



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN
KURIKULUM BERSEPADU SEKOLAH RENDAH**

PENDIDIKAN KESIHATAN

PUSAT PERKEMBANGAN KURIKULUM

ISI KANDUNGAN

MUKA SURAT

RUKUN NEGARA	i
FALSAFAH PENDIDIKAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
PENDAHULUAN	iv
CADANGAN TABURAN TAJUK DAN WAKTU PENGAJARAN	Vi
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 1	1
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 2	8
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 3	14
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4	21
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 5	29
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 6	36

RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak mencapai perpaduan yang erat di kalangan seluruh masyarakatnya; memelihara satu cara hidup demokratik; mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama; menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan berbagai corak; membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan sains dan teknologi moden;

Maka kami, rakyat Malaysia berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan atas prinsip-prinsip yang berikut :-

KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN

KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA

KELUHURAN PERLEMBAGAAN

KEDAULATAN UNDANG-UNDANG

KESOPANAN DAN KESUSILAAN

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketrampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara

KATA PENGANTAR

Huraian Sukatan Pelajaran ialah dokumen yang memperincikan kandungan Sukatan Pelajaran yang bertujuan untuk memenuhi cita-cita murni dan semangat Falsafah Pendidikan Kebangsaan, dan menyediakan murid menghadapi arus globalisasi serta ekonomi berasaskan pengetahuan pada abad ke-21.

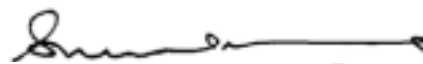
Dokumen ini menyarankan strategi pengajaran dan pembelajaran yang merangkumi pelbagai aktiviti dan penggunaan sumber. Guru digalakkan menggunakan kreativiti untuk memilih, menyusun dan mengolah aktiviti mengikut kesesuaian murid. Huraian ini diharap akan dapat membantu guru merancang dan melaksanakan pengajaran dan pembelajaran secara berkesan.

Dalam melakukan aktiviti pengajaran dan pembelajaran, guru diharap dapat memberi penekanan kepada unsur bernilai tambah, iaitu kemahiran berfikir, kemahiran belajar cara belajar, penggunaan teknologi maklumat dan komunikasi, kecerdasan pelbagai, pembelajaran masteri, pembelajaran secara kontekstual, pembelajaran secara konstruktivisme, pembelajaran akses sendiri dan kajian masa depan. Di samping itu, nilai murni dan semangat patriotik dan kewarganegaraan tetap diutamakan. Semua elemen ini diharapkan dapat memberi keyakinan kepada murid dan diaplikasikan dalam kehidupan harian dan dunia pekerjaan

Guru perlu sentiasa peka terhadap tahap kesihatan murid dengan mengambil kira kesepaduan ilmu, nilai dan amalan. Pengajaran dan pembelajaran dirancang supaya dapat melahirkan murid yang bijak menjaga kesejahteraan diri, masyarakat dan negara.

Dalam menyediakan Huraian Sukatan Pelajaran ini banyak pihak terlibat terutama guru, pensyarah maktab dan universiti serta pegawai Kementerian Pendidikan, dan individu yang mewakili badan-badan tertentu.

Kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangan kepakaran, masa dan tenaga sehingga terhasilnya Huraian Sukatan Pelajaran ini, Kementerian Pendidikan merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih.



(Dr. SHARIFAH MAIMUNAH BT. SYED ZIN)

Pengarah
Pusat Perkembangan Kurikulum

PENDAHULUAN

Matlamat

Pendidikan Kesihatan bertujuan membantu murid meningkatkan pengetahuan kesihatan, memupuk sikap positif terhadap kesihatan, dan mengamalkan gaya hidup sihat.

Budaya Pembelajaran Pendidikan Kesihatan

Mata pelajaran Pendidikan Kesihatan menekankan amalan gaya hidup yang sihat. Pendekatan yang dicadangkan bagi mata pelajaran ini ialah pembelajaran melalui peningkatan pengetahuan, pengalaman dan amalan yang meliputi:

- Penglibatan murid secara penghayatan ilmu
- Interaksi dengan guru, rakan dan masyarakat
- Penyimpanan rekod kesihatan dan kegiatan murid sebagai bukti pembelajaran

Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan

Selain dokumen Sukatan Pelajaran, guru juga perlu merujuk kepada dokumen Huraian Sukatan Pelajaran. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan mengandungi perincian kurikulum untuk Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) Tahap I dan II serta Kurikulum Baru Sekolah Menengah (KBSM).

Kandungan Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan

Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan disusun mengikut tiga tunjang utama iaitu :

1. Kesihatan Diri dan Keluarga
Konsep tunjang ini adalah penjagaan asas kesihatan diri, keluarga dan masyarakat secara proses berterusan.
Tumpuan diberi kepada kesihatan diri, seksualiti, kekeluargaan, perkahwinan dan keibubapaan.
2. Gaya Hidup Sihat
Konsep tunjang ini adalah pengalaman aktiviti kehidupan harian yang sihat dan menjauhi tingkah laku berisiko secara berterusan.
Tumpuan diberi kepada penyelesaian konflik, pengurusan stres, kemahiran merancang, pemakanan, penyalahgunaan bahan dan pencegahan penyakit.
3. Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran
Konsep tunjang ini adalah pemeliharaan kebersihan dan keselamatan persekitaran secara berkesan untuk meningkatkan taraf kesihatan.
Tumpuan diberi kepada pencegahan penyakit berjangkit, keselamatan persekitaran dan pertolongan cemas.

Kandungan Buku Ini

Buku ini mengandungi objektif dan perincian kurikulum Pendidikan Kesihatan untuk sekolah rendah.

Objektif bagi setiap tahun diberi untuk membantu guru merancang pengajaran dan pembelajaran mata pelajaran ini dengan lebih tepat dan berkesan.

Perincian kurikulum untuk setiap tahun dipersembahkan mengikut tiga lajur seperti berikut :

Bidang Pembelajaran	Hasil Pembelajaran	Cadangan Aktiviti Pembelajaran

Lajur Bidang/Unit Pembelajaran merangkumi tajuk dan subtajuk yang terdapat pada setiap tunjang pembelajaran. Guru boleh menambah tajuk di mana perlu mengikut kesesuaian murid, alatan, dan persekitaran.

Lajur Hasil Pembelajaran mengandungi tiga aras iaitu Aras 1, 2 dan 3.

- **Aras 1** adalah aras yang paling mudah dan dapat dilakukan oleh semua murid
- **Aras 2** adalah pemingkatan dari Aras 1 bagi sesetengah murid.
- **Aras 3** pula adalah aras yang tinggi, lebih sukar dan menggalakkan pembelajaran sendiri untuk murid yang mempunyai kadar pembelajaran yang lebih cepat.

Setiap murid mesti menguasai hasil pembelajaran pada Aras 1. Bagi murid yang mempunyai kebolehan dan keupayaan adalah digalakkan untuk menguasai Aras 2 dan Aras 3. Setiap aras yang dilalui oleh murid menunjukkan tahap kemampuan seseorang murid dan kreativiti.

Lajur Cadangan Aktiviti Pembelajaran ini boleh dirujuk oleh guru bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain atau menambah aktiviti mengikut kebolehan murid.

PENDIDIKAN KESIHATAN

Cadangan Taburan Tajuk dan Waktu Pengajaran

TUNJANG PEMBELAJARAN	TAJUK	TAHAP I/ TAHUN			TAHAP II/ TAHUN			*KEL. PER.	TINGKATAN				
		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5
		WAKTU PENGAJARAN											
Kesihatan Diri dan Keluarga	Kesihatan Diri	12	12	12	6	6	6	6	6	6	6	5	5
	Perasaan	6	6	6	2	2	-	-	-	-	-	2	2
	Kekeluargaan	10	10	10	3	3	3	3	3	3	3	2	2
Gaya Hidup Sihat	Pemakanan	6	6	6	3	3	3	3	4	4	4	4	4
	Pengurusan Konflik dan Stres	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2
	Penyalahgunaan Bahan	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran	Keselamatan	5	5	5	2	2	2	2	4	4	4	4	4
	Penyakit Berjangkit	-	-	-	4	3	4	4	-	-	-	-	-
	Pertolongan Cemas	-	-	-	2	3	2	2	3	3	3	3	3
	Jumlah	42	42	42	24	24	24	24	24	24	24	24	24

* KEL. PER. : Kelas Peralihan

Nota : Cadangan agihan masa di atas boleh dijadikan rujukan untuk merancang rancangan tahunan mata pelajaran Pendidikan Kesihatan

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 1**

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 1, murid dapat :

1. Mengenal bahagian tubuh badan dan menjaga kebersihan mulut, kulit dan rambut;
2. Memahami cara melahirkan perasaan mengikut situasi;
3. Mengenal pasti keistimewaan diri sendiri, keluarga dan sahabat;
4. Mengenal pasti jenis makanan harian dan waktu makan utama;
5. Mengenal pasti peraturan penggunaan ubat dan racun serta bahaya dadah; dan
6. Mengaplikasi penjagaan keselamatan diri semasa di rumah, sekolah, dan tempat permainan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 1

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan Diri</p> <p>Asas kesihatan fizikal adalah mengenali bahagian tubuh badan, menjaga kebersihan mulut, kesihatan gigi, dan menjaga kulit dan rambut.</p> <p>(a) Mengenali bahagian tubuh badan:</p> <p>(i) Kepala</p> <p>(ii) Tangan</p> <p>(iii) Abdomen</p> <p>(iv) Kaki</p> <p>(b) Kebersihan Diri:</p> <p>(i) Kebersihan mulut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjagaan gigi • Karies gigi <p>(ii) Kesihatan gigi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makanan untuk kesihatan gigi • Makanan yang merosakkan gigi <p>(c) Pengurusan kesihatan diri:</p> <p>(i) Penjagaan kulit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kudis <p>(ii) Penjagaan rambut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kutu dan kelemumur <p>(iii) Penjagaan kebersihan tubuh badan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan bahagian tubuh badan. • Mengetahui cara menjaga kebersihan gigi. • Menyatakan makanan yang dapat menjamin kesihatan gigi. • Menyatakan makanan yang boleh merosakkan gigi. • Menerangkan cara menjaga kulit bagi menjauhi kudis, kutu dan kelemumur. • Menerangkan cara menjaga rambut bagi menjauhi kutu dan kelemumur. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan bahagian dan fungsi tubuh badan. • Menerangkan kepentingan menjaga kesihatan gigi. • Menerangkan punca terjadinya kudis, kelemumur dan kehadiran kutu. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan akibat kecuaiian menjaga kesihatan diri. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa kebersihan diri murid. • Menggunakan carta tubuh badan, gigi dan makanan. • Mewarna bahagian tubuh badan, gigi dan makanan. • Menyanyi lagu yang sesuai mengenai bahagian tubuh badan, gigi dan makanan. • Menunjuk cara menggosok gigi dengan betul. • Menunjuk cara penjagaan kulit dan rambut. • Melabelkan bahagian-bahagian tubuh badan pada carta.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 1**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Perasaan</p> <p>Asas kesihatan emosi adalah luahan rasa isi hati dalam sesuatu situasi.</p> <p>(a) Melahirkan perasaan:</p> <p>(i) Cara melahirkan perasaan mengikut situasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketawa • Senyum • Menangis • Suka • Sedih • Takut • Gembira • Marah • Sugul • Malu • Terkejut 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan yang dialami seperti sedih, gembira dan susah hati. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan cara meluahkan perasaan mengikut situasi. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan mengapa meluahkan perasaan penting kepada individu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan kad imbasan berkaitan perasaan . • Menyebut pelbagai situasi perasaan. • Mewarna lakaran perasaan. • Bercerita tentang perasaan yang pernah dialami. • Melakonkan perasaan melalui memek muka. • Melakar dan mewarna memek muka dalam pelbagai situasi.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 1**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Keluarga</p> <p>(a) Mengenal diri sendiri, keluarga dan sahabat :</p> <p>(i) Keistimewaan diri sendiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tubuh badan sihat <p>(ii) Keistimewaan keluarga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasih sayang • Keharmonian <p>(iii) Keistimewaan sahabat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bantu membantu • Bertolak ansur 	<p>Murid dapat::</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan keistimewaan diri sendiri, keluarga dan sahabat. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan mengapa kita perlu menyukai dan menyayangi diri sendiri, keluarga dan sahabat. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan tentang keluarga sendiri atau keluarga rakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyanyi lagu yang sesuai berkaitan diri sendiri, keluarga dan sahabat. • Melukis gambar tentang diri sendiri dan keluarga. • Bercerita tentang diri sendiri, keluarga dan sahabat.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 1**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : GAYA HIDUP SIHAT

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pemakanan</p> <p>(a) Makanan harian saya dan sahabat</p> <p>(i) Jenis makanan harian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makanan berkhasiat • Makanan rapu (tidak berkhasiat) <p>(ii) Waktu makan</p> <ul style="list-style-type: none"> • sarapan pagi • makan tengah hari • makan malam 	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis makanan yang biasa dimakan pada waktu pagi, tengah hari dan malam. • Menyatakan pentingnya makan mengikut masa tertentu. • Menyatakan jenis makanan rapu. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kebaikan mengambil makanan berkhasiat. • Menyatakan keburukan mengambil makanan rapu. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan jadual waktu makan sehari diri sendiri dan keluarga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mewarna makanan berkhasiat. • Menyanyi lagu yang sesuai berkaitan dengan jenis makanan harian. • Bercerita tentang kelompok makanan dalam carta yang disediakan. • Menggunting dan menampal gambar berkaitan dengan makanan berkhasiat.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 1**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Penyalahgunaan bahan</p> <p>Penyalahgunaan bahan adalah pengambilan ubat, racun, dan dadah yang tidak mengikut peraturan dan nasihat doktor.</p> <p>(a) Ubat dan racun</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Penggunaan</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Penyimpanan</p> <ul style="list-style-type: none"> • tempat tinggi • tempat berkunci <p>(b) Bahaya pengambilan dadah</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami dan menyatakan kepentingan bahan yang berbahaya disimpan di tempat yang selamat. • Menyatakan kepentingan mengambil ubat mengikut nasihat doktor . • Membezakan beberapa jenis racun dan dadah. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan kegunaan racun dan dadah mengikut keperluannya. • Menerangkan langkah keselamatan untuk mengelakkan penyalahgunaan bahan. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan bahaya pengambilan dadah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membezakan ubat, racun dan dadah melalui senarai yang disediakan. • Menggunting dan menampal gambar berkaitan dengan ubat, racun dan dadah. • Bercerita berkaitan ubat, racun dan dadah. • Memadankan gambar berkaitan ubat, racun dan dadah.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 1**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Keselamatan adalah langkah berjaga-jaga bagi mengelakkan berlakunya kemalangan pada diri sendiri.</p> <p>(a) Keselamatan diri</p> <p>(i) Mengetahui nama dan alamat sendiri.</p> <p>(ii) Mengingati nombor telefon rumah.</p> <p>(iii) Mengetahui nama dan tempat kerja ibu bapa atau penjaga.</p> <p>(b) Langkah keselamatan untuk mengelakkan bahaya di rumah, sekolah dan tempat permainan seperti lantai licin dan alatan tajam.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan alamat dan telefon rumah sendiri. • Menyebut nama, nombor telefon dan alamat tempat kerja ibu bapa atau penjaga. • Menyatakan beberapa situasi tidak selamat di rumah, sekolah dan tempat permainan. • Menyatakan sebab-sebab berlakunya kemalangan. • Menyatakan cara-cara meminta bantuan semasa kecemasan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami peraturan keselamatan sekolah. • Menerangkan langkah yang sesuai untuk menjaga keselamatan diri semasa berada di rumah, sekolah dan tempat permainan. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan peraturan keselamatan yang terdapat pada papan kenyataan di sekolah dan tempat permainan. • Mencadangkan cara-cara mengelakkan kemalangan berlaku di rumah, sekolah dan tempat permainan. • Memberi pendapat tentang peraturan keselamatan di sekolah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bercerita tentang diri sendiri. • Menyebut dan mencatat nama, nombor telefon dan alamat rumah sendiri. • Mencatat nama ibu bapa atau penjaga, nombor telefon dan alamat tempat ibu bapa atau penjaga bekerja. • Bercerita tentang sebab-sebab berlaku kemalangan. • Berlakon cara-cara meminta bantuan semasa kecemasan. • Mencatat peraturan keselamatan di sekolah dan di tempat permainan.

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 2, murid dapat :

1. Mengenali tubuh badan dan mengamalkan kesihatan diri;
2. Memahami perasaan kasih sayang kepada ibu bapa, guru dan rakan;
3. Menjelaskan perbezaan jantina dari segi fizikal, minat, perawakan dan pakaian;
4. Mengetahui perbezaan makanan berkhasiat dan kesannya kepada kesihatan diri;
5. Menerangkan kesan buruk penyalahgunaan bahan dan pengambilan bahan; dan
6. Mengetahui bahaya di rumah, sekolah dan tempat permainan serta langkah-langkah keselamatan dan cara mengatasinya.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 2

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan Diri</p> <p>Kesihatan fizikal yang optimum dapat diperolehi melalui penjagaan kebersihan persekitaran, amalan asas kesihatan, dan penjagaan pakaian dan alatan keperluan diri.</p> <p>(a) Mengenali bahagian dan organ tubuh badan</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Tulang</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Otot</p> <p style="margin-left: 20px;">(iii) Paru-paru</p> <p style="margin-left: 20px;">(iv) Jantung</p> <p>(b) Amalan Asas Kesihatan</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Amalan harian</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Amalan pemakanan</p> <p style="margin-left: 20px;">(iii) Rehat, rekreasi dan kesenggangan</p> <p style="margin-left: 20px;">(iv) Tidur</p> <p>(c) Pengurusan Kesihatan Diri</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Menjaga pakaian dan keperluan diri</p> <p>(d) Kebersihan</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Rumah</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Sekolah</p> <p style="margin-left: 20px;">(iii) Persekitaran</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan bahagian dalam tubuh badan dan fungsinya. • Menamakan pelbagai jenis makanan untuk kesihatan. • Menceritakan cara menjaga pakaian dan alat keperluan diri. • Mengenal pasti keadaan rumah dan persekitaran yang bersih. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan cara penjagaan kebersihan diri • Menyenaraikan langkah yang perlu diambil supaya keadaan rumah, sekolah dan persekitaran sentiasa bersih. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan kesan kepada kesihatan diri akibat rumah dan persekitaran yang kotor. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa kebersihan diri murid. • Menggunakan carta berkaitan bahagian-bahagian tubuh badan dan organ tubuh badan. • Mewarna bahagian-bahagian tubuh badan dan organ tubuh badan. • Menyanyi lagu yang sesuai berkaitan dengan bahagian dan organ tubuh badan. • Bercerita berkaitan amalan asas kesihatan. • Menunjuk cara pengurusan kesihatan diri. • Menunjuk cara membersihkan kawasan rumah, sekolah dan persekitaran. • Melabel dan menyebut bahagian-bahagian tubuh badan dan organ tubuh badan. • Mereka pantun berkaitan kesihatan diri.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 2

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Perasaan Kasih sayang anak kepada ibu bapa boleh melalui perlakuan yang baik.</p> <p>(a) Memahami perasaan (i) Perasaan kasih sayang kepada ibu bapa, guru dan rakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ucapan dan penghargaan • Bersalaman • Mereka kad ucapan <p>3. Kekeluargaan</p> <p>Setiap jantina mempunyai perbezaan ciri fizikal, minat, perawakan dan pakaian yang berlainan.</p> <p>(a) Perbezaan organ seksual antara bayi lelaki dan bayi perempuan</p> <p>(b) Perbezaan antara kanak-kanak lelaki dan perempuan dari segi minat, perawakan dan pakaian</p> <p>(c) Menjaga kebersihan, kehormatan dan keselamatan diri khususnya dari aspek organ seksual</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan cara menunjukkan kasih sayang kepada ibu bapa, guru dan rakan. • Melakukan cara bersalaman dengan ibu bapa. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenerai tanggungjawab anak terhadap ibu bapa. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan cara untuk menunjukkan kasih sayang anak kepada ibu bapa. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perbezaan fizikal antara bayi lelaki dan bayi perempuan. • Menyeneraikan perbezaan antara kanak-kanak lelaki dan perempuan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan cara menjaga bayi dengan kasih sayang. • Menceritakan minat, perawakan dan pakaian rakan karib. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tentang pentingnya hormat-menghormati antara satu sama lain tanpa mengira jantina. • Menganalisis kegemaran kanak-kanak lelaki dan perempuan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bercerita berkaitan perasaan kasih sayang. • Melakonkan cara menunjukkan kasih sayang. • Melakar kad ucapan. • Mereka kad ucapan kepada ibu bapa, guru dan rakan. • Bercerita tentang perbezaan fizikal antara bayi lelaki dan perempuan. • Menyebut dan mencatatkan perbezaan antara kanak-kanak lelaki dan perempuan. • Melakonkan cara menjaga bayi dengan kasih sayang. • Bercerita tentang minat, perawakan dan pakaian rakan karib. • Menjawab teka-teki.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 2

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : GAYA HIDUP SIHAT

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pemakanan</p> <p>Pengambilan makanan harian mestilah yang berkhasiat, bersih dan selamat.</p> <p>(a) Makanan harian</p> <p>(i) Makanan berkhasiat, bersih dan selamat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maksud makanan berkhasiat • Sumber <ul style="list-style-type: none"> - bijirin - sayur-sayuran - daging - susu • Ciri-ciri makanan bersih dan selamat <ul style="list-style-type: none"> - dibersihkan - dimasak jika perlu - tidak terdedah 	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud makanan yang berkhasiat. • Menyatakan sumber-sumber makanan berkhasiat. • Menyatakan ciri-ciri makanan yang bersih dan selamat. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membezakan makanan berkhasiat dan yang tidak berkhasiat. • Menghuraikan ciri-ciri makanan bersih dan selamat. • Menceritakan cara menyimpan makanan dengan selamat. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenalpasti ciri-ciri pengendali makanan yang bersih dan selamat. • Merancang menu yang sihat dan selamat untuk sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan gambar rajah berkaitan makanan. • Bercerita berkaitan makanan berkhasiat, bersih dan selamat. • Melabelkan sumber-sumber makanan berkhasiat. • Melakar dan mewarna makanan berkhasiat. • Kuiz.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Penyalahgunaan bahan</p> <p>Ubat dan racun hendaklah digunakan mengikut peraturan. Dadah haram dimiliki.</p> <p>(a) Ubat dan racun (i) Penggunaan (ii) Penyimpanan</p> <p>(b) Pengambilan dadah (i) Kesan pengambilan (ii) Pencegahan <ul style="list-style-type: none"> • Hukuman pengambilan adalah berat • Jauhi dadah • Penerangan tentang kempen anti-dadah di Malaysia </p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan bahan berbahaya mengikut kategori ubat, racun dan dadah. • Menyatakan tempat-tempat yang sesuai bagi menyimpan racun. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan kesan buruk penyalahgunaan bahan dan pengambilan dadah. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan langkah keselamatan untuk mengatasi kejadian penyalahgunaan racun. • Membincangkan bahaya dan akibat pemilikan dan penggunaan dadah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bercerita tentang penggunaan dan penyimpanan ubat dan racun. • Bercerita tentang kesan pengambilan dadah. • Bercerita tentang usaha pencegahan dadah. • Mengkлас bahan mengikut kategori ubat, racun dan dadah.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 2**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Sikap sentiasa berhati-hati dapat mengelakkan diri daripada mendapat kemalangan di rumah, sekolah, dan tempat permainan.</p> <p>(a) Keselamatan di rumah, sekolah dan tempat permainan</p> <p>(i) Jenis kemalangan yang boleh berlaku semasa di rumah, sekolah dan tempat permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terjatuh • Luka • Patah • Melecet • Terhentak <p>(ii) Langkah keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simpan alat di tempat selamat • Elakkan bermain dengan alatan tajam. • Pastikan tempat bermain adalah selamat <ul style="list-style-type: none"> - tidak licin - tidak becak - tiada bahagian bucu yang tajam - gunakan alatan yang betul 	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan jenis kemalangan yang sering berlaku di sekolah dan tempat permainan. • Menyatakan langkah keselamatan yang perlu diambil semasa berada di rumah, sekolah dan tempat permainan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan bagaimana alatan dan bahan boleh membahayakan diri jika tidak digunakan dengan betul. • Menjelaskan tempat yang sesuai dan selamat bagi menyimpan alatan dan bahan di rumah dan sekolah. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang peraturan mengguna dan menyimpan bahan dan peralatan rumah yang boleh membahayakan. • Mencedangkan langkah keselamatan semasa berada di rumah, sekolah dan tempat permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menulis perkataan tentang kemalangan. • Bercerita tentang langkah keselamatan. • Berlakon bertemakan keselamatan di rumah atau sekolah atau tempat permainan.

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 3, murid dapat :

1. Mengamal penjagaan kebersihan dan kehormatan diri;
2. Memahami nilai tolong-menolong, bekerjasama dan toleransi dan kepentingan mengamalkan nilai tersebut di kalangan ahli keluarga, guru dan rakan;
3. Mengetahui asal-usul keluarga;
4. Mengetahui pentingnya makanan terhadap tubuh badan sendiri dan amalan makanan seimbang;
5. Menjelaskan kesan pengambilan dadah, rokok dan alkohol; dan
6. Memahami dan mematuhi arahan serta peraturan keselamatan di rumah, sekolah, tempat permainan dan semasa perjalanan bagi menjaga keselamatan diri.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 3**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan Diri</p> <p>Menjaga alatan kebersihan diri dan kehormatan diri dapat mengekalkan kesihatan diri.</p> <p>(a) Alatan kebersihan diri</p> <p>(i) Menjaga alatan kebersihan diri seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tuala • stoking • pakaian dalam • sapu tangan <p>(b) Kehormatan diri</p> <p>(i) Memelihara dan menyayangi kehormatan diri melalui</p> <ul style="list-style-type: none"> • penjagaan organ seksual • cara berpakaian • sikap dan tutur kata <p>(ii) Kesedaran dan tanggung jawab menjaga tubuh badan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan cara menjaga alatan kebersihan diri. • Menyatakan cara memelihara dan menyayangi kehormatan diri. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan kepentingan menjaga alatan kebersihan diri. • Menerangkan kepentingan memelihara kehormatan diri. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan kesedaran dan tanggungjawab menjaga tubuh badan. • Membincangkan kesan daripada pengabaian menjaga kehormatan diri. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa kebersihan diri murid. • Bercerita tentang penjagaan alatan kebersihan diri. • Bercerita tentang kepentingan memelihara kehormatan diri. • Berbincang tentang kesedaran dan tanggungjawab menjaga tubuh badan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 3**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Perasaan</p> <p>Pemupukan nilai murni dalam diri dapat meningkatkan kesihatan dari aspek sosio-emosi</p> <p>(a) Memahami nilai</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Tolong-menolong</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Bekerjasama</p> <p style="margin-left: 20px;">(iii) Toleransi</p> <p style="margin-left: 20px;">(iv) Hormat-menghormati</p> <p>3. Kekeluargaan</p> <p>Kebolehan murid mengenali keturunan setiap ahli keluarga boleh mengeratkan perhubungan kekeluargaan.</p> <p>(a) Keluarga sendiri</p> <p>(b) Salasilah keluarga</p> <p>(c) Kepentingan hubungan kekeluargaan</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan setelah membantu keluarga dan orang lain. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan amalan tolong-menolong, bekerjasama, bertoleransi dan hormat-menghormati di kalangan ahli keluarga dan orang lain. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan satu pengalaman yang menunjukkan amalan tolong-menolong, bekerjasama dan bertoleransi. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan tentang keturunan dan keluarga sendiri. • Menceritakan tiga peristiwa penting yang berlaku dalam keluarga sendiri. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakar salasilah keluarga. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan tanggungjawab terhadap keluarga dan orang lain. • Membincang kepentingan merapatkan talian persaudaraan dalam sesebuah keluarga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bercerita tentang pemupukan nilai murni. • Melukis poster berkaitan amalan kerjasama untuk mewujudkan masyarakat sihat. • Berlakon bertemakan mana- mana aspek nilai murni. • Bercerita tentang keluarga sendiri. • Mencatatkan nama ahli keluarga sendiri dan keluarga terdekat. • Melakar salasilah keluarga.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 3**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : GAYA HIDUP SIHAT

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pemakanan</p> <p>Murid perlu merancang dan memilih makanan mengikut waktu makan.</p> <p>(a) Merancang waktu makan harian:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Sarapan</p> <p style="margin-left: 40px;">(ii) Minum pagi</p> <p style="margin-left: 40px;">(iii) Makan tengah hari</p> <p style="margin-left: 40px;">(iv) Minum petang</p> <p style="margin-left: 40px;">(v) Makan malam</p> <p style="margin-left: 40px;">(vi) Minum malam</p> <p>(b) Memilih jenis makanan</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Sarapan</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Makan tengah hari</p> <p style="margin-left: 20px;">(iii) Makan malam</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan semua waktu makan yang penting. • Menyenaraikan makanan yang sesuai untuk sarapan, makan tengah hari dan makan malam. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan makan pada waktu tertentu. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang menu makanan untuk sehari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencatatkan waktu makan harian. • Menyediakan folio murid tentang pemakanan. • Berbincang tentang menu makanan untuk sehari.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 3**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Penyalahgunaan bahan</p> <p>Rokok dan alkohol boleh menyebabkan ketagihan. Dadah boleh merosakkan kesihatan.</p> <p>(a) Rokok dan alkohol</p> <p>(i) Kesan merokok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketagih • Nafas berbau • Kanser paru-paru <p>(ii) Kesan alkohol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mabuk • Ketagihan • Penyakit hati <p>(b) Pengambilan dadah</p> <p>(i) Kesan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketagihan • Kerosakan saraf • Membawa maut <p>(ii) Pencegahan</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kesan pengambilan rokok, alkohol dan dadah terhadap kesihatan diri. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan kesan pengambilan rokok, alkohol dan dadah terhadap keluarga. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincang kesan pengambilan rokok, alkohol dan dadah terhadap masyarakat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bercerita tentang kesan merokok dan alkohol. • Melengkapkan teka silangkata. • Membincang kesan rokok, alkohol dan dadah melalui gambar. • Menyediakan folio individu tentang kesan rokok, alkohol dan dadah.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 3**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Sikap sentiasa berhati-hati dengan orang yang tidak dikenali dapat menjaga keselamatan diri.</p> <p>Amalan “Beringat Sebelum Kena” dapat mengelakkan diri daripada kemalangan semasa berada di rumah, sekolah, dan tempat permainan.</p> <p>(a) Keselamatan diri</p> <p>(i) Berhati-hati dengan orang yang tidak dikenali</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tidak menerima pelawaan dan pemberian <ul style="list-style-type: none"> - makanan - duit - menaiki kenderaan <p>(ii) Tidak berada di tempat sunyi seorang diri</p> <p>(iii) Hubungi guru atau penjaga jika mensyaki seseorang atau menghadapi masalah.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan cara mengelakkan diri daripada dipengaruhi oleh orang yang tidak dikenali. • Menyatakan kawasan dan alatan yang boleh membahayakan. • Menyatakan peraturan keselamatan untuk setiap kawasan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan langkah-langkah keselamatan diri semasa berada di rumah, di sekolah dan di tempat permainan. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan tindakan yang perlu diambil dalam situasi berbahaya ketika berada di rumah, sekolah dan tempat permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bercerita tentang cara menjaga keselamatan diri. • Main peranan tentang situasi yang berbahaya. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan keselamatan diri sendiri. • Membuat laporan ringkas tentang keselamatan di rumah, sekolah atau di tempat permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 3**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Keselamatan di rumah, sekolah dan tempat permainan</p> <p>(i) Kawasan atau tempat berbahaya seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> • lombong • air pasang dan hujan • di bawah talian elektrik • kawasan pertanian • bengkel • kawasan binaan <p>(ii) Alatan berbahaya</p> <ul style="list-style-type: none"> • alatan yang patah • alatan yang berkarat • penggunaan alatan yang salah <p>(c) Kemalangan di tempat kerja</p> <p>(i) di kawasan pertanian</p> <p>(ii) di bengkel</p> <p>(iii) di kawasan binaan</p> <p>(d) Alatan keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • alat pelindung muka • alat pelindung badan • jaket keselamatan • topi keselamatan 		

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 4, murid dapat :

1. Mengenal pasti sistem dalam tubuh badan sendiri dan memahami perubahan fizikal semasa akil baligh;
2. Memahami peranan keluarga dalam menangani hubungan kekeluargaan dan gejala sosial;
3. Mengenal pasti jenis makanan yang sesuai dan tidak sesuai untuk dimakan;
4. Menjelaskan definisi ubat dan racun serta keburukan pengambilan dadah;
5. Memahami dan mematuhi arahan serta peraturan keselamatan semasa di tempat permainan dan semasa dalam perjalanan bagi menjaga keselamatan diri;
6. Mengaplikasi pengetahuan dan kemahiran kesihatan bagi mengelakkan penyakit berjangkit; dan
7. Memahami asas pertolongan cemas, aplikasi rawatan awal dan perkhidmatan kesihatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 4**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan Diri. Manusia mempunyai sistem pembiakan untuk memanjangkan zuriat.</p> <p>Amalan asas kesihatan perlu dalam mengurus kesihatan diri. Sistem pencernaan membantu dalam pertumbuhan perkembangan tubuh badan.</p> <p>(a) Pengenalan sistem pembiakan manusia: (i) Lelaki (ii) Perempuan</p> <p>(b) Seksualiti: (i) Akil baligh (ii) Perubahan fizikal</p> <p>(c) Pengurusan kesihatan diri (i) Amalan asas kesihatan: <ul style="list-style-type: none"> • Penjagaan kebersihan diri khususnya organ seksual • Pemeriksaan kesihatan (ii) Alatan keperluan diri: <ul style="list-style-type: none"> • Tuala wanita • Pakaian dalam • Sabun dan bedak • Shampoo </p> <p>(d) Mengetahui sistem pencernaan: (i) Bahagian-bahagian sistem pencernaan (ii) Fungsi sistem pencernaan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti organ-organ dalam sistem pembiakan manusia. • Menyatakan tanda-tanda fizikal akil baligh. • Menyatakan tentang amalan asas kesihatan harian dari segi penjagaan kebersihan diri, pakaian, alat keperluan diri. • Menyatakan bahagian-bahagian sistem pencernaan manusia. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan tentang perubahan fizikal lelaki dan perempuan pada peringkat akil baligh. • Menerangkan fungsi sistem pencernaan. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan tentang sistem pencernaan. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa kebersihan diri murid. • Bercerita tentang penjagaan kebersihan diri. • Menggunakan gambar rajah sistem pembiakan. • Menunjuk cara pengurusan tuala wanita. • Menggunakan gambar rajah sistem pencernaan • Mencari maklumat daripada pelbagai media. • Berbincang tentang alatan keperluan diri.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 4**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Perasaan Setiap perasaan yang diluahkan adalah kesan emosi seseorang mengikut situasi.</p> <p>(a) Memahami perasaan</p> <p>(i) Mengenal pasti pelbagai perasaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kesyukuran di atas sesuatu kejayaan. • Kekecewaan apabila kegagalan • Tersinggung di atas perbuatan orang lain. <p>(ii) Mengawal perasaan negatif melalui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan • Kaunseling • Beriadah <p>3. Kekeluargaan Setiap ahli keluarga mempunyai peranan tertentu untuk mengeratkan perhubungan keluarga dan mencegah berlakunya gejala sosial.</p> <p>(a) Peranan keluarga</p> <p>(i) Hubungan kekeluargaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemesraan • Hormat menghormati • Saling ambil berat dan perhatian • Penghargaan <p>(ii) Menangani gejala sosial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengawasi aktiviti anak • Memilih rakan 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti dan menyenaraikan pelbagai perasaan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meluahkan perasaan dengan pelbagai cara. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan cara mengawal perasaan negatif. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan peranan setiap anggota keluarga. • Mengenalpasti aktiviti yang dapat mengeratkan hubungan kekeluargaan. • Mengenalpasti aktiviti yang boleh mengelak daripada gejala sosial. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan hubungan diri dengan keluarga. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan peranan setiap ahli keluarga dalam menangani masalah gejala sosial dalam ahli keluarga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan tentang memahami perasaan dalam kumpulan kecil. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan perasaan negatif . • Perbincangan tentang peranan keluarga dan cara menangani gejala sosial. • Bercerita tentang hubungan kekeluargaan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 4**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : GAYA HIDUP SIHAT

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pemakanan Konsep Makanan dibahagikan kepada empat kelas makanan utama iaitu karbohidrat, vitamin, protein dan lemak.</p> <p>(a) Piramid makanan</p> <p>(i) Karbohidrat Contoh makanan: nasi, roti, bijirin Pengambilan : lebih banyak</p> <p>(ii) Vitamin Contoh makanan: buah-buahan, sayur-sayuran. Pengambilan : banyak</p> <p>(iii) Protein Contoh makanan: ikan, daging, susu Pengambilan : Sederhana</p> <p>(iv) Lemak Contoh makanan: kek , keju,minyak Pengambilan : Sedikit</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengenal pasti empat kelas makanan mengikut piramid makanan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Membezakan kadar pengambilan makanan mengikut kelas makanan <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Membincangkan kepentingan pengambilan makanan seimbang. 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan gambar rajah piramid makanan. Menyediakan folio murid tentang pemakanan. Melukis piramid makanan. Perbincangan tentang makanan seimbang.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 4**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Penyalahgunaan bahan</p> <p>Ubat dan racun membahayakan kesihatan jika disalahgunakan. Dadah amat merbahaya kepada kesihatan.</p> <p>(a) Ubat dan racun (i) Definisi</p> <p>(b) Pengambilan dadah (i) Keburukan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diri • Keluarga • Masyarakat 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan definisi ubat dan racun. • Menyatakan perbezaan ubat, racun dan dadah <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan kesan buruk penyalahgunaan ubat dan racun serta pengambilan dadah pada diri sendiri dan keluarga. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan kesan pengambilan dadah pada masyarakat dan negara. 	<ul style="list-style-type: none"> • Berbincang mengenai kesan buruk penyalahgunaan ubat, racun dan dadah pada diri sendiri dan keluarga. • Membuat laporan ringkas tentang perbezaan antara ubat, racun dan dadah. • Menjalankan perbahasan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 4**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Keselamatan boleh berlaku di mana-mana. Langkah-langkah keselamatan mesti dipatuhi semasa menggunakan jalan raya dan pengangkutan air. Kebakaran biasa berlaku kerana kecuaiian manusia.</p> <p>(a) Keselamatan di jalan raya: (i) Tanda keselamatan jalan raya (ii) Mematuhi peraturan-peraturan jalanraya.</p> <p>(b) Keselamatan di air: (i) Pengangkutan di air (ii) Banjir</p> <p>(c) Keselamatan api: (i) Punca kebakaran (ii) Cara mencegah</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenalpasti tanda-tanda keselamatan jalan raya. • Menyatakan kepentingan peraturan keselamatan jalan raya dan pengangkutan air. • Menyatakan punca berlakunya kebakaran. • Menyatakan langkah-langkah keselamatan semasa menghadapi banjir. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan tindakan yang perlu diambil semasa berlakunya kebakaran. • Mencadangkan cara mencegah kebakaran. • Menerangkan tindakan yang perlu diambil jika berlakunya kemalangan jalan raya. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan kes kemalangan yang banyak berlaku semasa musim perayaan • Menjelaskan peraturan keselamatan semasa menaiki pengangkutan air. • Membincangkan akibat tidak mematuhi keselamatan jalan raya, air dan api kepada diri dan keluarga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bercerita tentang keselamatan jalan raya, air dan api. • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Melukis poster tentang keutamaan keselamatan. • Mengumpulkan berita-berita akhbar tentang kemalangan jalan raya yang berlaku di Malaysia.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 4**

UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Penyakit</p> <p>Penyakit boleh berjangkit dan merebak kepada orang yang lemah daya tahan badan.</p> <p>(a) Penyakit berjangkit</p> <p>(i) Jenis-jenis penyakit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selesema • demam • taun • cacing • panau • kurap • batuk <p>(ii) Cara merebak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • melalui udara • gigitan serangga • bawaan air • makanan • sentuhan <p>(iii) Cara mencegah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • guna pelindung hidung • membasmi haiwan pembawa penyakit • menjaga kebersihan makanan • pakai kasut 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menamakan jenis penyakit berjangkit. • Menyenaraikan cara penyakit boleh merebak. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan pengalaman semasa menghidap satu jenis penyakit berjangkit. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tanggungjawab diri sendiri dan masyarakat bagi mencegah penyakit berjangkit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan penyakit berjangkit. • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Mencari maklumat daripada pelbagai media tentang penyakit berjangkit. • Memadan maklumat berkaitan ciri-ciri penyakit dan cara merebak.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 4**

UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Pertolongan Cemas</p> <p>Pertolongan cemas adalah bantuan awal yang diberi di tempat kemalangan sebelum mendapat rawatan selanjutnya oleh doktor.</p> <p>(a) Pertolongan cemas:</p> <p style="padding-left: 20px;">(i) Definisi pertolongan cemas.</p> <p style="padding-left: 20px;">(ii) Maksud kecederaan ringan.</p> <p>(b) Kecederaan ringan</p> <p style="padding-left: 20px;">(i) Jenis kecederaan ringan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luka kecil • Calar • Lebam • Terseluh <p>(c) Program Bersepadu Sekolah Sihat (PBSS)</p> <p style="padding-left: 20px;">Peringkat sekolah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perkhimatan Pergigian Sekolah • Perkhidmatan Kesihatan Sekolah • Persatuan Bulan Sabit Merah • St. John's Ambulance 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud pertolongan cemas. • Menyenaraikan jenis kecederaan ringan • Menyenaraikan perkhidmatan yang terdapat di sekolah. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan faedah program kesihatan sekolah. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan faedah menjaga kesihatan diri. • Membincangkan cara merawat kecederaan ringan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio murid tentang pertolongan cemas. • Melakokkan cara memberi rawatan. • Membuat lawatan sambil belajar ke Pusat • Kesihatan Kecil. • Perbincangan tentang cara merawat kecederaan ringan.

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 5, murid dapat :

1. Mengenal diri sendiri dan mengamal penjagaan kebersihan diri;
2. Memahami dan mematuhi arahan serta peraturan keselamatan di rumah, tempat permainan dan semasa perjalanan bagi menjaga keselamatan diri;
3. Mengenal pasti cara pemilihan makanan yang sesuai untuk pertumbuhan badan;
4. Mengenal pasti penyakit berjangkit dan penyakit tidak berjangkit;
5. Memahami bagaimana penyakit berjangkit merebak dan cara mencegah daripada dijangkiti;
6. Mengaplikasi pengetahuan dan kemahiran kesihatan dalam kehidupan; dan
7. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menggembirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 5**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan Diri</p> <p>(a) Seksualiti: Akil baligh adalah tanda awal seseorang remaja mula menapak ke alam kedewasaan.</p> <p>(i) Akil baligh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • haid • ihtilam <p>(b) Penyakit tidak berjangkit: Penyakit tidak berjangkit boleh disebabkan oleh keturunan dan gaya hidup.</p> <p>(i) Jenis penyakit tidak berjangkit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karies gigi • Penyakit jantung • Diabetes • Asma • Penyakit buah pinggang <p>(ii) Cara mencegah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersenam • Bersukan • Makan makanan seimbang • Gaya hidup sihat 	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami maksud akil baligh, haid dan ihtilam. • Menerangkan perubahan fizikal semasa akil baligh. • Menerangkan langkah penjagaan kebersihan yang diambil semasa haid dan ihtilam. • Mengenal pasti penyakit-penyakit tidak berjangkit. • Menyenaraikan cara pencegahan penyakit tidak berjangkit. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan pusingan haid. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan sebab berlaku penyakit tidak berjangkit. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa kebersihan diri murid. • Berbincang dalam kumpulan kecil. • Mengisi silang kata berkaitan penyakit tidak berjangkit. • Menyediakan folio berkaitan akil baligh • Mendengar ceramah tentang haid dan ihtilam.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 5**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Perasaan Luahan isi hati seseorang dapat dikesan melalui perlakuannya.</p> <p>(a) Memahami perasaan sendiri mengikut situasi dan cara mengatasinya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • setelah membantu keluarga • apabila menemпуhi kegagalan • kehilangan orang yang disayangi • apabila menghadapi kesusahan • tidak diterima oleh rakan sebaya <p>3. Kekeluargaan Keremajaan adalah peringkat umur antara alam kanak-kanak dengan alam dewasa. Remaja perlu diberi bimbingan dan bersedia melalui alam ini.</p> <p>(a) Keremajaan</p> <p>(i) Perubahan fizikal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketinggian • Suara • Paras rupa <p>(ii) Perubahan perasaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari identiti diri • Mementingkan rakan • Sentiasa bimbang paras muka • Emosi tidak stabil <p>(iii) Peranan remaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyertai aktiviti keluarga • Menyertai aktiviti masyarakat • Mematuhi norma masyarakat 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meluahkan perasaan ketika menghadapi pelbagai situasi. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami perasaan (empati) rakan yang menghadapi pelbagai situasi. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membantu rakan yang menghadapi situasi malang. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan perubahan fizikal dan perasaan ketika di peringkat remaja. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti masalah yang sering dialami oleh remaja. • Mengenal pasti peranan remaja dalam keluarga. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan peranan remaja dalam masyarakat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Berbincang dalam kumpulan kecil. • Bercerita dengan rakan. • Berlakon atau main peranan. <ul style="list-style-type: none"> • Kuiz berkaitan keremajaan. • Perbincangan tentang perubahan fizikal, Perubahan perasaan dan peranan remaja. • Berlakon mengenai masalah remaja dan penyelesaiannya.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 5**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : GAYA HIDUP SIHAT

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pemakanan Amalan pemakanan yang sihat dapat mengekalkan kesihatan yang optimum.</p> <p>(a) Amalan pemakanan yang sihat: (i) Jenis makanan (ii) Makanan seimbang (iii) Pilihan makanan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menamakan makanan dan jenisnya. • Menyatakan kesan negatif akibat mengambil makanan tidak seimbang <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan kepentingan mengambil pelbagai jenis makanan. • Membezakan makanan yang tinggi kandungan lemak, gula, dan garam. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan satu hidangan makanan seimbang 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio berkaitan makanan. • Perbincangan tentang pengambilan makanan yang tidak seimbang. • Mendengar ceramah tentang makanan seimbang.
<p>2. Penyalahgunaan bahan</p> <p>Pengambilan rokok, alkohol, bahan hidu dan dadah boleh dielakkan melalui kekuatan diri dengan mengatakan 'TIDAK'</p> <p>(a) Kemahiran menyatakan 'tidak' kepada (i) Rokok (ii) Alkohol (iii) Dadah (iv) Bahan hidu</p>	<p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kesan buruk merokok, alkohol, bahan hidu dan pengambilan dadah. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan cara-cara mengelak diri daripada dipengaruhi oleh orang lain. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara-cara menasihatkan rakan daripada terpengaruh dengan rokok, alkohol, bahan hidu dan pengaruh dadah. • Menyatakan aktiviti yang boleh mengisi masa lapang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakonan. • Mengisi teka silang kata. • Perbincangan tentang kesan pengambilan dadah. • Perbincangan tentang kesan buruk akibat merokok, alkohol dan bahan hidu. • Membuat pameran tentang kesan buruk merokok.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 5**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Kemalangan boleh berlaku di tempat awam, jalan raya dan air. Kemalangan boleh dielakkan dengan mengetahui tempat-tempat berbahaya, tanda keselamatan dan langkah-langkah keselamatan. Kebakaran boleh dielakkan dengan mengetahui cara pencegahan.</p> <p>(a) Keselamatan di rumah, sekolah dan tempat permainan (i) Bahaya (ii) Langkah keselamatan</p> <p>(b) Keselamatan di jalan raya (i) Tanda keselamatan (ii) Peraturan</p> <p>(c) Keselamatan api (i) Punca kebakaran (ii) Cara mencegah</p> <p>(d) Keselamatan di air (i) Kawasan berair (ii) Banjir (iii) Langkah keselamatan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bercerita tentang pentingnya menjaga keselamatan di rumah, sekolah dan tempat permainan. • Menjelaskan dengan contoh tentang bahaya api dan bahan api. • Bercerita tentang kawasan berair dan ketika banjir. • Menyenaraikan langkah keselamatan di rumah, sekolah dan dan tempat permainan. • Menyatakan bahaya di kawasan yang berair dan ketika banjir. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan punca kebakaran dan cara mencegahnya. • Menghuraikan langkah-langkah keselamatan semasa berada di kawasan berair dan ketika banjir. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menulis karangan pendek tentang kemalangan di rumah, sekolah atau tempat permainan atau jalanraya dan air yang pernah dilihat atau dialami oleh murid sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Menyediakan folio murid berkaitan keselamatan. • Menulis karangan. • Bercerita. • Kuiz. • Menjemput penceramah dari agensi luar.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 5**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Penyakit berjangkit Penyakit boleh berjangkit melalui agen pembawa penyakit berjangkit</p> <p>(a) Jenis penyakit berjangkit dan agen pembawa penyakit berjangkit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kepialu • Campak • Rubella • Cacar • Beguk <p>(b) Cara merebak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udara • Air • Sentuhan • Agen pembawa <p>(c) Cara mencegah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imunisasi • Asingkan pesakit • Menjaga kebersihan makanan • Menjaga kebersihan alat kebersihan diri dan pakaian 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis penyakit berjangkit mengikut cara jangkitan. • Menyatakan agen pembawa penyakit berjangkit. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara-cara mencegah penyakit berjangkit <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan jenis imunisasi di peringkat kanak-kanak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio murid berkaitan penyakit berjangkit. • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Membuat brosur tentang penyakit. • Melukis poster. • Menjemput penceramah dari agensi luar.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 5**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Pertolongan cemas</p> <p>Pertolongan cemas adalah bantuan awal yang diberikan kepada mangsa sebelum mendapat rawatan selanjutnya daripada doktor</p> <p>(a) Bantuan awal kecederaan ringan:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Luka kecil (ii) Patah (iii) Terseliuh (iv) Lebam (v) Melecur <p>(b) Perkhidmatan kesihatan dan keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Pusat Kesihatan Kecil (ii) Hospital (iii) Polis (iv) Bomba dan penyelamat 	<p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti jenis-jenis kecederaan ringan. • Menerangkan cara-cara merawat kecederaan ringan. • Menyatakan tugas-tugas perkhidmatan kesihatan, bomba dan penyelamat . <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara melaksana bantuan awal bagi kecederaan ringan <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat simulasi cara melakukan bantuan awal kecederaan ringan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menunjuk cara. • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Kuiz. • Mengisi silang kata.

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 6, murid dapat :

1. Memahami perubahan fizikal semasa remaja dan menjaga kebersihan diri;
2. Memahami masalah remaja masa kini;
3. Menjelaskan maklumat yang tercatat pada label kandungan bahan makanan;
4. Memahami cara meningkatkan penghargaan sendiri;
5. Memahami kesan pengambilan dadah dan undang-undang dadah di Malaysia;
6. Mengenal pasti jenis makanan dan alatan keselamatan yang sesuai;
7. Mengetahui jenis dan cara penyakit berjangkit merebak; dan
8. Memahami dan melakukan bantuan awal untuk kecederaan ringan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 6**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan Diri</p> <p>Remaja yang memasuki akil baligh akan mengalami perubahan fizikal yang ketara. Remaja akil baligh mesti menjaga kebersihan diri.</p> <p>(a) Seksualiti</p> <p>(i) Perubahan fizikal yang dialami oleh remaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saiz otot • Pertumbuhan bulu • Pertumbuhan payu dara • Paras rupa • Suara <p>(ii) Menjaga kebersihan diri dan kesihatan tubuh badan.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perubahan fizikal tubuh badan semasa peringkat awal remaja. • Menyatakan cara menjaga kebersihan diri dan kesihatan tubuh badan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan pertumbuhan fizikal dari kanak-kanak ke peringkat remaja. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan kepentingan penjagaan kebersihan fizikal semasa remaja. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa kebersihan diri murid. • Perbincangan tentang perubahan fizikal. • Menggunakan rujukan pelbagai media berkaitan dengan perubahan fizikal yang dialami semasa remaja..

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 6**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Keluarga</p> <p>Perubahan fizikal dan emosi di awal remaja membawa beberapa masalah yang perlu dihadapi dan diatasi oleh remaja.</p> <p>(a) Keremajaan</p> <p>(i) Masalah yang dihadapi di awal remaja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konflik dalam keluarga • Perubahan emosi • Perasaan ingin mencuba • Mudah terpengaruh • Ingin bertindak seperti orang dewasa 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan masalah-masalah yang biasa dialami semasa awal remaja <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan langkah yang perlu diambil untuk menangani masalah remaja. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincang dan meluahkan perasaan terhadap rakan sebaya, keluarga dan orang lain. • Menerangkan tanggungjawab dan peranan remaja kepada diri, keluarga, dan masyarakat 	<ul style="list-style-type: none"> • Main peranan. • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Menyediakan folio murid. • Mendengar ceramah tentang masalah remaja.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 6**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : GAYA HIDUP SIHAT

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pemakanan</p> <p>Label kandungan pada bahan makanan mengandungi maklumat yang amat berguna kepada pengguna Label ini melambangkan status barangan dari segi mutu dan tempoh penggunaan</p> <p>(a) Label kandungan</p> <ol style="list-style-type: none"> (i) Jenama makanan (ii) Isipadu (bilangan/berat bersih) (iii) Arahan penyimpanan (iv) Senarai ramuan (v) Nama dan alamat pengilang (vi) Komposisi khasiat makanan (vii) Pengawet dan pewarna (viii) Tarikh sah digunakan (ix) Tanda 'halal' Jabatan (x) Kemajuan Islam Malaysia 	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maklumat pada label kandungan produk makanan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kepentingan penglabelan pada produk makanan. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan maklumat yang terdapat di antara produk makanan. • Membuat kesimpulan tentang maklumat yang terdapat pada produk makanan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari fakta daripada barangan sebenar. • Mencatat fakta daripada barangan sebenar. • Mencatat maklumat dalam folio murid. • Merujuk pelbagai media. • Lawatan ke kilang. • Perbincangan tentang nilai kandungan produk makanan yang dilabelkan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 6**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan konflik dan stres</p> <p>Setiap remaja mesti mempunyai penghargaan sendiri supaya dapat membina keyakinan diri.</p> <p>(a) Penghargaan sendiri</p> <p style="padding-left: 20px;">(i) Definisi penghargaan sendiri</p> <p style="padding-left: 20px;">(ii) Cara meningkatkan penghargaan sendiri</p> <p>(b) Konflik dan stres</p> <p style="padding-left: 20px;">(i) Definisi konflik dan stres</p> <p style="padding-left: 20px;">(ii) Punca konflik dan stres</p> <p style="padding-left: 20px;">(iii) Cara mengatasi konflik dan stres</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan definisi penghargaan sendiri. • Menyatakan definisi konflik dan stres. • Menyenaikan stres yang biasa dialami oleh murid. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan cara-cara peningkatan penghargaan sendiri. • Menyatakan punca konflik dan stres yang pernah dialami. • Menerangkan cara-cara mengatasi konflik dan stres. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan konflik dan stres yang pernah dialami dan cara mengatasinya. • Menyatakan kesan konflik dan stres terhadap kesihatan murid. • Membincangkan bagaimana penghargaan sendiri positif boleh membawa kejayaan kepada individu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan kecil tentang pengurusan konflik dan stres. • Mendengar ceramah tentang pengurusan konflik dan stres. • Menyediakan folio tentang pengurusan konflik dan stres.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 6**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Penyalahgunaan bahan</p> <p>Dadah amat merbahaya. Undang-undang dadah di Malaysia membawa kepada hukuman mati mandatori</p> <p>(a) Pengambilan dadah</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Akibat</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Undang-undang dadah di Malaysia</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan kesan pengambilan dadah. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencegah pengambilan dan pengedaran dadah. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan akibat pengambilan dan pengedaran dadah dari segi undang-undang di Malaysia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbahasan. • Kuiz. • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Lakonan dalam mahkamah. • Membuat lawatan sambil belajar.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 6**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan Termakan makanan yang beracun boleh mengakibatkan penyakit.</p> <p>(a) Keracunan makanan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makanan tercemar • Makanan yang luput tarikh • Makanan bertin yang kemek <p>2. Penyakit berjangkit Penyakit boleh berjangkit melalui bawaan air dan vektor</p> <p>(a) Jenis, tanda dan simptom penyakit:</p> <ol style="list-style-type: none"> (i) Penyakit bawaan air (ii) Penyakit bawaan vektor (iii) Hepatitis (iv) HIV/AIDS <p>(b) Peranan murid:</p> <ol style="list-style-type: none"> (i) Sekolah bebas denggi (ii) PROSTAR (Program Sihat Tanpa AIDS Untuk Remaja) <p>(c) Kempen kebersihan dan PROSTAR</p> <ol style="list-style-type: none"> (i) Taun (ii) Denggi (iii) AIDS 	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan punca berlakunya keracunan makanan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan tindakan yang perlu diambil sebelum membeli makanan mentah atau yang telah diproses. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari maklumat tentang kesan keracunan makanan. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud penyakit bawaan air, bawaan vektor, hepatitis dan HIV/AIDS. • Menyatakan tanda dan simptom penyakit taun, denggi, malaria, hepatitis dan HIV /AIDS. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan jenis-jenis penyakit bawaan air dan bawaan vektor serta cara mencegahnya. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan peranan murid dalam aktiviti kempen kebersihan dan program PROSTAR 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Menyediakan folio murid. • Merujuk bahan daripada pelbagai media. • Pidato. • Menjemput penceramah luar. • Menyediakan folio murid. • Menyediakan brosur. • Melukis poster. • Perbincangan tentang penyakit berjangkit.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 6**

BIDANG PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Pertolongan cemas</p> <p>Pertolongan cemas adalah bantuan awal yang diberikan kepada mangsa sebelum mendapat rawatan selanjutnya daripada doktor.</p> <p>(a) Alatan (i) Peti pertolongan cemas yang lengkap</p> <p>(b) Bantuan awal (i) Kecederaan ringan</p> <p>(c) Perkhidmatan kesihatan (i) Hospital daerah/negeri (ii) Perkhidmatan doktor pakar (iii) Klinik swasta</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenalpasti kandungan bahan dan alatan dalam peti pertolongan cemas. • Menceritakan cara melakukan bantuan awal kecederaan ringan. • Menamakan perkhidmatan kesihatan yang terdapat di sekitar sekolah. • Menyenaraikan barangan dan alatan kesihatan yang diperlukan oleh murid. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan cara menggunakan bahan dan alatan dalam peti pertolongan cemas. • Menjelaskan perkhidmatan yang terdapat di hospital, klinik swasta, dan perkhidmatan doktor pakar. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjuk cara penggunaan bahan dan alatan dalam peti pertolongan cemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan peti pertolongan cemas sebenar yang lengkap. • Mencatat dalam folio murid. • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Menjemput penceramah daripada agensi luar.