

PERNIAGAAN, KEUSAHAWANAN DAN TEKNOLOGI RUMAH TANGGA

Topik 6 - JAHITAN ASAS ALATAN DAN BAHAN JAHITAN

1. Alatan Mengukur

- a. Pita ukur (tape measure) –
 - i. Digunakan untuk mengambil ukuran badan
 - ii. Mengukur dengan tepat ukuran fabrik, bahagian badan dan peralatan lain
 - iii. Boleh didapati dari gentian kaca atau sintetik dengan ukuran dalam unit metrik dan imperial
- b. Pembaris lurus –
 - i. Digunakan untuk mengukur jarak sesuatu ukuran.
 - ii. Digunakan untuk membuat garisan lurus dengan lebih tepat
 - iii. Mengukur fabrik.
 - iv. Mengukur dan menanda dalam kerja membuat pola.
- c. Pembaris fleksibel (Flexible curve)
 - i. Digunakan untuk mengukur jarak sesuatu ukuran pada garisan yang melengkung yang agak rumit.
 - ii. Digunakan untuk menanda garisan lurus dan garisan melengkung
 - iii. Dibuat daripada plastik atau kayu yang licin
- d. Kad tolok jahitan / kad ukur (Adjustable seam gauge)
 - i. Digunakan untuk memudahkan kerja menanda lebar kelepak, lisu dan lain-lain ukuran kecil.
 - ii. Menandakan kedudukan kedudukan butang dan lubang butang dengan lebih tepat dan sama.

2. Alatan menderaf

1. Pembaris melengkung (curve)
 - i. Digunakan untuk membuat garis melengkung dalam kerja menderaf pola.
 - ii. Untuk membentuk garis melengkung dalam kerja menderaf pola.
2. Pembaris Sesiku L (L shape ruler)
 - i. Digunakan untuk membuat sudut tepat
 - ii. Digunakan untuk membuat garis lurus 90°
 - iii. Untuk memastikan ira lurus selari.
3. Lengku Peranchis (French Curve)
 - i. Digunakan untuk membentuk garis yang melengkung seperti di keruk lengan, garis leher dan garis puteri.
 - ii. Memudahkan kerja penyesuaian pola pakaian.
4. Pensil pelbagai jenis
 - i. Digunakan untuk membuat garisan-garisan di pola pakaian.
 - ii. Jenis-jenis pensil seperti pensil kapur, pensil biasa dan pensil boleh serap air. (water soluble pencil)

3. Alatan menanda

1. Roda surih (tracing wheel)
 - i. Digunakan untuk memindahkan garis pepaduan ke fabrik. Digunakan bersama kertas karbon tukang jahit.
 - ii. Memindahkan tanda dan garis lain dalam kerja membuat pengubahsuaian pola.
 - iii. Terdapat beberapa jenis mengikut ketajaman mata roda yang perlu disesuaikan dengan jenis fabrik.
2. Kertas karbon tukang jahit
 - i. Digunakan untuk memindahkan tanda pola ke fabrik, digunakan bersama roda surih.
 - ii. Memindahkan tanda dan garisan lain seperti motif ke fabrik.

- iii. Terdapat dalam pelbagai warna.
3. Pensil Tukang Jahit (tailor's pencil)
 - i. Digunakan untuk memindahkan garisan pepaduan dan garisan lain ke fabrik
 - ii. Membuat tanda pola dan menanda garis lipatan dan garis gunting
 - iii. Terdapat dalam pelbagai warna
4. Kapur tukang jahit (tailor's chalk)
 - i. Digunakan untuk menanda garisan pepaduan pada fabrik
 - ii. Membuat dan memindahkan tanda pola ke fabrik.
 - iii. Menanda garis lipatan dan garis gunting pada fabrik. Dan terdapat dalam pelbagai warna
5. Jarum Peniti dan kusyen (pin & pin cushions)
 - i. Digunakan untuk menyemat kepingan pola pada fabrik
 - ii. Digunakan dalam kerja mengacu pakaian
 - iii. Digunakan untuk mencantum beberapa kepingan fabrik semasa hendak dijahit.

4. Alatan memotong

1. Gunting fabric (dressmaker's shears)
 - i. Digunakan untuk menggunting fabrik
 - ii. Berukuran 15cm – 22cm
2. Gunting kertas (Paper shears)
 - i. Digunakan untuk menggunting kertas
 - ii. Berukuran 15cm – 17cm
3. Gunting Pucuk Rebung (pinking shears)
 - i. Digunakan untuk mengemas tepi kain agar tidak berjerumbai
 - ii. Berukuran 15cm – 20cm
4. Gunting Pengemas (trimming shears)
 - i. Digunakan untuk mengemas (trimming) kelim atau kerja-kerja membaiki pakaian,
 - ii. Menggunting bahagian fabrik yang kecil
 - iii. Berukuran 12cm – 15cm
5. Gunting Sulam (embroidery scissor)
 - i. Digunakan untuk kerja-kerja am dalam jahitan seperti mencabut benang, menggunting benang, membuat *snip*, dan *notch* pada fabrik
 - ii. Membuat lubang butang
 - iii. Berukuran 12cm – 15cm
6. Penetas (seam ripper)
 - i. Digunakan untuk menetas kelim
 - ii. Menebuk lubang butang
 - iii. Menanggalkan benang jelujur dan membuka jahitan yang tersilap
 - iv. Menggunting bahagian yang kecil atau sempit.

5. Alatan menjahit (jahit tangan)

1. Jarum jahit tangan jenis tajam (sharps/sewing needles)
 - i. Digunakan untuk menjahit jahitan biasa dan sesuai untuk semua jenis fabrik dan berukuran sederhana panjang dengan mata jarum yang tajam
 - ii. Terdapat juga jarum sulam (crewel) yang digunakan untuk menjahit jahitan sulam dan berukuran lebih panjang, lebih halus dan tajam.
2. Jenis antara (Betweens)
 - i. Digunakan untuk menjahit jahitan biasa dan sesuai untuk fabrik tebal seperti menjahit kuiting, berukuran lebih pendek
3. Jenis dewangga (tapestry)
 - i. Digunakan untuk menjahit jahitan hiasan dan sulam seperti suji bilang yang bermata tumpul dan panjang kerana sesuai dengan bilangan helaian benang yang lebih banyak dapat dimasukkan dalam lubang jarum.
4. Jarum jahit mesin
 - i. Digunakan untuk menjahit jahitan mesin ii. Terdapat pelbagai saiz dan jenis bergantung kepada jenis benang, jenis fabrik dan jenis

mesin jahit seperti mesin biasa atau industri seperti *Bodkin, machine needles dan twin needles*.

5. Pencucuk benang (needle threader)
 - i. Digunakan untuk membantu seseorang memasukkan benang pada jarum tangan atau jarum mesin.
6. Jidal (thimble)
 - i. Digunakan untuk melindungi jari dari jarum yang tajam ketika kerja menjahit jahitan tangan.
 - ii. Membantu dalam kerja menjahit jahitan tangan agar jahitan lebih kemas, halus dan tepat.
 - iii. Diperbuat dari logam, plastik atau seramik.

6. Alatan menekan

1. Bod lengan (sleeve board)
 - i. Digunakan untuk membantu proses menekan bahagian kecil pakaian seperti kelim, lengan baju, kaki seluar dan garis leher
2. Bod seterika (Iron board)
 - i. Digunakan untuk membantu proses menekan semua proses jahitan di pakaian terutama bahagian yang lebih besar.
3. Kain tekan (press cloth)
 - i. Digunakan untuk mengelakkan kesan kilat dari tekanan.
4. *Press mitt*
 - i. Membantu proses menekan untuk bahagian melengkung, kecil, bahagian yang rumit dan membentuk kepala lengan atau lengan yang lebih terbuka
5. *Seam Roll*
 - i. Membantu proses menekan untuk bahagian berbentuk seperti lisu dan kelim melengkung yang sukar dibuat dengan bod biasa
6. Alat menekan industri (Press / Fusing machine)
 - i. Melekatkan lapik dalam ke fabrik lebih cepat dan lebih rata.
7. Alat perenjis (water spray)
 - i. Melembapkan fabrik sebelum dan semasa menekan.
8. Bod Jejarum
 - i. Menekan fabrik berpail seperti baldi / velvet
9. Seterika kering (Dry iron)
 - i. Digunakan untuk menekan dan menseterika setiap proses jahitan dan menekan pakaian mengikut kesesuaian fabrik dengan tahap kepanasannya.
10. Seterika wap (Steam iron)
 - i. Digunakan untuk menekan dan menseterika setiap proses jahitan dan menekan pakaian mengikut kesesuaian fabrik dengan tahap kepanasannya. Menggunakan air dalam bentuk wap agar pakaian lebih licin dan rata.

7. Alatan menyenggara

1. Pemutar skru
 - i. Digunakan untuk memasang dan menanggalkan jarum dari mesin jahit industri
2. Minyak mesin
 - i. Digunakan untuk melancarkan perjalanan mesin jahit.
 - ii. Membersihkan bahagian dalam aksesori jahitan seperti sekoci, gelendong atau tapak mesin.
3. Penyepit (Tweezer)
 - i. Digunakan untuk memasukkan benang ke dalam lubang jarum mesin jahit industri.
 - ii. Menarik benang dari bahagian yang rumit dalam mesin jahit

4. Berus (brush)
 - i. Digunakan untuk membersihkan bahagian dalam mesin jahit.
 - ii. Membuang habuk dari dalam mesin jahit.

8. Alatan menjahit (jahit mesin)

1. Mesin jahit tangan jenis tradisional
 - i. Menjahit ke hadapan dan ke belakang untuk mata jahitan lurus.
 - ii. Aksesori tambahan boleh menjahit zip, ropol dan sulam. Boleh dijalankan secara manual dan elektrik.
2. Mesin jahit kaki jenis Tradisional
 - i. Menjahit ke hadapan dan ke belakang untuk mata jahitan lurus.
 - ii. Aksesori tambahan untuk menjahit zip, ropol dan sulam. Boleh dijalankan secara kayuhan kaki atau motor elektrik.
3. Mesin jahit lurus Industri (general-purpose sewing machine)
 - i. Menjahit ke hadapan dan ke belakang untuk mata jahitan lurus.
 - ii. Aksesori tambahan untuk menjahit zip,
4. Mesin jahit elektrik biasa (electric sewing machine) atau Mesin jahit mudah alih (portable sewing machine)
 - i. Boleh menjahit mata jahitan lurus, sulaman dan hiasan
 - ii. Masih menggunakan tuas untuk memula dan menghentikan pergerakan mesin.
 - iii. Boleh menjahit lubang butang
5. Mesin jahit sulaman industri (embroidery sewing machine)
 - i. Boleh menjahit lubang mata jahitan lurus, sulaman dan hiasan.
 - ii. Masih menggunakan tuas untuk memula dan menghentikan pergerakan mesin butang.
6. Mesin jahit tepi industri (overlock sewing machine)
 - i. Boleh mengemas tepi kain / pakaian yang hendak dijahit agar tidak berjerumbai.
 - ii. Boleh mengemas tepi tudung atau artikel rumahtangga sebagai pengemas dan hiasan.
7. Mesin jahit lubang butang industri (button hole machine)
 - i. Digunakan untuk menjahit lubang butang dan butang.
8. Mesin jahit Automatik (Automatic sewing machine)
 - i. Dibekalkan dengan cakera / disk khas untuk kendalian automatik.
 - ii. Boleh menjahit mata jahitan lurus, zig zag, jahit kemas, tanda pola dan lain-lain.
 - iii. Menjahit sulaman dan hiasan, butang & lubang butang secara automatik,

Jenis Bahan Jahitan dan Kegunaannya

1. Fabrik (Fabric)
 - Fabrik lembut sesuai untuk stail pakaian yang ada kedut.
 - Fabrik tegap sesuai untuk stail pakaian yang ada lisu.
 - Fabrik yang bertenun rapat sesuai untuk stail pakaian yang sama sendat.
 - Fabrik bertekstur tebal, gebu, berkilat, bercorak besar, berwarna lembut dan berjalur melintang sesuai untuk bentuk badan kurus atau sederhana kecuali yang berbadan gempal.
 - Fabrik berjalur menegak, corak kecil dan berwarna gelap dan bertekstur lembut adalah sesuai untuk yang berbadan gempal.
2. Fabrik Lapik Dalam (Interfacing) - untuk memberi bentuk, mengekalkan bentuk, mengukuhkan dan menetapkan bentuk pada bahagian pakaian seperti di garis leher, kolar, kaf, belah plaket, ikatan pinggang, dan lain-lain.
3. Fabrik Lapis (Lining)- memberi bentuk pada pakaian, melindungi dan mengukuhkan fabrik dan kelim dan Mengelakkan kedut dan memberi gantungan /drep yang elok pada pakaian.
4. Benang - • la digunakan bagi menjahit jeluju sementara. Benang perlu berwarna lembut dan pilih yang lebih murah.
 - la juga digunakan untuk menyambung kelim pada pakaian dan menjahit semua proses jahitan juga jahit sulam.

5. Kancing - • Ia dijahit untuk menutup dan membuka belah pada pakaian.
• Ia dijahit pada dua lapis fabric agar kukuh dan 'pengukuh' diperlukan jika ia dijahit selapis fabrik.

6. Bahan hiasan / trimin - Ia digunakan untuk menghias pakaian dan artikel rumahtangga. Pilihan perlu mengikut kesesuaian stail pakaian, jenis fabrik dan rekabentuk artikel.

Penyenggaraan Mesin Jahit

Mesin jahit biasa

- i. Titiskan minyak melalui lubang khas atas untuk melancarkan pergerakan mesin.
- ii. Bersihkan mesin setiap kali selepas menggunakannya
- iii. Tutup mesin dengan penutup mesin.

Mesin Jahit Industri

- i. Ikuti panduan mengikut buku panduan.
- ii. Pastikan minyak sentiasa mencukupi dalam bekas minyak.
- iii. Titiskan minyak melalui lubang khas
- iv. Tutup mesin dengan penutup mesin dan elakkan dari menggunakan penutup plastic untuk mengelakkan dari berkarat

MATA JAHITAN ASAS DAN PENGHASILAN ARTIKEL

1. Mata Jahitan Sementara - Jahit Jelujur (Basting)

- a. Jelujur kasar / sama (even basting)
 - i. Dibuat untuk menetapkan kedudukan kelepak, kelim, kecek buat sementara.
 - ii. Untuk menyambungkan dua atau lebih kain sebelum dijahit mesin. Juga sebagai jahitan hiasan.
 - iii. Cara menjahit mulakan dengan jahit kia dari kanan atau kiri dan mula jahit mata jahitan di sebelah luar kain SL yang berjarak antara 0.5cm – 1cm dengan jarak dan langkau yang sama antara satu mata jahitan dengan satu mata jahitan. Ulangi proses.
- b. Jelujur tak sama (uneven basting)
 - i. Dibuat untuk menanda kedudukan sesuatu bahagian dan garisan-garisan pola.
 - ii. Menetapkan kedudukan kelepak, kelim, kecek buat sementara.
 - iii. Untuk menyambungkan dua atau lebih kain sebelum dijahit mesin. Juga sebagai jahitan hiasan.
 - iv. Cara menjahit mulakan dengan jahit kia dari kanan atau kiri dan mula jahit mata jahitan sebelah luar SL kain yang berjarak antara 1cm – 1.25cm dengan langkau 0.5cm dan ulangi dengan mata jahitan atas dan bawah dengan jarak 0.5cm. Ulangi proses.
- c. Jelujur panjang pendek (uneven basting)
 - i. Dibuat untuk menanda kedudukan sesuatu bahagian dan garisan-garisan pola
 - ii. Menetapkan kedudukan kelepak, kelim, kecek buat sementara.
 - iii. Cara menjahit mulakan dengan jahit kia dari kanan atau kiri dan mula jahit mata jahitan sebelah luar yang berjarak antara 0.5cm, langkau 0.5cm dan mata jahitan SL 1cm – 1.5cm dan ulangi proses.
- d. Jelujur Serong / Tegak (diagonal basting)
 - i. Dibuat untuk menetapkan dua atau lebih lapisan kain agar lebih rata sebelum membuat jahitan lain.
 - ii. Cara menjahit mulakan dengan jahit kia dari kanan atau kiri dan mula jahit mata jahitan sebelah luar yang serong dengan garis tegak sebelah dalam kain SD antara 2.0cm – 3.0cm dengan langkau 2.0cm dan mata jahitan SL 1cm – 1.5cm dan ulangi proses.
- e. Jelujur Tanda (tacking)
 - i. Dibuat untuk memindahkan garisan-garisan pola dari kertas kepada kain seperti garisan lisu pepaduan.
 - ii. Cara menjahit mulakan dengan jahit jelujur dari kanan atau kiri dan mula jahit mata jahitan sebelah luar yang longgar antara tinggi 2cm dan jarak 0.5cm dengan beberapa lembar benang, dan langkau jahitan 1.5cm - 2.0cm dan ulangi proses.
 - iii. Benang akan di gunting di tengah kain untuk kedua belah mendapat kesan jahit tanda.

2. Mata Jahitan Kekal

- a. Jahit sembat (slant hemming) i. Digunakan untuk menetapkan lipatan atau kelepak pada tempatnya dengan kukuh.
- b. Jahit sembat susup (slip stitch)
 - i. Digunakan untuk menetapkan lipatan di lengan baju, skirt, kelepak baju dan lapik lubang lengan.
- c. Jahit silang pangkah (cross stitch/flat cross stitch)
 - i. Digunakan untuk menetapkan lipatan di lengan baju, skirt, kelepak baju dan belah.
 - ii. Sebagai jahitan hiasan.
- d. Jahit suji bilang (herringbone)
 - i. Digunakan untuk menetapkan lipatan di lengan baju, skirt, kelepak baju dan belah
 - ii. Sebagai jahitan hiasan
- e. Jahit insang pari (blanket stitch)
 - i. Mengemaskan tepi-tepi kain dari berjerumbai.
 - ii. Sebagai jahitan hiasan
- f. Jahit lilit kemas - (overcast stitch)
 - i. Mengemaskan tepi-tepi kain dari berjerumbai.
 - ii. Sebagai jahitan hiasan
- g. Jahit lubang butang (buttonhole stitch)
 - i. Mengemaskan lubang butang kerana ia jahitan yang kukuh
- h. Jahit mesin (machine stitch)
 - i. Dibuat untuk menetapkan / menyambung dua atau lebih lapisan kain.
 - ii. Membuat kedut, mata jahitan boleh dilaras.
 - iii. Mengelakkan tepi-tepi kain dari memberi Sebagai hiasan
- i. Jahit kia (even backstitch)
 - i. Dibuat bagi memula dan mengakhiri jahitan tangan
 - ii. Dijadikan jahitan hiasan
 - iii. Menyambung dua atau lebih lapisan kain.
 - iv. Boleh menggantikan jahit mesin kerana ia kukuh dan serupa jahit mesin di sebelah luar dan jahit batang di sebelah dalam kain.
- j. Jahit jelujur halus (running stitch)
 - i. Dibuat untuk menetapkan / menyambung dua atau lebih lapisan kain.
 - ii. Menyambung kelim menggantikan jahit mesin
 - iii. Menyedia kedut lepas
 - iv. Mengelakkan tepi-tepi kain dari memberi
 - v. Menjerumat bahagian pakaian yang rosak atau koyak
 - vi. Memadankan lengan baju
 - vii. Sebagai hiasan dalam jahitan sulaman.
- k. Jahit lilit ubi (overhand stitch)
 - i. Digunakan untuk menyambung dua atau lebih kepingan kain.
 - ii. Mengemaskan tepi-tepi kain.

Jenis Fabrik dan Ciri Fabrik

- i. Fabrik Asli
 1. **Fabrik Kapas** - i. Kukuh dan bertambah kukuh bila basah.
 - ii. Boleh diberus, diperah dan direbus ketika dicuci
 - iii. Kekotoran senang tanggal
 - iv. Tidak kenyal oleh itu mengekalkan bentuk pakaian
 - v. Mudah renyuk
 - vi. Hidrofilik iaitu mudah menyerap lembapan (terdapat 7% lembapan dan dapat menyerap 21% air)
 - vii. Tiada cas elektrostatik kerana kandungan airnya.
 - viii. Pengalir haba yang baik dan boleh diseterika panas
 - ix. Asid pekat akan melemahkan dan merosakkan fabrik manakala asid lemah tidak akan meninggalkan kesa sekiranya cepat dicuci
 - x. Tahan pada tindakan alkali seperti sabun/egen cuci dan perlu dibilas bersih untuk elakkan perubahan warna
 - xi. Tiada kesan pada gantian kapas melainkan pewarna yang digunakan

Kegunaan Fabrik - Sesuai untuk dibuat pakaian kanak-kanak, artikel rumah dan industri, tuala, pembalut, selimut, pakaian dalam, pakaian sukan, permaidani dan sebagainya.

2. Fabrik Linen - Ciri umum:

- i. Kukuh dan kasar, mudah renyuk kerana gantian linen kurang rongga (longgar) jadi ia cepat kering, mudah renyuk kerana gantian linen kurang rongga (longgar) jadi ia cepat kering.
- ii. Mempunyai kilau yang asli

- iii. Tidak kenyal dengan itu fabrik linen dapat mengekalkan bentuk dan lebih mudah renyuk
- iv. Mempunyai daya serap yang tinggi, jadi ia selesa dipakai (20% daya serapan)
- v. Pengalir haba yang baik dan ia mudah terbakar
- vi. Boleh guna suhu tinggi ketika menyeterika
- vii. Tahan asid lemah dan asid pekat boleh merosakkannya
- viii. Tahan tindakan alkali dan mudah rosak dengan penggunaan peluntur yang kerap
- ix. Lebih tegap dan lebih kukuh dari kapas dan tahan dengan dedahan cahaya matahari

Kegunaan - Untuk dibuat kanvas angkatan laut dan industri.

- Untuk alas meja dan alat kelengkapan rumah
- Untuk jahitan sulaman halus di pakaian.
- Untuk dibuat jaket, sut, baju, skirt, seluar

3. Fabrik Sutera (Sumber Protein)

ULAT SUTERA -- TELUR -- LARVA -- KOKUN/KEPOMPONG

Ciri umum:

- i. Fabrik sutera licin, lembut dan berkilau
- ii. Memberi gantungan yang baik dan sederhana kenyal
- iii. Sederhana kukuh dan kurang kukuh 20% bila basah
- iv. Ia penyerap air yang baik dan pengalir haba yang baik oleh itu fabrik cepat kering dan sejuk dipakai pada hari panas dan hangat dipakai pada hari sejuk
- v. Fabrik sutera mudah rosak oleh asid dan peluh dan alkali boleh merosakkan dan mereputkan
- vi. Ia juga tidak tahan pada cahaya matahari dan sensitif pada suhu yang tinggi.

4. Fabrik Bulu biri-biri

Ciri umum:

- i. Tekstur gentian adalah gebu, lembut dan ringan
- ii. Fabriknya lemah bila basah dan teguh bila kering
- iii. Kekenyalan dan kepegasan gentian membuat fabrik tidak renyuk, ia memberi, mudah kecut dan menyerap hingga 30% lembapan
- iv. Ia penebat yang baik dan tidak mudah terbakar namun ia mudah rosak oleh tindakan asid pekat dan alkali dan tidak tahan pada cahaya matahari
- v. Gentian menjadi keras dan kering jika terdedah terlalu lama

ii. Fabrik Buatan

1. Fabrik Nilon - Ciri umum:

- i. Paling kukuh kerana gantinya keras dan teguh
- ii. Kekenyalan nilon adalah baik yang menjadikan ia gentian licin dan sesuai untuk dijadikan sebagai pakaian kalis peluru.
- iii. Penyerapan lembapan adalah baik, boleh menyerap hingga 7%
- iv. Merupakan fabrik penebat haba
- v. Hanya perlu suhu yang rendah semasa menyeterika
- vi. Asid boleh melemahkan nilon
- vii. Tahan dengan tindakan alkali tetapi ia akan menjadi kuning jika dibiarkan lama berendam.
- viii. Tahan dengan dedahan cahaya matahari

2. Fabrik Poliester - Ciri umum:

- i. Gentiannya kukuh walaupun basah
- ii. Gentiannya keras dan kesat dan banyak digunakan dalam industri
- iii. Kenyal dan tidak mudah renyuk dan ia tergantung dengan elok
- iv. Gantungan hidrofobik yang hanya dapat menyerap sedikit lembapan sahaja
- v. Merupakan fabrik penebat haba
- vi. Hanya perlu suhu yang rendah semasa menyeterika

3. Fabrik Akrilik - Bahan campuran Pertoleum + Ammonia + Air

Ciri umum:

- i. Kekukuhannya kurang sehingga 20% bila basah
- ii. Sederhana Kenyal kerana fabric mudah renyuk dan tidak memerli
- iii. Gentian hidrofobik yang hanya dapat menyerap sedikit lembapan sahaja (4% air)
- iv. Merupakan fabrik penebat haba

- v. Gentian ini sensitif dan bentuknya mudah hilang pada suhu tinggi
- vi. Hanya perlu suhu yang rendah semasa menyeterika
- vii. Tahan kepada tindakan asid boleh mereputkan
- viii. Tahan dengan dedahan cahaya matahari dan sesuai untuk dijadikan fabrik langsir

TOPIK 7 PENGURUSAN DIRI

Faktor Pemilihan Pakaian

- (a) Geografi – iklim
- (b) Pendidikan dan Kemajuan teknologi- fesyen terkini
- (c) Sosial dan politik
- (e) Ekonomi dan sumber keluarga – status pendapatan

Jenis Bentuk Badan

1. Bentuk badan 'standard'

- (a) Ukuran standard oleh barat antara $7\frac{1}{2}$ – 8 x tinggi kepala / 'head height' bagi menyeimbangkan 'bust point' waist, crotch dan knee level
- (b) Ciri bentuk badan standard ialah berukuran keliling dada 5cm kurang dari ukuran punggung. (pola dagangan boleh digunakan dan tidak banyak pengubahsuaian di buat). Pemilihan pakaian bergantung kepada tinggi dan saiz badan (lebar atau kecil)
- (c) Bahagian Badan Standard (rujuk Rajah 7.5)
 - Bust level : chin to bust , 1 head
 - Waist level : chin to waists, 2 heads
 - Crotch level : chin to crotch, 3 heads
 - Knee level : chin to mid-knee,

2. Bentuk Badan Bermasalah

- (a) Mengenalpasti bentuk badan secara am postur (posture) tegak/jatuh atau mendada secara mengukur badan
- (b) Jenis masalah adalah dada besar dan punggung lebar.
- (c) Jenis bentuk badan:
 - Bentuk segi tiga – garis bahu yang kecil dan garis pinggul yang besar
 - Bentuk segi tiga terbalik – garis bahu lebar / besar dan garis pinggul kecil
 - Bentuk ramping (Hour glass) - garis bahu dan pinggul sama lebar dan garis pinggang kecil
 - Bentuk segi empat - garis bahu, garis pinggang dan pinggul adalah sama.
- (d) Kategori bentuk badan:
 - gemuk dan pendek
 - gemuk dan tinggi
 - kurus dan pendek
 - kurus dan tinggi
- (e) Perbandingan antara bahagian-bahagian badan dengan badan keseluruhannya adalah berkait rapat.
- (f) Terdapat individu yang bertangan dan berkaki yang lebih panjang atau lebih pendek berbanding dengan badan.
- (g) Terdapat individu yang mempunyai Labuh Tengah Belakang yang lebih panjang walaupun ia seorang yang rendah dan terdapat individu yang Labuh Tengah Belakang yang pendek dan kaki yang panjang.

Pemilihan Stail Pakaian Mengikut Bentuk Badan

1. Gemuk dan pendek

Warna – gelap dan sejuk, elakkan warna panas

Corak – kecil dan sederhana

Garisan - menegak

Tekstur – lembut, nipis dan sederhana nipis, tidak kilat.

Stail pakaian – garis leher lebih luas, kolar lurus, lengan padanan rata dan potongan separa sendat. Elakkan pakaian berkedut atau berlisu.

2. Gemuk dan tinggi

Warna – gelap dan sejuk, elakkan warna panas

Corak – kecil dan sederhana

Garisan - menegak

Tekstur – Stail pakaian - garis leher lebih luas, kolar lurus, lengan padanan rata dan potongan separa sendat.

Elakkan pakaian berkedut atau berlisu.

3. Kurus dan pendek
Warna – lembut dan panas, elakkan warna gelap
Corak – sederhana dan besar
Garisan - memanjang atau melengkung, garis puteri
Tekstur – lembut dan tebal, sederhana nipis, sedikit kilat.

Stail pakaian - garis leher bulat tidak luas, kolar lurus, eton, rata, lengan padanan rata dan gelembung, potongan separa sendat dan longgar. Boleh mempunyai kedut atau berlisu.

4. Kurus dan tinggi Warna – lembut dan panas, elakkan warna gelap Corak – sederhana dan besar Garisan – menegak atau melengkung Tekstur – lembut, tebal atau sederhana tebal, sedikit kilat Stail pakaian- garis leher bulat tidak luas, kolar tinggi, mandarin, lurus, lengan padanan rata atau gelembung, dan potongan perlu longgar. Boleh mempunyai kedut dan berlisu.

Penampilan dan Kesehatan Diri

- Menjaga postur badan dengan gaya berjalan kepala tegak, bahu ke belakang, perut ke dalam dan belakang badan lurus.
- Memakai pakaian yang sepadan dengan bentuk badan.
- Membuat senaman untuk memastikan badan sentiasa 'fit' dan dapat menyegarkan badan untuk mengelakkan dari kegemukan.
- Memakai sepatu yang sesuai dan sepadan agar ia selesa dan dapat menjaga postur badan untuk kelihatan menarik.

Beberapa peraturan perlu diikuti untuk menjaga kesehatan diri seperti:

- Mandi sekurang-kurangnya dua kali sehari dengan menggunakan sabun atau gel mandian yang baik dan sesuai dengan kulit supaya dapat menghilangkan kekotoran dan peluh di badan seterusnya untuk mendapatkan bau harum badan.
- Tukarkan baju yang kotor terutama pakaian dalam untuk mendapatkan rasa segar dan sihat dan mengelakkan kulat.
- Gunakan solekan yang sederhana untuk mengelakkan liang roma tersumbat dan merosakkan kecantikan semulajadi.
- Jangan picit jerawat menggunakan jari kerana takut dijangkiti kuman dan meninggalkan parut.
- Elakkan menggunakan sikat yang telah rosak giginya atau bergigi kasar kerana ia akan menjadikan hujung rambut terbelah.

Organisasi Keluarga

(i) Keluarga Nukleus

Keluarga nukleus mengandungi kedua-dua ibu dan bapa dan seorang anak atau lebih yang tinggal di bawah satu bumbung yang sama.

(ii) Keluarga Luas

Keluarga luas terdiri dari keluarga nukleus dan saudara dari kedua belah pihak seperti ibu/bapa saudara, sepupu dan saudara mara yang lain yang tinggal sebumbung.

(iii) Keluarga Induk Tunggal

Perhubungan dalam keluarga induk tunggal ialah antara ibu atau bapa dengan anak-anak sahaja samada ibu dan bapa bercerai hidup atau bercerai mati. Induk yang tinggal samada ibu sahaja atau bapa sahaja akan memainkan dua peranan iaitu sebagai ibu dan bapa dala memberi kasih sayang, mencari rezeki dan mengurus rumahtangga.

(iv) Keluarga Berpoligami

Keluarga berpoligami mengandungi seorang bapa yang mempunyai isteri lebih dari satu.

Beberapa faktor yang mempengaruhi belanjawan keluarga adalah seperti:

- Pendapatan keluarga
- Saiz dan komposisi keluarga
- Ekonomi Negara
- Perubahan social

Perkara-perkara yang perlu diikuti dalam merancang belanjawan adalah:

- Menentukan matlamat
- Menganggarkan kos
- Menganggar pendapatan
- Imbangan Pendapatan dan Perbelanjaan
- Penilaian Belanjawan

Pengurusan Ruang

(i) Ruang Sosial- tempat berehat dan berinteraksi antara ahli keluarga atau dengan tetamu untuk kegiatan formal atau informal seperti melayan tetamu, mengadakan jamuan, kenduri atau menerima tetamu.

(ii) Ruang Kerja - tempat untuk membuat aktiviti seperti menyediakan dan memasak makanan, makan atau tempat mencuci dan menggosok pakaian

(iii) Ruang Persendirian- tempat dimana individu melakukan aktiviti seperti berehat, mengurus diri, beribadat, tidur, belajar, membersihkan diri secara bersendirian.

TOPIK 8 MAKANAN DAN PEMAKANAN

KUMPULAN MAKANAN ASAS

Nutrien – Terdapat lima nutrien utama dalam makanan iaitu

Protein - Bahan untuk tumbesaran dan memperbaiki sel-sel yang rosak serta memberi tenaga.

Karbohidrat- Merupakan bahan bakar untuk kegiatan sel dan tisu. Sekiranya berlebihan akan disimpan sebagai lemak.

Lemak - Bahan asas tenaga dan disimpan sebagai lemak.

Vitamin- Mengawal proses-proses penting dan membantu mempercepatkan tindak balas kimia.

Garam mineral- Membekalkan bahan-bahan khas untuk tumbesaran, memperbaiki dan menjaga kesempurnaan sel.

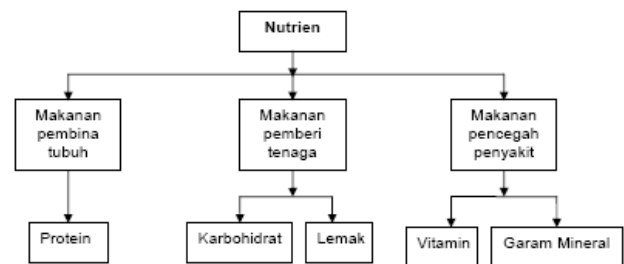
Air dan Pelawas - Walaupun kedua-dua bahan ini tidak mengandungi zat makanan, tetapi ia sangat diperlukan oleh tubuh untuk mencegah pelbagai penyakit.

Makanan boleh dibahagikan kepada tiga kumpulan utama iaitu:

(a) Makanan pembina tubuh , Makanan yang membantu pembinaan dan pemulihan sel-sel yang telah rosak.

(b) Makanan pemberi tenaga kepada tubuh untuk melakukan aktiviti luaran seperti bergerak dan dalam tubuh seperti pergerakan jantung, pernafasan dan perkumuhan.

(c) Makanan pelindung dan pencegah penyakit Makanan yang mengawal dan menjaga kesehatan tubuh badan.



Diet Seimbang - pengambilan makanan yang mengandungi semua nutrien penting seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, garam mineral, air dan pelawas dalam kuantiti yang diperlukan.

PIRAMID MAKANAN - satu panduan pemilihan makanan untuk mencapai amalan pemakanan yang sihat dan seimbang. bentuk piramid yang lebar di bahagian bawah dan semakin mengecil di bahagian atas. Ini menunjukkan makanan yang diambil seharian sepatutnya dipilih lebih banyak daripada paras piramid yang paling bawah, manakala paling sedikit daripada puncak piramid. Kesederhanaan harus diutamakan untuk mengelakkan daripada makan terlampau banyak.

Faktor yang Mempengaruhi Pengambilan Diet Seimbang Jantina

lelaki memerlukan lebih karbohidrat dan lemak kerana mereka lebih aktif dan mempunyai lebih banyak otot tanpa lemak. Manakala perempuan pula memerlukan lebih banyak ferum untuk menggantikan darah yang hilang ketika kedatangan haid dan melahirkan anak.

Saiz dan berat badan

Rangka badan yang besar memerlukan kuantiti nutrien yang lebih berbanding rangka badan yang kecil kerana mereka mempunyai lebih luas permukaan.

Aktiviti dan pekerjaan

Pengambilan diet bergantung kepada jenis aktiviti yang dilakukan. Individu yang banyak melakukan aktiviti fizikal dan aktif bersukan memerlukan lebih tenaga.

Iklim

Iklim boleh mempengaruhi penghasilan haba untuk mengawal suhu badan seseorang. Penduduk di negeri yang beriklim sejuk mengalami kehilangan haba yang banyak.

Taraf kesihatan - Makanan pencegah penyakit yang mengandungi vitamin dan garam mineral diperlukan bagi mengelakkan serangan penyakit secara berpanjangan.

Ibu mengandungi memerlukan lebih banyak nutrien kerana ketika ini suatu lagi pertumbuhan sedang berlaku. Ibu mengandungi memerlukan protein tambahan sebanyak 13 gram untuk tumbesaran fetus.

Ibu menyusukan anak
Ibu menyusukan anak memerlukan protein tambahan

vegetarian
Vegetarian ialah individu yang hanya memakan hasil tumbuh-tumbuhan kerana agama, budaya, masalah kesihatan, dan perasaan belas kasihan terhadap haiwan. Terdapat dua jenis vegetarian iaitu vegetarian dan vegetarian lakto. Vegetarian Tulen hanya memakan hasil tumbuh-tumbuhan. Individu ini tidak makan daging haiwan, hasil haiwan dan telur. Ia juga boleh mengalami kekurangan protein lengkap yang boleh didapati daripada haiwan. Kekurangan ini boleh diatasi dengan mengambil sumber protein daripada kekacang, sayur-sayuran, buah-buahan dan bijirin.

Vegetarian Lakto ialah individu yang boleh meminum susu dan memakan hasil tenusu. Diet harian vegetarian lakto ialah semua jenis bijirin, buah-buahan, kekeras, bijian,kekacang,dan sayur-sayuran termasuk susu dan hasil tenusu. Vegetarian lakto tidak mempunyai masalah kekurangan nutrien kerana hasil tenusu membekalkan asid amino penting yang lengkap.

JADUAL KOMPOSISI MAKANAN DAN SARANAN PENGAMBILAN NUTRIEN (RECOMMENDED NUTRIENT INTAKES- RNI)

RNI ialah satu garis panduan pengambilan nutrien harian bagi memenuhi keperluan nutrien individu yang sihat berdasarkan umur, jantina dan keadaan wanita yang mengandungi atau menyusukan anak.

Pengiraan Nilai Nutrien dalam Makanan

Kalori adalah unit asas tenaga dan digunakan dalam pemakanan sebagai jumlah haba yang diperlukan untuk menaikkan suhu satu gram air ke satu darjah Celsius. Kalori juga didefinisikan sebagai bentuk haba yang digunakan dalam badan bagi metabolisme asas dan aktiviti fizikal. Unit joules dan kilojoules (j, KJ)

1 Kalori (K)	= 4.184 joules
1 kilokalori (kcal)	= 4184 joules
	= 4.184 kilojoules (kJ)
	= 1000 kalori
1000 kilokalori	= 4184 kJ
1 kilojoule	= 1000 joules
1 Megajoule	= 1 000 000 joules

TOPIK 9 JENIS-JENIS SAJIAN

Menyediakan Perancangan kerja

- Memilih menu yang sesuai
- Menyenaraikan ramuan utama dan peralatan di dalam borang A.
- Pengiraan kos dilakukan di dalam borang B
- Menyediakan borang C untuk jadual penyusunan kerja.

SAJIAN SARAPAN PAGI 7-10 am

Pengambilan hidangan sarapan ini perlu seimbang dan mengandungi lebih nutrien karbohidrat.

SAJIAN MINUM PAGI DAN PETANG 10-11 am / 04-05 pm

- hidangan adalah kuih-muih tempatan savouri dan manis yang menggunakan kaedah memasak yang berbeza agar hidangan lebih menarik, mempunyai tekstur yang berlainan.

SAJIAN MAKAN TENGAH HARI / MALAM DAN HIDANGAN LAIN - mengandungi sajian ringan dan berat

TOPIK 10 PENGAJARAN MIKRO / MAKRO

Perancangan pengajaran

Pemilihan Tajuk dan Menetapkan Objektif Pengajaran

proses pengajaran dan pembelajaran dalam bilik darjah merangkumi empat ciri penting iaitu:

- Objektif pengajaran
- Pengetahuan sedia ada murid
- Kaedah mengajar
- Strategi pengajaran dan penilaian

Penyediaan RPH

1. Maklumat asas / persediaan
 - i. Am • Nama Mata Pelajaran • Kelas • Bil.Pelajar
 - Hari • Tarikh • Masa
 - ii. Khusus • Tajuk pelajaran • Isi pelajaran • Objektif
 - Bahan pengajaran • Pengetahuan sedia ada
 - Langkah keselamatan • Kemahiran • Nilai murni
2. Penyampaian / peraksanaan
 - i. Permulaan pengajaran / set induksi
 - ii. Perkembangan pelajaran
 - Langkah-langkah pengajaran
 - Strategi • KBKK / KB / Nilai / kemahiran proses sains
3. Penilaian / penutup
 - i. Penilaian / gred ii. Tugasan

Penyediaan Sumber - penyediaan bahan sumber perlulah bersesuaian dengan objektif pelajaran dan tahap murid. penyediaan bahan sumber perlulah bersesuaian dengan objektif pelajaran dan tahap murid.

PERLAKSANAAN

Set induksi adalah satu proses ataupun idea yang mendorong pelajar untuk memberi perhatian dan belajar.

Set induksi boleh digunakan dalam beberapa situasi iaitu :

- untuk memulakan proses pengajaran dan pembelajaran
- ketika menukar topik pelajaran
- ketika menukar strategi pembelajaran

Tujuannya :

- untuk memusatkan perhatian mereka terhadap isi pelajaran yang akan diajar.
- pelajar mendengar apa yang sedang guru perkatakan, melihat apa yang guru lakukan dan mengikut apa yang guru arahkan.
- menimbulkan perasaan ingin tahu di kalangan pelajar
- mengaitkan pelajaran baru dengan pelajaran yang lalu.
- menggalakkan penglibatan pelajar dalam pengajaran dan pembelajaran
- menyediakan struktur bagi satu-satu pelajaran

Perkembangan / Langkah-langkah

- yang senang kepada yang susah
- yang dekat kepada yang jauh
- yang konkrit kepada yang abstrak
- yang sudah diketahui kepada yang belum diketahui

Penutup

(a) Kesimpulan kognitif

- beritahu pelajar apa yang akan diajar
- ajarkan kepada mereka
- beritahu mereka apa yang telah diajarkan kepada mereka

(b) Kesimpulan social

menimbulkan satu perasaan pencapaian kepada pelajar setelah melalui proses pengajaran dan pembelajaran.

Penilaian

satu proses yang berterusan iaitu boleh dikendalikan di mana-mana tahap semasa proses penyampaian dan di akhir pengajaran atau penutup.

Penilaian yang dijalankan di bawah komponen penutup bertujuan menentukan sejauh manakah objektif-objektif pelajaran telah dicapai.

Pencapaian objektif pelajaran boleh dinilai dengan beberapa cara:

- melalui ujian bertulis berdasarkan objektif pelajaran yang telah ditentukan
- melalui soalan berbentuk lisan yang dikemukakan kepada pelajar. Maklum balas dan jawapan pelajar dapat memberi petunjuk kepada guru tentang pencapaian pelajaran dan pembelajarannya.
- melalui hasil kerja pelajar seperti hasil penulisan, hasil masakan, jahitan, lukisan dan lain-lain. Kualiti hasil kerja dapat digunakan untuk melihat peringkat pencapaian objektif pelajaran yang telah ditentukan.

Kepentingan penilaian objektif pengajaran

- guru dapat menilai setakat mana objektif pelajarannya telah dapat dicapai oleh pelajar dalam proses pengajaran dan pembelajaran
- maklumat daripada penilaian boleh menunjukkan kekuatan dan kelemahan pengajaran guru tersebut
- maklumat daripada aktiviti penilaian membantu guru dalam perancangan pengajaran dan pembelajaran di kelas akan datang dan membolehkan guru menilai kesesuaian objektif pengajaran dan strategi pengajaran yang telah ditentukan.

REFLEKSI

maklum balas dapat diperolehi secara dua hala sama objektif pengajaran tercapai atau sebaliknya dan akan membuat refleksi untuk membuat penambahbaikan terhadap pengajarannya.

Sekian , selamat menjawab soalan Final Exam 2007 ...cgzul/07