peserta dibahagi kepada 5 kumpulan
2. Setiap kumpulan diberikan satu set kertas sticker note
3. Setiap kertas note perlu ditulis mengenai
 - a. Stigma
 - b. Diskriminasi
 - c. Punca stigma
 - d. Kesan Stigma dan Diskriminasi
4. Setiap kumpulan diminta melekatkan kertas sticker note tersebut di dinding dengan cara paling kreatif seperti menjadi bentuk pokok, rumah, kereta atau objek lain yang menarik.
5. Fasilitator memberi ulasan terhadap persembahan tersebut.

F. **Mesej Utama:** Katakan Tidak Pada Stigma dan Diskriminasi

AKTIVITI 3: UJI TAHAP STIGMA DAN DISKRIMINASI

A. Anggaran peserta: 50 orang

B. Masa: 20 minit

C. Bahan : Telefon bimbit, talian internet/wifi

D. Kaedah : Kuiz Online

E. Proses:

1. Peserta diberi akses kepada link kuiz online
2. Peserta diberikan maklumat tentang kuiz. Jawapan paling tepat dan cepat akan mendapat markah tertinggi. Masa 10 minit diberikan untuk menjawab kuiz
3. Peserta terbaik akan diumumkan oleh fasilitator dan diberikan penghargaan.

Mesej Utama: Stigma dan diskriminasi boleh dicegah

Soalan Kuiz Online

1. Adakah anda akan membeli sayur segar dari penjual atau pembekal jika anda mengetahui bahawa orang tersebut dijangkiti HIV?
3. Adakah anda berasa kanak-kanak yang dijangkiti HIV patut dibenarkan hadir ke sekolah bersama-sama dengan kanak-kanak yang tidak dijangkiti HIV?
4. Seseorang yang kelihatan sihat boleh mempunyai HIV?
5. Seseorang itu boleh mendapat HIV dari gigitan nyamuk?
6. Seseorang itu boleh menghidap HIV apabila berkongsi makanan dengan seseorang yang telah dijangkiti HIV?
7. Adakah jangkitan HIV boleh dikurangkan dengan hanya melakukan hubungan seks dengan pasangan yang tak dijangkiti HIV yang juga tidak mempunyai pasangan lain?
8. Seseorang boleh mengurangkan risiko mendapat jangkitan HIV dengan menggunakan kondom setiap kali melakukan hubungan seks?

AKTIVITI 4: PERLUMBAAAN REALITI KEHIDUPAN

A. **Anggaran peserta:** 50 orang

B. **Masa:** 30 minit

C. **Bahan:** Kertas mahjong, *marker pen*, *masking tape*

D. **Kaedah :** Permainan Interaktif

E. **Proses:**

1. Peserta diminta berada di dalam kumpulan masing-masing.
2. Fasilitator menerangkan supaya peserta membayangkan diri mereka sebagai Orang Yang Hidup Dalam HIV (ODHA)
3. Setiap kumpulan diminta berdiri dibelakang garisan pertama yang disediakan.
4. Fasilitator akan membaca satu soalan berkaitan kehidupan seharian seperti lampiran aktiviti.
5. Setiap kumpulan diminta berbincang dan membuat keputusan sama ada jawapan adalah 'Ya' atau 'Tidak' untuk soalan tersebut.
6. Sekiranya semua ahli kumpulan sebulat suara bersetuju jawapan adalah 'Ya', kumpulan tersebut diarah melangkah satu garisan kehadapan.
7. Jawapan 'ya' mesti sebulat suara. Sekiranya ada ahli kumpulan tidak bersetuju dengan jawapan 'ya', kumpulan tersebut kekal di tempat asal.
8. Proses ini akan diulangi sehingga sepuluh soalan
9. Fasilitator akan menyoal apa perasaan setiap kumpulan. Kemudian perbincangan tentang mengapa sesetengah kumpulan tertinggal di belakang dan apa pembelajaran yang diperolehi dari aktiviti ini.

F. **Mesej Utama:** Bersikap empati dapat mengelakkan Stigma dan Diskriminasi

Lampiran Aktiviti Perlumbaaan Realiti Kehidupan

Arahan:

Langkah ke depan bagi jawapan “ya” (kumpulan anda mesti sebulat suara 100% pasti yang jawapannya ialah “ya” dari segala segi yang berkaitan dengan soalan)

Soalan:

1. Adakah diri sebenar anda diterima secara terbuka dan sepenuhnya oleh keluarga anda?
2. Adakah kawan-kawan rapat anda akan kekal berkawan dengan anda setelah mengetahui status HIV anda?
3. Bolehkah anda pergi ke sekolah tanpa dipandang serong disebabkan status HIV anda?
4. Adakah anda boleh membeli apa sahaja yang anda mahu di kedai tanpa di diskriminasi?
5. Anda tidak akan cuba melakukan perkara yang tidak betul seperti mengambil bahan terlarang atau mencederakan diri?
6. Bolehkah anda pergi ke tempat awam seperti pusat beli belah, taman rekreasi, dan lain-lain tanpa dipandang serong disebabkan status HIV anda?
7. Adakah anda dapat pergi ke hospital/klinik untuk perubatan dengan penuh keyakinan yang anda tidak akan dinilai/dihukum?
8. Bolehkah anda mencari pekerjaan dengan mudah selepas tamat sekolah nanti tanpa didiskriminasi oleh sebab status HIV anda?
9. Adakah anda yakin memberitahu status HIV anda ketika mendapat rawatan pergigian?
10. Anda yakin dapat meneruskan kehidupan seharian seperti biasa?

MODUL 6: ISU-ISU BERKAITAN HIV/AIDS

6.1 Pengenalan

HIV dan AIDS menjadi satu masalah sosiobudaya masyarakat terutamanya remaja zaman sekarang. Jangkitan HIV berkait rapat dengan aktiviti seksual yang tidak selamat dan penyalahgunaan dadah yang boleh menyebabkan kemudaratan dan kematian yang mana akan menimbulkan stigma daripada masyarakat kepada mereka telah yang dijangkiti. HIV dan AIDS memberi kesan bukan sahaja kepada individu yang dijangkiti tetapi keluarga, masyarakat dan juga negara.

Kesan atau impak daripada jangkitan HIV juga boleh dilihat dalam bentuk psikologi seperti gagal menangani stres sehingga terjebak dalam penyalahgunaan dadah contohnya pengambilan amphetamine-type stimulants (ATS) dan pengambilan alkohol. Impak ini juga dapat dilihat pada aspek sosial, budaya, politik dan ekonomi.

Era Globalisasi sekarang yang banyak terdedah kepada pelbagai maklumat yang dilayari di dalam aplikasi media sosial, laman sesawang tanpa batas serta percuma dan iklan 'pop-up' yang berunsur negatif. Terdapat pelbagai aplikasi media sosial yang lebih cenderung kepada pendedahan kepada hubungan seks bebas seperti homoseksual, biseksual dan heteroseksual.

Tanpa informasi dan pengetahuan yang jelas tentang jangkitan, pencegahan dan kemudaratan penyakit HIV/AIDS, remaja menganggap perkara yang mereka lakukan tidak mendatangkan kemudaratan dan sentiasa merasakan tindakan diambil adalah betul.

Sebagai remaja yang prihatin akan masalah HIV/AIDS di negara kita, mereka perlu mengenalpasti nilai serta sikap diri sendiri terhadap isu-isu yang berkaitan dengan HIV dan AIDS. Mereka juga harus faham tentang nilai yang berbeza terhadap isu yang sama. Dengan kefahaman sedemikian ianya dapat menghasilkan keprihatinan dan pekaan terhadap keperluan perkhidmatan sokongan untuk mengimbangi impak daripada penularan HIV/AIDS. Ini bukan hanya tertumpu kepada pesakit AIDS atau mereka yang telah dijangkiti HIV, bahkan ianya meliputi mereka yang terlibat seperti keluarga terdekat dan masyarakat.

6.2 Topik Utama

1. Menerokai nilai dan sikap remaja
2. Kesan HIV/AIDS
3. Remaja dan HIV
4. Kesan media social terhadap HIV

6.3 Menerokai Nilai dan Sikap Remaja

Objektif Pembelajaran

Di akhir sesi peserta dapat;

Menerokai nilai dan sikap diri sendiri terhadap isu-isu yang dikaitkan dengan HIV. Untuk mencapai objektif pembelajaran ini aktiviti “Dengar dan Pilih” adalah aktiviti yang wajib dilakukan dan selepas itu fasilitator boleh memilih salah satu dari 4 simulasi di bawah:

- a) Aku yang kata, Kau yang panas
- b) Naskhah Hati
- c) Retak menanti belah
- d) *Guardians of The Galaxy*

Aktiviti 1

Aku yang kata, Kau yang panas (LDK)

Proses

1. Sediakan 3 tempat dan setiap tempat mewakili perkataan “setuju”, “tidak setuju” dan “tidak pasti”.
2. Bacakan kenyataan kontroversi seperti yang di lampiran ML 3.1 satu persatu. Setiap kali kenyataan dibaca, peserta dikehendaki pergi ke salah satu dari 3 tempat telah ditetapkan mengikut keputusan yang dipilih.
3. Berikan penekanan kepada peserta pentingnya mendengar dengan teliti kenyataan yang dibaca dan bertindak kepada reaksi pertama yang terlintas sebaik kenyataan dibaca.

3.1. KENYATAAN KONTROVERSI

- A) Maklumat media sosial selalunya cepat dan tepat.
 - B) Penggunaan ATS dan pengambilan alkohol boleh mengurangkan stres dan menyelesaikan masalah.
 - C) Hubungan seks melalui anal tidak boleh menyebabkan jangkitan HIV.
 - D) Remaja tanpa media sosial adalah ketinggalan zaman
 - E) Pemeriksaan terhadap gajet oleh ibu bapa adalah melanggar hak peribadi.
 - F) Saringan HIV perlu diwajibkan bagi syarat kemasukan pelajar ke institusi pengajian
 - G) Bakal pengantin perlu mengetahui status HIV pasangannya
 - H) Penghidap HIV tidak boleh berkahwin
 - I) Pekerja seks, pengguna dadah menjadi punca penyebaran HIV
 - J) Status pembawa HIV perlu dihebahkan
 - K) HIV hukuman kepada pendosa
 - L) Pembawa HIV dan pesakit AIDS perlu diasingkan daripada masyarakat untuk mengelakkan jangkitan
4. Setelah keputusan dibuat, setiap kumpulan diminta menyatakan kenapa mereka memilih keputusan melalui perbincangan dan mempertahankan hujahan mereka.
 5. Ulangi proses pada (no. 2-4) sehingga semua kenyataan habis dibaca.
 6. Bincang dengan peserta isu atau perkara-perkara berikut:-
 - i. Bagaimana perasaan mereka semasa diajukan kenyataan-kenyataan di atas.
 - ii. Apakah yang terlintas di fikiran semasa membuat pilihan keputusan.
 - iii. Bagaimana pandangan dan tekanan rakan sebaya mempengaruhi keputusan peserta.

- iv. Bagaimanakah peranan dan pandangan rakan sekumpulan bagi mempertahankan hujah dan keputusan pasukan anda
- v. Adakah mudah untuk mengubah keputusan yang telah dibuat. Sekiranya berlaku, apakah yang menyebabkan peserta mengubah fikiran.
- vi. Bagaimana perasaan peserta secara individu semasa menyatakan pendirian kepada rakan sebaya terutama yang berada dalam golongan minoriti.
- vii. Pernahkah peserta memikirkan nilai di sebalik kenyataan-kenyataan tersebut.
- viii. Bagaimana perasaan peserta bila mereka terpaksa mendengar tanpa dapat membantah atau berbincang.

Setting

Dewan atau padang

Bahan

- Kertas
- Maker pen

Jangkamasa

1 jam

Penilaian

Peserta mengambil bahagian secara aktif dalam permainan dan mengikut peraturan.

Mesej Utama : Kurangkan kontroversi, tingkatkan informasi

Aktiviti 2

Naskhah hati

Proses

1. Peserta perlu menyenaraikan nama insan (3 hingga 5 orang) yang amat disayangi dalam hidupnya.
2. Peserta diminta merenung/membayangkan setiap wajah insan yang disayangi itu satu persatu, melihat jasa, pengorbanan, kasih sayang, harapan dan segalanya.
3. Fasilitator menggunakan kreativiti diri untuk membawa perasaan peserta menghayati renungan tersebut secara jelas dan penuh penghayatan. Takdir tidak dapat ditolak, bawa perasaan peserta untuk berhadapan dengan takdir.
4. Peserta diminta untuk membayangkan dirinya disahkan positif HIV
5. Persoalan:
 - Kenapa individu itu dipilih
 - Mengapa
 - Bagaimana perasaan
 - Harapan
6. Peserta diminta untuk menulis warkah pesanan kepada orang yang tersayang.

Setting

Dalam dewan

Bahan

Music slow/ sentimental

Jangkamasa

1 jam

Penilaian

Mencungkil, memahami dan sedar akan tanggungjawab diri terhadap orang sekeliling mereka serta sebagai seorang anak kepada keluarga tersayang.

Mesej Utama: Hargai orang tersayang

Aktiviti 3

Retak menanti belah

Proses

1. Peserta keseluruhan dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
2. Kisah “Retak menanti belah” dipaparkan kepada kumpulan berkenaan.

Anda belayar dalam sebuah kapal peranginan di Lautan Pasifik. Akibat dari satu kebakaran yang tidak diketahui puncanya, kapal tersebut dan sebahagian isinya musnah. Kapal itu kini perlahan-lahan tenggelam. Kedudukan anda kini tidak begitu jelas kerana kerosakan alatan memandu (navigator) dan perhatian anda dan anak-anak kapal tertumpu kepada usaha memadam api itu. Anda Ketika itu berada seribu batu dari daratan.

Di bawah ini ialah senarai 15 barang-barang yang tidak musnah oleh api. Bersama itu juga anda mempunyai perahu penyelamat, dayung yang boleh membawa anda dan lain-lain anak kapal serta barang-barang dalam senarai itu. Di dalam poket anda terdapat RM1 sebanyak 5 keping. Tugas anda ialah memilih dan susun barang-barang di bawah mengikut keutamaan (1-15) bagi menyelamatkan diri anda.

1. Sextant (teropong bintang)
2. Cermin Mata
3. Tangki berisi 5 gelen air
4. Kelambu
5. 1 peti bekalan makanan tentera
6. Peta Lautan Pasifik
7. Bantal pelampung
8. Tangki berisi 2 gelen campuran minyak dan gas
9. Radio transistor
10. Ubat penghalau jerung (shark repellent)
11. Kain plastik sebesar 10 kaki persegi
12. Alat GPS
13. Tali nylon sepanjang 15 kaki
14. 2 kotak coklat bar
15. Alat memancing

3. Kumpulan diberi masa 15 minit untuk berbincang.
4. Setiap kumpulan melantik seorang juru cakap yang akan menghujahkan fakta bagi kumpulan mereka.
5. Semasa berhujah kumpulan lain mendengar dan mengemukakan bantahan jika tidak dipersetujui.
6. Fasilitator meminta peserta menerangkan pengajaran dari permainan ini.
7. Fasilitator berbincang dan mengulas.

Setting

Dewan / bilik darjah

Bahan

Kertas perbincangan

Masa

1 jam

Penilaian

Peserta mampu berhujah dan melahirkan pendirian di atas isu atau topik yang dipertahankan.

Isu yang ditimbulkan dan isu yang dibincangkan.

Mesej utama: Memahami keutamaan dalam krisis kehidupan

Aktiviti 4

“Guardians of The Galaxy”

Proses

Perbincangan di dalam kumpulan.

Senario :

Disebabkan oleh peperangan nuklear, dunia ini telah menjadi padang jarak padang tekukur.

Sebutir bom yang boleh memusnahkan bumi telah dipasang dan akan meletup dalam jangka masa 15 minit sahaja lagi.

Terdapat sebuah roket yang hanya boleh memuatkan 4 orang penumpang sahaja.

Sila pilih 4 orang dari senarai dibawah yang perlu dibawa di dalam roket itu :

1. Ahli Sains
2. Ahli Agama
3. Askar yang cedera/cacat
4. Perempuan yang mengandung
5. Guru
6. Artis
7. Hakim

Masa

1 jam

Penilaian

Menyoal dan perbincangan, isu-isu utama ditimbulkan / isu yang dibincangkan.

Menentukan sikap individu/peserta dalam sesuatu isu

Mesej utama: Buatlah pilihan tepat dalam kehidupan

Aktiviti 5

Debat Remaja

Proses

1. Dibahagi kepada kepada 3 kumpulan : kumpulan setuju, tidak setuju dan atas pagar.
2. Diberi topik berkaitan dengan isu-isu berikut:
 - 2.1 Kebaikan dan keburukan gajet dalam kehidupan remaja.
 - 2.2 Permainan atas talian lebih banyak menyumbang kepada keburukan, bincangkan
 - 2.3 Media sosial sebagai perhubung dan penyambung ikatan persahabatan, debatkan
 - 2.4 Pembelajaran dalam talian lebih efektif dan fleksibel
 - 2.5 Pencerobohan batas seksual melalui media sosial (contoh:pemangsa seksual/individu lain)
3. Kumpulan diminta untuk berdebat dan mempertahankan hujah masing-masing

Setting

Dewan

Bahan

Bahan rujukan

Jangkamasa

1 jam

Penilaian

Peserta akan dapat mengetahui dan menilai bagaimana sesuatu maklumat tersebut diterima serta disebar kepada remaja di media sosial.

Mesej utama: 1.Berhujah dengan hikmah

2. Belajar untuk menghormati pandangan orang lain.

MODUL 7: REMAJA DAN KOMUNIKASI

Pengenalan

Komunikasi merupakan satu proses memindah maklumat dari sumber kepada penerima. Tujuannya untuk memberi kesan kepada penerima supaya dapat mengubah tingkahlaku berkaitan dengan kesihatannya. Justeru itu, pengetahuan asas berkaitan komunikasi serta kemahiran berkesan dalam komunikasi amat penting kepada pendidikan rakan sebaya supaya penyebaran maklumat akan lebih berkesan dan lebih bermakna. Modul ini memberi penekanan kepada asas komunikasi serta idea-idea yang boleh diaplikasikan bagi menjelaskan pelbagai kaedah komunikasi dalam penyampaian mesej-mesej gaya hidup sihat kepada rakan sebaya. Konsep Prostar: **Oleh Remaja Melalui Remaja Untuk Remaja**

Jenis – Jenis Komunikasi:

- i. Lisan (Verbal)
- ii. Bukan Lisan (Non Verbal)

Halangan Komunikasi:

- i. Luaran
- ii. Dalaman

Objektif Pembelajaran

Di akhir sesi ini peserta dapat;

- Memahami tujuan komunikasi dalam pendidikan rakan sebaya
- Menyatakan aspek-aspek penting dalam komunikasi
- Berkomunikasi secara berkesan dengan rakan sebaya
- Menggunakan kaedah-kaedah komunikasi dalam menyampaikan maklumat kepada rakan sebaya.

AKTIVITI 1 : (Kepercayaan : *TRUST GAME*)

A. Masa :

- 30 minit

B. Bahan:

- Bola Berwarna
- Kain Penutup Mata

C. Kaedah

- permainan
- soal jawab.

D. Proses:

- Peserta akan dikumpulkan dalam satu kumpulan 10 orang
- Kemudian dipecahkan kedalam kumpulan kecil terdiri daripada 5 orang satu kumpulan
- Seorang peserta dari setiap kumpulan kecil dikehendaki mencari bola berwarna yang betul dengan mata ditutup
- Fasilitator akan menentukan warna bola bagi setiap kumpulan
- 4 orang dari kumpulan 1 akan memberikan arahan yang betul
- 4 orang dari kumpulan 2 akan memberikan arahan salah
- Peserta diminta untuk mengenalpasti jenis komunikasi dan huraikan elemen-elemen penting dalam komunikasi .
- Di akhir sesi, fasilitator akan memberi ulasan terhadap aktiviti yang telah dilaksanakan.

F. Mesej utama: Fokus dan bertindak mendengar arahan

AKTIVITI 2 : " AKU YB "

A. Masa :

- 30 minit

B. Bahan:

- Kertas A4

C. Kaedah

- permainan
- soal jawab.

D. Proses:

- 5 peserta dipilih untuk berikan ceramah
- Peserta lain diberikan arahan untuk mengganggu ceramah
- Fasilitator akan memberikan isyarat kepada peserta bentuk gangguan
- Peserta diminta untuk mengenalpasti jenis komunikasi dan huraikan elemen-elemen penting dalam komunikasi .
- Di akhir sesi, fasilitator akan memberi ulasan terhadap aktiviti yang telah dilaksanakan.

E. Mesej utama: Perlu yakin, berani dan jelas dalam berkomunikasi

AKTIVITI 3 : BERFIKIR SEBELUM JAWAB

A. Masa :

- 10 minit

B. Bahan :

-

C. Kaedah :

- Fokus dan faham soalan
- Soal jawab

D. Proses :

- Fasilitator akan memberi arahan dan penerangan tentang aktiviti.
- Fasilitator memberi soalan dan pernyataan.
- Fasilitator akan memberikan isyarat awal kepada peserta.
- Peserta diminta untuk mengenalpasti apakah jawapan disebalik isyarat yang diberikan.
- Di akhir sesi, fasilitator akan memberi jawapan dan ulasan terhadap aktiviti yang telah dilaksanakan.

E. Contoh :

(Permainan ini tidak melibatkan jawapan yang betul dan sebutan yang diutamakan)

Contoh 1 :

(Soalan)

“ Basikal bergabung dengan kereta, jadi apa ? ”

(Jawapan)

“ **Ermm / Ahh** motorsikal “

- Jawapan yang terakhir tidak terkait mana-mana jawapan, yang penting adalah sebutan yang ditebalkan.

Contoh 2 :

(Soalan)

“ Jika kawan ajak lakukan aktiviti yang berisiko kepada jangkitan HIV, anda bagitahu apa? ”

(Jawapan)

“ **Ermm, TIDAK** “

- Jawapan yang terakhir tidak terkait mana-mana jawapan, yang penting adalah sebutan yang ditebalkan.

- F. Mesej Utama:** 1. *What goes around comes around*
2. Berfikir sebelum bertindak

AKTIVITI 4 : MESEJ KEBABOM

A. Masa:

- 30 minit

B. Bahan :

- Kertas Mahjong, Marker, Tab/Telefon Bimbit

C. Kaedah:

- Perbincangan dan Aktiviti Interaktif

D. Proses:

- Fasilitator meminta peserta berbincang dalam kumpulan mengenai
 - a. Mesej yang kreatif mengenai pencegahan jangkitan HIV/rawatan/stigma gaya hidup sihat, atau yang berkaitan
 - b. Cara mesej tersebut ingin dikongsi (melalui media sosial, poster, pamflet, video lakonan, atau lain-lain yang bersesuaian,
 - c. Aplikasikan perkongsian mesej tersebut
- Wakil kumpulan membentangkan hasil perbincangan dan perkongsian
- Fasilitator akan merumuskan aktiviti .

E. Mesej utama: Komunikasi berkesan penting dalam kehidupan

AKTIVITI 5 : TAKE HOME MESSAGE

A. Masa:

- 30 minit

B. Bahan :

- Kertas mahjong, marker

C. Kaedah:

- Perbincangan Kumpulan dan Aktiviti Interaktif

D. Proses:

- Fasilitator meminta peserta berbincang dalam kumpulan mengenai 3 TAKE HOME MESSAGE yang penting dalam program HIV
 - a. Anda kekal sihat dan jauhi tingkahlaku berisiko (abstinence)
 - b. Sekiranya anda berisiko, cuba jauhi aktiviti berisiko. Jika tidak boleh jauhi aktiviti berisiko, amalkan pengurangan mudarat.
 - c. Sekiranya anda dijangkiti, segera dapatkan rawatan dan mencapai U=U. (Undetectable viral load means HIV is untransmittable)
- Setiap kumpulan akan bincang satu topik di atas.
- Wakil kumpulan membentangkan hasil perbincangan dan perkongsian
- Fasilitator akan merumuskan aktiviti .

F. Mesej utama: Terus kekal sihat, jauhi aktiviti berisiko serta amalkan gaya hidup yang sihat

AKTIVITI 6 : WALL GAME

A. Masa :

- 15 minit

B. Bahan :

Dua buah kerusi

Kain

C. Kaedah :

- Permainan
- Fokus dalam aktiviti

D. Proses :

- Fasilitator akan memberi arahan dan penerangan tentang aktiviti.
- Setiap kumpulan menghantar seorang wakil dan duduk di atas kerusi yang disediakan. Tambahan pula, fasilitator memegang kain bagi menghalang penglihatan antara dua pasukan tersebut.
- Fasilitator akan mengira kiraan sehingga tiga kemudian kain dijatuhkan, kumpulan yang dapat meneka nama pihak lawan dengan tepat dan pantas dikira pemenang. Tambahan pula, bagi pasukan yang kalah diminta untuk menghantar wakil dari kumpulan tersebut untuk pusingan seterusnya.
- Di akhir sesi, fasilitator akan memberi jawapan dan ulasan terhadap aktiviti yang telah dilaksanakan.

E. Mesej utama: Strategi berkesan dan fokus kunci kejayaan

AKTIVITI 7 : ONLINE FUN GAME

A. Masa :

- 10 minit

B. Bahan :

Telefon pintar berdata
Komputer riba
LCD skrin

C. Kaedah

- Permainan interaktif
- Soal dan jawab

D. Proses:

- Semua peserta diminta untuk melayari laman web " quizizz game code "
- Memasukkan nombor pin yang dipaparkan di LCD skrin dan memasukkan nama peserta.
- Fasilitator akan memberikan isyarat kepada peserta supaya bersedia untuk menjawab soalan.
- Peserta diminta untuk menjawab semua soalan yang diberikan dalam masa yang ditentukan.
- Di akhir sesi, fasilitator akan memberi ulasan markah setelah peserta terakhir telah selesai menjawab semua soalan.

E. Mesej utama: Pantas berfikir dan bertindak

AKTIVITI 8 : TIRU MACAM SAYA

A. Masa :

- 30 minit

B. Bahan:

Tiada

C. Kaedah

- permainan
- soal jawab.

D. Proses:

Cara-cara permainan

- i. Peserta diminta berbaris mengikut kumpulan
- ii. Peserta diminta berdiri dalam jarak 3 kaki menghadap belakang dalam barisan
- iii. Setelah memastikan peserta berada dalam barisan, peserta pertama dipanggil oleh pihak fasilitator untuk menerima tugas. Peserta diminta membaca dan memahami kenyataan atau pergerakan yang diberikan, kemudian peserta diminta menyampaikan kenyataan tersebut dalam bentuk lakonan, lukisan atau pernyataan.
- iv. Peserta pertama akan melakonkan kepada peserta kedua tanpa peserta ketiga yang melihat, peserta kedua akan melakonkan kepada peserta ketiga dan seterusnya sehingga habis peserta dalam kumpulan tanpa pengeluaran suara.
- v. Setelah selesai permainan, fasilitator akan membuat perbandingan sebelum dan selepas aktiviti yang dijalankan seterusnya membuat rumusan bersama peserta-peserta berkenaan Jenis Komunikasi dan Halangan Komunikasi.

E. Mesej utama: Kongsi/Viral perkara yang benar dan sahih sahaja

AKTIVITI 9 : TOPI AJAIB

A. Masa:

- 10 – 15 minit.

B. Bahan:

- Kertas *manila* kad /topi kertas,marker pen,stapler

C. Kaedah :

- Pengucapan awam

D. Proses:

- Peserta dipilih secara rawak. Seorang setiap satu kumpulan (fasilitator akan memilih peserta paling pendiam, bising, nakal dan peserta biasa)
- Bawa peserta yang dipilih keluar dewan. Beri taklimat kepada peserta lain apa yang perlu dibuat.(cth.....)
- Fasilitator akan memberitahu kepada kumpulan berkenaan arahan-arahan yang perlu diikuti pada topi.
- Tulisan di atas topi.
 - **Jangan Pedulikan Saya** (peserta paling banyak bercakap)
 - **Dengar Cakap Saya** (peserta pendiam)
 - **Ketawakan Saya** (peserta nakal)
 - **Tanyalah Soalan Pada Saya** (peserta biasa)
- Fasilitator akan memakaikan topi di atas kepala peserta yang dipilih.
- Peserta akan menyampaikan ceramah ikut arahan yang diberikan oleh fasilitator. Peserta akan diberikan masa selama 3 minit untuk menyampaikan ceramah.
- Pendengar ikut arahan di atas topi ajaib tersebut.
- Setelah selesai, fasilitator akan membuat ulasan.

E. Mesej utama: Atasi halangan dalam komunikasi dengan bijaksana

AKTIVITI 10: EKSPLORASI PROSTAR

A. Masa:

- 1.5 jam

B. Bahan :

- Mengikut kreativiti fasilitator dan kesesuaian tempat.

C. Kaedah:

- Permainan

D. Proses:

- Fasilitator perlu menyediakan 5 jenis objek yang dirasakan perlu dalam kehidupan manusia seharian.
- Letakkan semua objek tersebut ke tempat-tempat yang berlainan (5 check point) beserta dengan petunjuk untuk ke lokasi objek seterusnya.
- Beri penerangan kepada semua ahli kumpulan untuk bergerak dalam kumpulan dan memulakan pencarian.
- Ketua kumpulan perlu mencatat jenis objek yang telah dijumpai.
- Fasilitator akan merumuskan aktiviti.

E. Mesej utama: Kerja berpasukan membawa kejayaan

AKTIVITI 11 : MENYUNTING BUNGA DI LAMAN ORANG

A. Masa:

- 5 hingga 10 minit.

B. Bahan :

- Mengikut kreativiti kumpulan.

C. Kaedah:

- Permainan

D. Proses:

- Setiap kumpulan perlu menyediakan dua orang jurucakap bagi pihak lelaki dan pihak perempuan.
- Pihak lelaki dan pihak perempuan perlulah dari negeri yang mempunyai loghat yang berbeza.
- Semua urusan peminangan perlu diselitkan dengan pantun.
- Fasilitator akan merumuskan tujuan aktiviti ini diadakan – mengatasi masalah halangan komunikasi

E. Mesej utama : Atasi halangan komunikasi bagi mencapai matlamat

AKTIVITI PENGUKUHAN MODUL KOMUNIKASI

Objektif Pembelajaran:

Di akhir sesi peserta akan dapat:-

- i. Meningkatkan kemahiran komunikasi dua hala.
- ii. Belajar menghormati dan menerima perbezaan .
- iii. Mengetahui halangan-halangan dalam proses komunikasi.
- iv. Belajar untuk mendengar dan menghormati pandangan serta pendapat orang lain.

Kaedah

Soal jawab (Q&A) berkaitan komunikasi

Proses

- Pilih beberapa peserta di setiap penghujung modul atau topik
- Minta pendapat mereka berdasarkan apa yang :
 - Perkara baru yang telah dipelajari.
 - Aspek untuk tambahbaik dalam komunikasi.
 - Nilai atau aspek yang boleh diaplikasi dalam kehidupan

MODUL 8: NILAI-NILAI MURNI DAN SPIRITUALITI PROSTAR

AKTIVITI 1 : KOLAM HATI

A. Anggaran peserta: 50 orang

B. Masa: 20 minit

C. Bahan : Tiga air botol mineral berisi air, dakwat hitam atau pewarna hitam dan besen kecil.

D. Kaedah : Pemerhatian dan interaktif

E. Proses:

1. Peserta dihimpunkan dalam kelas dan mengadap fasilitator.
2. Fasilitator akan menyusun bahan-bahan yang disediakan di hadapan peserta.
3. Fasilitator akan bertanya berkenaan botol air mineral pertama dan membayangkan ia sebagai hati kita yang masih bersih dan putih.
4. Kemudian fasilitator akan bertanya apakah perkara yang akan menyebabkan hati kita bertukar menjadi hitam dan kotor kepada peserta.
5. Fasilitator akan mula memasukkan dakwat atau pewarna hitam ke dalam air botol mineral pertama sedikit demi sedikit berdasarkan jawapan peserta.
6. Setelah air botol mineral pertama bertukar menjadi warna hitam, fasilitator akan bertanya kepada peserta apakah cara untuk memutihkan kembali air tersebut atau hati yang telah hitam.
7. Peserta akan menjawab dengan melakukan kebaikan demi kebaikan.
8. Fasilitator akan mula memasukkan air daripada botol mineral kedua dan ketiga sehinggalah air botol mineral pertama tadi sedikit demi sedikit kembali putih seperti warna asal air yang bersih.

F. Mesej Utama: Hati akan menjadi hitam dan kotor akibat dosa yang dilakukan. Ia akan kembali bersih dengan membuat kebaikan, beristighfar dan bertaubat.

AKTIVITI 2 : WAJAH KESAYANGAN HAMBA

A. Anggaran peserta: 50 orang

B. Masa: 20 minit

C. Bahan : Kertas A4

D. Kaedah : Visual dan melukis

E. Proses:

1. Peserta diedarkan sehelai kertas A4.
2. Semua peserta diminta berada dalam 1 bulatan besar.
3. Peserta perlu melukis wajah ibu dan ayah mereka.
4. Kemudian peserta dibacakan situasi iaitu ada godaan dan ajakan oleh rakan sebaya untuk melakukan perkara yang dilarang di dalam agama.
5. Peserta diminta untuk merenung wajah ibu dan ayah mereka yang telah dilukis.
6. Peserta diminta untuk menutup mata dan kemudian melafazkan ucapan Istighfar.
7. Peserta diminta untuk membuka mata dan menggenggam tangan dengan berkata "Yes, I can avoid it!"

F. Mesej Utama: Membayangkan wajah orang tua sebagai dorongan utama untuk menjauhkan diri daripada perkara yang tidak bermanfaat dan menjaga maruah mereka.

AKTIVITI 3 : AZAM DAN JANJI

A. Anggaran peserta: 50 orang

B. Masa: 20 minit

C. Bahan : A4

D. Kaedah : Interaktif

E. Proses:

1. Peserta dihimpunkan dalam kelas dan mengadap fasilitator.
2. Fasilitator akan memberikan setiap peserta sehelai kertas A4.
3. Fasilitator akan meminta peserta melukis di atas kertas suatu bentuk uncang.
4. Kemudian fasilitator meminta supaya peserta menulis sepanjang usia mereka sehingga kini, apakah salah laku atau kesalahan besar yang pernah dibuat untuk ditulis di dalam uncang yang telah dilukis.(Pastikan ada jarak di antara peserta agar tidak melihat antara satu sama lain).
5. Fasilitator seterusnya akan meminta peserta sama sama berdiri dan merenung kertas tersebut yang mengandungi salah laku atau kesalahan besar yang pernah dibuat itu dan seterusnya istighfar bersama-sama sebanyak 3 kali.
6. Kemudian fasilitator akan meminta peserta untuk merenyukkan kertas A4 tersebut sehingga menjadi gumpalan kecil.
7. Peserta diminta untuk membaca Bismillah dan kemudian melempar kertas tersebut ke hadapan dan berazam bersungguh-sungguh untuk tidak mengulangi lagi salah laku atau kesalahan besar tersebut.

F. Mesej Utama: Jika kita ingin membersihkan diri, kaedahnya dengan menyesali apa yang pernah dilakukan daripada salah laku dan kesalahan yang dilakukan. Allah SWT maha Penerima Taubat dan Maha Pengampun walau banyak mana sekalipun dosa yang kita lakukan dengan syarat kita bertaubat nasuha.

MODUL 9 : TINDAKAN REMAJA SELEPAS PROGRAM

Pengenalan

Modul ini adalah panduan untuk remaja merancang, melaksana dan menyalurkan maklumat pencegahan HIV dengan cara yang ringkas,praktikal, realistik dan efektif. Aktiviti ini haruslah mengambil kira realiti setempat dari segi latar belakang, kumpulan sasar, kemudahan yang sedia ada, sumber yang ada dan boleh digunakan, kemampuan dan keupayaan remaja berfikir dalam masa yang diperuntukkan dan sokongan yang diperolehi.

Topik Utama

- Penyediaan pelan pelaksanaan yang pratikal dan realistik untuk dilaksanakan

Objektif Pembelajaran

Di akhir sesi latihan, para peserta dapat :

- Merancang satu aktiviti yang praktikal dan efektif dari program yang dihadiri
- Membentuk pelan pelaksanaan yang bersesuaian
- Menjalin kerja berpasukan dalam melaksana aktiviti

Kaedah

- Perbincangan kumpulan dan pembentangan

Proses

1. Minta setiap kumpulan berbincang dan merancang satu aktiviti berkaitan isu remaja dan HIV berdasarkan borang format aktiviti
2. Pilih seorang wakil untuk membentangkan hasil perbincangan dan perancangan program yang telah dihasilkan oleh kumpulan (menyatakan jenis aktiviti, objektif,kaedah,kumpulan sasar dan tempoh masa)

3. Fasilitator/penceramah akan memberi ulasan berkaitan dengan hasil pembentangan setiap kumpulan

Masa

1 jam

Bahan/Peralatan

- Papan tulis
- Kertas mahjong
- Marker pen
- Borang Format Perancangan dan Pelaksanaan Aktiviti

Borang Format Perancangan dan Pelaksanaan Aktiviti

Nama Aktiviti :

Huraian Aktiviti	Tarikh/Masa/	Objektif	Kaedah Pelaksanaan	Kumpulan Sasar

PENILAIAN STIGMA, PENGETAHUAN UMUM HIV & TINGKAHLAKU BERISIKO BAGI PESERTA LATIHAN PROSTAR

Pada akhir latihan, peserta perlu menjawab **POS-TEST** (sama seperti **PRE-TEST**) dan **Penilaian Stigma, Pengetahuan Umum HIV & Tingkahlaku Berisiko**

1. Melalui link di bawah:

<https://forms.gle/b65cjRETwRuJuMfr7>

atau

2. Mengimbas *QR Code* berikut:





Mesyuarat Mengemaskini Manual Latihan PROSTAR 2.0 di Hotel Avillion, Port Dickson Pada 25-27 Oktober 2021



Latihan TOT PROSTAR 2.0 Peringkat Kementerian Kesihatan Malaysia Tahun 2022 di Danz Eco Resort, Taman Negara Pahang pada 11-13 Oktober 2022

Nota

