



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN ENAM

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN

PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN ENAM

BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

Cetakan Pertama 2014
© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia, Aras 4-8, Blok E9, Parcel E, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Putrajaya.



RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA negara kita Malaysia mendukung cita-cita untuk mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya; memelihara satu cara hidup demokratik; mencipta masyarakat yang adil bagi kemakmuran negara yang akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama; menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan berbagai-bagai 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, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberikan sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.

KANDUNGAN

RUKUN NEGARA

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

KURIKULUM PENDIDIKAN KESIHATAN

PENDAHULUAN 1

MATLAMAT 1

OBJEKTIF 1

FOKUS 1

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL
(PEERS) DALAM KURIKULUM PENDIDIKAN KESIHATAN 2

CADANGAN PENGAGIHAN WAKTU 3

ORGANISASI STANDARD KURIKULUM 3

PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN 4

KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI (KBAT) 5

PENTAKSIRAN 6

KURIKULUM PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN ENAM

OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN ENAM 9

MODUL 1 : KESIHATAN FIZIKAL 11

MODUL 2 : KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL 15

MODUL 3 : KESIHATAN PERSEKITARAN 18

PENDAHULUAN

Pendidikan Kesihatan ialah disiplin ilmu yang membolehkan murid mendapat pengalaman pembelajaran secara berterusan untuk membuat keputusan, meningkatkan literasi kesihatan dan mengamalkan gaya hidup sihat. Murid dididik supaya sentiasa bersedia menyesuaikan diri dalam aspek fizikal, mental, emosi, sosial dan rohani. Pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Kesihatan yang terancang dapat meningkatkan potensi individu ke tahap kesihatan optimum.

MATLAMAT

Pendidikan Kesihatan membolehkan individu mengawal kesihatan diri, keluarga, masyarakat dan persekitaran menerusi pengetahuan, kemahiran, amalan gaya hidup sihat dan bersikap positif untuk mencapai kesejahteraan hidup serta jangka hayat panjang yang berkualiti.

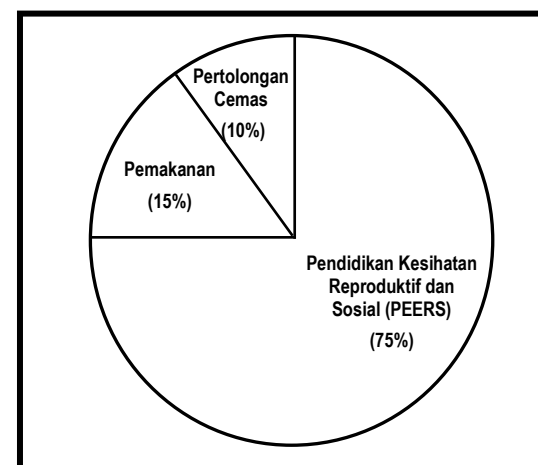
OBJEKTIF

Murid boleh :

- (i) mempertingkatkan pengetahuan, sikap dan amalan kesihatan diri, keluarga, masyarakat serta persekitaran;
- (ii) mempamerkan kemahiran mencegah masalah kesihatan dan penyakit; dan
- (iii) menguasai keupayaan bagi menghadapi dan menangani masalah serta isu berkaitan dengan kesihatan.

FOKUS

Kurikulum Pendidikan Kesihatan terdiri daripada Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial iaitu PEERS (75%), pemakanan (15%) dan pertolongan cemas (10%). Sejumlah 35 waktu dalam penjadualan persekolahan setahun diagihkan untuk pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Kesihatan bagi Tahap Satu dan Tahap Dua sekolah rendah.



Kandungan Pendidikan Kesihatan memberi penekanan terhadap gaya hidup sihat bersesuaian dengan ciri dan keperluan murid serta disusun mengikut tiga modul utama iaitu :

Modul 1 : Kesihatan Fizikal

Modul ini menekankan aspek perkembangan fizikal serta penjagaan kesihatan diri, keluarga dan masyarakat. Fokus diberi kepada kesihatan diri dan reproduktif, pemakanan dan penyalahgunaan bahan.

Modul 2 : Kesihatan Mental, Emosi dan Sosial

Modul ini menekankan aspek perkembangan mental, emosi dan sosial serta mengurus risiko, konflik dan perubahan dalam kehidupan. Fokus diberi kepada pengurusan mental dan emosi, kekeluargaan serta perhubungan.

Modul 3 : Kesihatan Persekitaran

Modul ini menekankan aspek kesihatan dan keselamatan persekitaran. Fokus diberi kepada pencegahan penyakit, keselamatan dan pertolongan cemas.

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) DALAM KURIKULUM PENDIDIKAN KESIHATAN

Pendidikan Kesihatan Reproductif dan Sosial (PEERS) diajar melalui kurikulum Pendidikan Kesihatan. PEERS adalah satu proses sepanjang hayat untuk memperoleh pengetahuan dan membentuk sikap, nilai serta kepercayaan terhadap identiti, perhubungan dan keintiman sesama insan.

PEERS bukan hanya terbatas kepada isu seksual atau hubungan seks semata-mata. PEERS mencakupi pengetahuan dari aspek biologikal, sosiobudaya, psikologikal dan kerohanian ke arah amalan tingkah laku yang sihat dalam kehidupan.

Objektif PEERS adalah untuk membantu murid :

- (i) membentuk pandangan yang positif tentang kesihatan reproduktif dan sosial untuk diri, keluarga dan masyarakat;
- (ii) menyediakan maklumat yang perlu diketahui supaya murid mengambil berat tentang kesihatan seksual dan keluarga sebagai institusi asas manusia serta menyumbang kepada pemeliharaan integriti institusi kekeluargaan secara berterusan dan berkekalan; dan
- (iii) memperoleh kemahiran membuat keputusan secara bijak dan bertanggungjawab tentang kesihatan dan tingkah laku seksual pada masa kini serta masa depan.

PEERS merangkumi :

- (i) Kesihatan diri dan reproduktif
 - Aspek perkembangan dan perubahan fizikal, fisiologikal serta psikologikal semasa akil baligh, dan penjagaan kesihatan reproduktif.
- (ii) Penyalahgunaan bahan
 - Kesan buruk pengambilan bahan berbahaya iaitu rokok, dadah, inhalan dan alkohol, serta kemahiran berkata TIDAK.
- (iii) Kemahiran pengurusan mental dan emosi
 - Kemahiran pengurusan konflik dan stres dalam diri, keluarga, rakan sebaya dan masyarakat.

- (iv) Kekeluargaan
 - Kepentingan institusi perkahwinan, kekeluargaan, peranan dan tanggungjawab ahli dalam keluarga.
- (v) Perhubungan
 - Kepentingan etiket perhubungan dan kemahiran interpersonal yang positif dalam persaudaraan serta persahabatan.
- (vi) Pencegahan penyakit
 - Pengetahuan dan kemahiran mengurus kesihatan daripada penyakit berjangkit, tidak berjangkit, genetik, keturunan dan mental.
- (vii) Keselamatan
 - Langkah-langkah keselamatan diri di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam, serta akta perlindungan bagi kanak-kanak, gadis dan wanita, termasuk kemahiran mengelak diri daripada ancaman orang yang tidak dikenali dan orang yang perlu dihubungi jika berlaku gangguan, ancaman serta kecemasan.

CADANGAN PENGAGIHAN WAKTU

Tahap Satu dan Tahap Dua Sekolah Rendah (35 waktu setahun)		
Pendidikan Kesihatan Reprodktif dan Sosial (PEERS)	75%	26 waktu = 780 minit
Pemakanan	15%	5 waktu = 150 minit
Pertolongan Cemas	10%	4 waktu = 120 minit

ORGANISASI STANDARD KURIKULUM

Standard Kurikulum Pendidikan Kesihatan digubal dengan menetapkan **Standard Kandungan** dan **Standard Pembelajaran** yang perlu dikuasai oleh murid. Tujuan utama penetapan standard adalah untuk ekuiti dan kualiti. Ekuiti bermaksud semua murid diberi peluang pendidikan yang sama, manakala kualiti bermaksud semua murid perlu diberi pendidikan yang berkualiti. Justeru, kurikulum berasaskan standard memberi pendidikan berkualiti yang sama kepada semua murid.

Standard Kandungan merupakan pernyataan spesifik tentang perkara yang murid patut ketahui dan boleh lakukan dalam suatu tempoh persekolahan. Standard Kandungan merangkumi aspek pengetahuan, kemahiran dan nilai.

Standard Pembelajaran merupakan satu penetapan kriteria atau indikator kualiti pembelajaran dan pencapaian yang boleh diukur bagi setiap standard kandungan. Standard yang ditetapkan mesti dilaksanakan, mesti dicapai oleh murid dan mesti ditaksir secara berterusan oleh guru. Pendekatan menggunakan standard menuntut guru untuk lebih bertanggungjawab ke atas pencapaian murid.

PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

Selaras dengan hasrat dan matlamat Falsafah Pendidikan Kebangsaan, Pendidikan Kesihatan menekankan perkembangan individu yang menyeluruh dan bersepadu dari aspek intelek, rohani, emosi dan jasmani. Oleh itu, pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Kesihatan perlu memberi tumpuan terhadap pemerolehan ilmu pengetahuan dan kemahiran asas kesihatan serta pemupukan dan penghayatan nilai.

Dalam usaha ke arah mencapai matlamat Pendidikan Kesihatan, perkara berikut perlu diberi perhatian dalam pengajaran dan pembelajaran :

1. Pendekatan bersepadu merupakan satu strategi yang penting untuk menjalin dan mengadunkan unsur-unsur ilmu, kemahiran, bahasa dan nilai-nilai murni. Melalui pendekatan ini perkembangan kemahiran berfikir, kemahiran generik dan kemahiran belajar perlu diberi penekanan. Di samping itu, pengetahuan dan kemahiran daripada pelbagai mata pelajaran lain, pengalaman hidup

harian murid serta isu-isu global perlu dihubungkan dalam proses pengajaran dan pembelajaran disiplin ilmu Pendidikan Kesihatan.

2. Daya pemikiran murid perlu dipertingkatkan untuk membolehkan murid membuat keputusan, meningkatkan literasi kesihatan dan mengamalkan gaya hidup sihat. Aktiviti yang memberi peluang untuk murid berfikir secara kreatif dan inovatif perlu dikendalikan oleh guru.
3. Penggunaan pelbagai pendekatan pengajaran dan pembelajaran yang melibatkan murid secara aktif adalah perlu untuk membolehkan murid memperoleh pengalaman dan memahami konsep menjaga diri, keluarga serta komuniti. Bagi tujuan ini, kaedah inkuiri penemuan serta pembelajaran melalui pengalaman sangat digalakkan. Antara kaedah dan teknik yang boleh digunakan termasuk aktiviti kumpulan, kerja luar, perbincangan, kajian kes, simulasi dan main peranan. Pengalaman pembelajaran seperti ini dapat memberi peluang kepada murid untuk melahirkan pandangan sendiri, asas untuk membina semangat, membina sikap sentiasa cinta dan dahagakan ilmu, minat membaca serta belajar seumur hidup.
4. Dalam proses pengajaran dan pembelajaran, penekanan perlu dibuat terhadap pemupukan nilai-nilai murni yang selaras dengan matlamat Pendidikan Kesihatan. Antara nilai yang perlu diterap dan diamalkan ialah kebersihan, keselamatan, tanggungjawab, keprihatinan, kasih sayang, kejujuran dan kerjasama.

5. Aktiviti pengajaran dan pembelajaran yang dijalankan oleh guru perlu memberi peluang kepada murid untuk menguasai kemahiran berkomunikasi, membina perhubungan yang sihat, empati dengan orang lain, berupaya mengendalikan emosi serta tekanan dalam menguruskan hidup secara produktif dan sihat.
6. Dalam menjalankan aktiviti bilik darjah, pengalaman murid dan pengalaman pembelajaran perlu disusun atur dengan mengambil kira pelbagai tahap kecerdasan agar murid dapat belajar dengan cara tersendiri dalam keadaan yang paling sesuai. Kaedah dan aktiviti yang berbeza perlu dirancang untuk murid yang berbeza tahap kecerdasan.
7. Penguasaan kemahiran kecekapan psikososial (*life skills*) adalah perlu dan membantu murid untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran kehidupan harian, memberi kesedaran tentang sesuatu isu atau permasalahan yang berlaku pada masa lampau, masa kini dan masa depan. Ini bermakna murid dapat membuat ramalan, menjangka akibatnya dan mengendali perubahan supaya mendapat manfaat yang maksimum.
8. Penggunaan teknologi maklumat dan komunikasi seperti Internet, e-mel, CD-Rom dan sidang telekomunikasi dalam proses pengajaran serta pembelajaran perlu digalakkan sebagai melengkapkan diri dengan kemahiran abad ke-21.

KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI (KBAT)

Kurikulum Kebangsaan bermatlamat untuk melahirkan murid yang seimbang, berdaya tahan, bersifat ingin tahu, berprinsip, bermaklumat, dan patriotik serta mempunyai kemahiran berfikir, berkomunikasi dan bekerja secara berpasukan. Kemahiran abad ke-21 ini selari dengan enam aspirasi yang diperlukan oleh setiap murid untuk berupaya bersaing pada peringkat global yang digariskan dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia iaitu setiap murid akan mempunyai kemahiran memimpin, kemahiran dwibahasa, etika dan kerohanian, identiti sosial, pengetahuan dan kemahiran berfikir.

Kemahiran berfikir telah ditekankan dalam kurikulum sejak tahun 1994 dengan memperkenalkan kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif (KBKK). Kemahiran berfikir ini menekan kepada pemikiran dari aras rendah hingga aras tinggi. Bermula pada tahun 2011, Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) telah memberi penekanan kepada Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT).

Kemahiran Berfikir Aras Tinggi ialah keupayaan untuk mengaplikasikan pengetahuan, kemahiran dan nilai dalam membuat penaaakulan dan refleksi bagi menyelesaikan masalah, membuat keputusan, berinovasi dan berupaya mencipta sesuatu. KBAT adalah merujuk kepada kemahiran mengaplikasi, menganalisis, menilai dan mencipta. Kemahiran ini ditulis secara eksplisit dalam setiap kurikulum mata pelajaran.

KBAT	Penerangan
Mengaplikasi	Menggunakan pengetahuan, kemahiran, dan nilai dalam situasi berlainan untuk melaksanakan sesuatu perkara
Menganalisis	Mencerakinkan maklumat kepada bahagian kecil untuk memahami dengan lebih mendalam serta hubung kait antara bahagian berkenaan
Menilai	Membuat pertimbangan dan keputusan menggunakan pengetahuan, pengalaman, kemahiran, dan nilai serta memberi justifikasi
Mencipta	Menghasilkan idea atau produk atau kaedah yang kreatif dan inovatif

KBAT boleh diaplikasikan dalam bilik darjah melalui aktiviti berbentuk menaakul, pembelajaran inkuiri, penyelesaian masalah dan projek. Guru dan murid perlu menggunakan alat berfikir seperti peta pemikiran, peta minda, dan *Thinking Hats* serta penyoalan aras tinggi di dalam dan di luar bilik darjah untuk menggalakkan murid berfikir.

PENTAKSIRAN

Pentaksiran dalam Pendidikan Kesihatan dirancang dan dikendalikan oleh guru pada peringkat sekolah. Perkara yang ditaksir merangkumi penguasaan pengetahuan, penerapan sikap dan nilai, penguasaan kemahiran, status kesihatan serta amalan harian. Hasil pentaksiran digunakan untuk tindakan susulan bagi meningkatkan pembelajaran murid dan memperbaiki pengajaran guru. Pelaporan dibuat pada peringkat sekolah untuk memberi maklum balas kepada murid, ibu bapa dan guru lain.

Standard Prestasi

Standard Prestasi merupakan skala rujukan guru untuk menentukan pencapaian murid dalam menguasai Standard Kandungan dan Standard Pembelajaran yang ditetapkan.

Standard Prestasi mengandungi enam tahap penguasaan yang disusun secara hirarki dari pencapaian terendah hingga pencapaian tertinggi. Setiap pernyataan tahap penguasaan ditafsir secara generik sebagai aras tertentu untuk memberi gambaran holistik tentang pencapaian murid.

Tafsiran umum pernyataan tahap penguasaan adalah seperti yang berikut :

Tahap Penguasaan	Tafsiran
1	Murid tahu perkara asas, atau boleh melakukan kemahiran asas atau memberi respons terhadap perkara yang asas.
2	Murid menunjukkan kefahaman untuk menukar bentuk komunikasi atau menterjemah serta menjelaskan apa yang telah dipelajari.
3	Murid boleh menggunakan pengetahuan untuk melaksanakan sesuatu kemahiran pada suatu situasi.
4	Murid melaksanakan sesuatu kemahiran dengan beradab, iaitu mengikut prosedur atau secara sistematik.
5	Murid melaksanakan sesuatu kemahiran pada situasi baharu, dengan mengikut prosedur atau secara sistematik, serta tekal dan bersikap positif.
6	Murid berupaya menggunakan pengetahuan dan kemahiran sedia ada untuk digunakan pada situasi baharu secara sistematik, bersikap positif, kreatif dan inovatif serta boleh dicontohi.

Tafsiran pernyataan Standard Prestasi bagi Pendidikan Kesihatan adalah seperti yang berikut :

Tahap Penguasaan	Tafsiran
1	Mempunyai pengetahuan tentang asas kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran.
2	Memahami aspek kesihatan fizikal, mental, emosi, sosial dan persekitaran.
3	Memahami kepentingan dan boleh mengurus penjagaan diri, pengurusan mental, emosi dan sosial, serta kesihatan dan keselamatan diri.
4	Memperkembangkan aspek penjagaan diri serta pengurusan mental, emosi dan sosial terhadap keluarga dan masyarakat.
5	Mempunyai kemahiran kecekapan psikososial dalam mengurus hidup secara positif dan sihat.
6	Mempunyai keupayaan membuat keputusan untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran kehidupan harian, meningkatkan literasi kesihatan, dan mengamalkan gaya hidup sihat.

OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN ENAM

Pada akhir pembelajaran, murid dapat :

1. Memahami perubahan fizikal dan reproduktif remaja serta mengaplikasi cara menjaga kebersihan dan kesihatan diri;
2. Memahami situasi yang mendorong kepada risiko tingkah laku seksual dan kesan terhadap diri dan keluarga serta cara menanganinya;
3. Mengamalkan pemakanan yang seimbang untuk mengelakkan penyakit tidak berjangkit;
4. Memahami jenis dadah dan kesannya terhadap diri, keluarga dan masyarakat, serta berkemahiran menangani situasi berisiko;
5. Mengaplikasi kemahiran asertif dalam mengurus emosi;
6. Memahami perubahan mental, emosi dan sosial remaja serta kepentingan peranan remaja dalam memperkukuhkan institusi kekeluargaan;
7. Mengaplikasi cara mengurus tekanan daripada rakan sebaya melalui komunikasi berkesan;
8. Memahami gejala dan tanda penyakit bawaan makanan serta penyakit bawaan air, dan cara mencegahnya;
9. Mengaplikasi kemahiran kecekapan psikososial dalam aspek menjaga keselamatan diri; dan
10. Mengaplikasi penggunaan peti pertolongan cemas atau bahan alternatif yang sesuai dalam bantu mula.

MODUL 1: KESIHATAN FIZIKAL

KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.	1.1.1 Menganalisis perubahan fizikal lelaki dan perempuan ke alam remaja. 1.1.2 Memahami perubahan diri sebagai remaja lelaki dan perempuan untuk diterima serta dihargai. 1.1.3 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan dan kesihatan diri remaja lelaki serta perempuan.	1 2 3 4 5 6	Menyatakan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila memasuki alam remaja. Menerangkan tentang perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila memasuki alam remaja Menjelaskan dengan contoh perubahan diri sebagai remaja untuk diterima dan dihargai. Menjelaskan melalui contoh cara menjaga kebersihan dan kesihatan diri sebagai remaja. Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga kebersihan dan kesihatan diri. Mencadangkan ciri-ciri seksualiti sebagai remaja lelaki dan perempuan seperti yang dianjurkan oleh agama dan budaya.

KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
1.2 Mendemonstrasi keupayaan dan kemahiran untuk menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif.	1.2.1 Memahami situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual dan cara menanganinya 1.2.2 Memahami risiko tingkah laku seksual iaitu kehamilan, jangkitan penyakit seksual, HIV, AIDS dan ketagihan melakukan aktiviti seksual. 1.2.3 Memahami kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.	1	Menyatakan maksud tingkah laku seksual.
		2	Menerangkan contoh situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual.
		3	Menjelaskan dengan contoh tingkah laku seksual.
		4	Memilih cara untuk tidak melakukan tingkah laku seksual.
		5	Merumuskan kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.
		6	Menyampaikan maklumat tentang kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.

PEMAKANAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat serta selamat.	<p>1.3.1 Menganalisis makanan segar, makanan yang diproses, dan makanan segera.</p> <p>1.3.2 Memahami faedah pengambilan makanan segar.</p> <p>1.3.3 Memahami kesan pengambilan makanan yang diproses, dan makanan segera.</p> <p>1.3.4 Menilai makanan dan amalan pemakanan yang sesuai untuk mengelakkan penyakit tidak berjangkit.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>Memberi contoh makanan segar, makanan yang diproses, dan makanan segera.</p> <p>Menyatakan perbezaan antara makanan segar, makanan yang diproses, dan makanan segera.</p> <p>Menjelaskan dengan contoh faedah pengambilan makanan segar.</p> <p>Membuat penilaian terhadap kesan pengambilan makanan yang diproses, dan makanan segera kepada kesihatan.</p> <p>Mengesyorkan jenis-jenis makanan yang berkhasiat.</p> <p>Membuat laporan ringkas tentang amalan makanan dan pemakanan yang sesuai untuk mengelakkan penyakit tidak berjangkit.</p>

PENYALAHGUNAAN BAHAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri, keluarga dan masyarakat.	1.4.1 Mengetahui pelbagai jenis dadah.	1	Memberi contoh pelbagai jenis dadah.
	1.4.2 Menganalisis situasi berisiko berkaitan penyalahgunaan dadah.	2	Menerangkan situasi yang mendorong kepada penyalahgunaan dadah.
	1.4.3 Memahami kesan negatif akibat penyalahgunaan dadah terhadap diri, keluarga dan masyarakat.	3	Menjelaskan dengan contoh kesan negatif akibat penyalahgunaan dadah terhadap diri dan keluarga.
	1.4.4 Mengaplikasi cara menangani situasi berisiko dalam penyalahgunaan dadah terhadap diri, keluarga dan masyarakat.	4	Memilih cara untuk mengelak diri daripada terjebak dengan penyalahgunaan dadah.
		5	Membuat keputusan dalam menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan dadah.
		6	Menyampaikan maklumat kepada orang lain tentang kesan negatif akibat penyalahgunaan dadah terhadap masyarakat.

MODUL 2: KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
2.1 Mengetahui pelbagai jenis emosi, kepentingan dan cara mengurus emosi untuk meningkatkan kesihatan mental dalam kehidupan harian.	2.1.1 Memahami maksud kemahiran asertif.	1	Menyatakan maksud kemahiran asertif.	
	2.1.2 Memahami jenis-jenis kemahiran asertif iaitu verbal dan bukan verbal	2	Menerangkan jenis-jenis kemahiran asertif dalam mengurus emosi	
	2.1.3 Memahami kepentingan kemahiran asertif dalam mengurus emosi.	3	Menunjuk cara kemahiran asertif dalam situasi yang diberi.	
	2.1.4 Mengaplikasi kemahiran asertif dalam mengurus emosi.	4	Memilih cara mengurus emosi mengikut pelbagai situasi.	
			5	Merumuskan kepentingan kemahiran asertif dalam mengurus emosi.
			6	Menyebarkan maklumat tentang kemahiran asertif dalam mengurus emosi.

KEKELUARGAAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
2.2 Mengetahui peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga.	2.2.1 Memahami proses perubahan mental, emosi dan sosial remaja dalam institusi kekeluargaan. 2.2.2 Menganalisis peranan remaja dalam memperkukuh institusi kekeluargaan. 2.2.3 Menilai kepentingan peranan remaja dalam memperkukuh institusi kekeluargaan.	1	Mengenal pasti perubahan remaja dari aspek mental, emosi dan sosial.
		2	Menerangkan perubahan remaja dari aspek mental, emosi dan sosial.
		3	Menghubungkan perubahan remaja dari aspek mental, emosi dan sosial dalam keluarga.
		4	Membincangkan peranan remaja dalam keluarga.
		5	Membahaskan kepentingan peranan remaja dalam keluarga.
		6	Menyebarkan maklumat kepentingan peranan remaja dalam keluarga.

PERHUBUNGAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
2.3 Mengetahui dan mengaplikasi kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian.	2.3.1 Menganalisis situasi tekanan daripada rakan sebaya. 2.3.2 Mengaplikasi cara mengurus tekanan daripada rakan sebaya melalui komunikasi berkesan.	1	Menyenaraikan situasi tekanan daripada rakan sebaya.
		2	Menerangkan situasi tekanan daripada rakan sebaya.
		3	Menjelaskan dengan contoh situasi tekanan daripada rakan sebaya.
		4	Menghuraikan cara mengurus tekanan daripada rakan sebaya dalam kehidupan harian.
		5	Merumuskan cara mengurus tekanan daripada rakan sebaya dalam kehidupan harian.
		6	Mencadangkan cara mengurus tekanan daripada rakan sebaya dalam kehidupan.

MODUL 3: KESIHATAN PERSEKITARAN

PENYAKIT

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian.	3.1.1 Mengetahui penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air.	1	Menyenaraikan penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air.
	3.1.2 Mengetahui gejala dan tanda penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air.	2	Menerangkan cara jangkitan penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air.
	3.1.3 Menganalisis cara merebak dan cara mencegah penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air.	3	Menjelaskan dengan contoh cara merebak dan mencegah penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air.
		4	Membuat pemerhatian amalan pencegahan keracunan makanan di kantin sekolah dalam kalangan murid.
		5	Meramalkan tahap keseriusan penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air berdasarkan gejala dan tanda penyakit.
		6	Mereka cipta bahan maklumat mengenai penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air.

KESELAMATAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
3.2 Mengetahui kepentingan menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian.	3.2.1 Menilai pengaruh komuniti kepada keselamatan. 3.2.2 Mengaplikasi cara-cara menangani pengaruh yang mengancam keselamatan. 3.2.3 Mengamalkan cara-cara memperkukuh pengaruh positif untuk keselamatan.	1 2 3 4 5 6	Menyatakan maksud komuniti. Mengenal pasti dan menggambarkan pengaruh positif dan negatif dalam komuniti. Menunjuk cara menangani pengaruh negatif mengikut situasi. Menjelaskan melalui contoh cara menangani pengaruh negatif. Membahaskan pelbagai pengaruh yang terdapat dalam komuniti. Menulis amalan dan nilai murni yang mesti diamalkan untuk menjaga keharmonian serta keselamatan dalam komuniti

PERTOLONGAN CEMAS

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
3.3 Mengetahui asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi.	3.3.1 Mengenal pasti kandungan peti pertolongan cemas yang lengkap serta fungsinya. 3.3.2 Mengaplikasikan penggunaan peti pertolongan cemas dalam bantu mula. 3.3.3 Mengaplikasikan penggunaan bahan alternatif dalam bantu mula sekiranya tiada peti pertolongan cemas.	1	Melabelkan bahan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas.
		2	Menerangkan kegunaan bahan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas.
		3	Menunjuk cara penggunaan bahan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas mengikut situasi kecederaan.
		4	Menjelaskan melalui contoh penggunaan bahan alternatif dalam bantu mula sekiranya tiada peti pertolongan cemas.
		5	Mengesyorkan bahan alternatif yang sesuai dalam bantu mula mengikut situasi.
		6	Menghasilkan karya mengenai kecederaan dan cara bantu mula.

