



PANDUAN PERKEMBANGAN PEMBELAJARAN MURID PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 1

MATLAMAT KURIKULUM PENDIDIKAN KESIHATAN

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 KURIKULUM PENDIDIKAN KESIHATAN

Kurikulum Standard Sekolah Rendah bagi mata pelajaran Pendidikan Kesihatan membolehkan murid:

- 1 Mempertingkatkan pengetahuan, sikap dan amalan kesihatan diri, keluarga, masyarakat serta persekitaran.
- 2 Mempamerkan kemahiran mencegah masalah kesihatan dan penyakit.
- 3 Menguasai keupayaan bagi menghadapi dan menangani masalah serta isu berkaitan dengan kesihatan.

OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 1

Pada akhir pembelajaran, murid dapat meningkatkan pengetahuan, kemahiran dan amalan :

- 1 Menjaga kebersihan tubuh badan
- 2 Mengetahui cara berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selesa dan tidak selamat
- 3 Mengambil makanan dan minuman yang cukup, bersih serta selamat
- 4 Mengenal ubat
- 5 Mengurus emosi
- 6 Menghormati diri, ibu bapa, ahli keluarga dan orang lain
- 7 Menjalin perhubungan yang sihat dan berkekalan
- 8 Mencegah jangkitan penyakit berjangkit
- 9 Menjaga keselamatan diri di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam
- 10 Mengetahui cara meminta bantuan apabila berlaku situasi kecemasan

BAND	PERNYATAAN STANDARD
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	Boleh memperkembangkan aspek penjagaan diri serta pengurusan mental, emosi dan sosial terhadap keluarga dan masyarakat serta memainkan peranan mengawal aspek kesihatan dan keselamatan persekitaran
5	Mempunyai kemahiran berkomunikasi, empati dengan orang lain dan berupaya mengendalikan emosi dalam mengurus hidup secara positif dan sihat
6	Mempunyai keupayaan membuat keputusan untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran kehidupan seharian, meningkatkan literasi kesihatan dan mengamalkan gaya hidup sihat

TAJUK / MODUL	BAND	DESKRIPTOR
<p style="text-align: center;">1.0</p> <p>KESIHATAN FIZIKAL</p> <p>1.1 Kesihatan Diri dan Reproduksi 1.2 Pemakanan 1.3 Penyalahgunaan Bahan</p>	1	Menyatakan bahagian tubuh dan cara menjaga kebersihan diri, pakaian dan alatan keperluan diri dengan betul
	2	Menerangkan jenis makanan harian mengikut waktu makan yang sesuai.
	3	<p>Menjelaskan kepentingan menjaga kebersihan diri dan tidak berkongsi alatan keperluan diri serta mengaplikasi dengan betul cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> • mandi • membasuh tangan • membersihkan dan memotong kuku
	4	Menghuraikan ciri-ciri dan kepentingan pengambilan makanan dan minuman yang cukup, bersih dan selamat mengikut waktu makan serta cara penyimpanan yang betul dan terperinci
	5	Menghubungkan jenis ubat yang betul dan tepat serta tujuan digunakan dengan kepentingan mengambil ubat mengikut preskripsi doktor
	6	<p>Merumuskan dengan terperinci dan relevan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • kepentingan ubat disimpan di tempat yang selamat • memberi sebab tidak selamat menggunakan ubat orang lain • ciri-ciri ubat yang boleh membahayakan kesihatan

TAJUK / MODUL	BAND	DESKRIPTOR
<p style="text-align: center;">2.0</p> <p>KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL</p> <p>2.1 Pengurusan Mental dan Emosi</p> <p>2.2 Kekeluargaan</p> <p>2.3 Perhubungan</p>	1	Menyatakan dengan betul: <ul style="list-style-type: none"> • ahli dalam keluarga/penjaga dan dalam rumah • keistimewaan diri dan ahli dalam keluarga / penjaga • cara yang sesuai menghormati ahli dalam keluarga / penjaga
	2	Mengenalpasti dengan jelas <ul style="list-style-type: none"> • peranan ahli dalam keluarga / penjaga • orang dewasa yang boleh dipercayai sebagai rujukan serta mempunyai maklumat yang tepat untuk menghubungi ibu bapa / penjaga bagi menangani aspek keselamatan diri
	3	Meluahkan dan mempamerkan perasaan yang dialami mengikut kesesuaian situasi dan mengenal pasti orang dewasa yang boleh dipercayai.
	4	Menghuraikan perbezaan antara kehendak dan keperluan diri secara jelas serta menyatakan asas keperluan emosi dengan cara yang betul
	5	Meramalkan kesan positif amalan sikap bekerjasama, berkongsi dan menjalin hubungan berkekalan dengan ahli keluarga dan orang lain dengan jelas dan relevan.
	6	Menyebar luas maklumat berkenaan perbuatan buli, pembuli dan mangsa dengan cara yang betul dan terperinci untuk menghadapi dan menangani buli

TAJUK / MODUL	BAND	DESKRIPTOR
<p style="text-align: center;">3.0</p> <p style="text-align: center;">KESIHATAN PERSEKITARAN</p> <p>3.1 Penyakit</p> <p>3.2 Keselamatan</p> <p>3.3 Pertolongan Cemas</p>	1	Menyatakan situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam dengan betul
	2	Mengenalpasti barangan keperluan rumah yang membahaya dan memberitahu orang dewasa yang boleh dipercayai jika terjumpa alat- alat berbahaya dengan jelas
	3	Mengaitkan penyakit berjangkit dengan amalan kebersihan diri yang betul
	4	Menghuraikan kepentingan mencegah kuman sebagai organisma berbahaya dengan jelas dan tepat
	5	Menghubungkan mengikut kesesuaian beserta contoh antara <ul style="list-style-type: none"> • cara kuman merebak dengan cara mengelak kuman merebak • penyakit berjangkit merebak dengan cara mengelak jangkitan penyakit berjangkit
	6	Mencadangkan cara meminta bantuan: <ul style="list-style-type: none"> • daripada orang yang boleh dipercayai jika terdapat masalah kesihatan. • daripada orang yang boleh membantu semasa berlaku kecederaan dan kecemasan mengikut situasi yang sesuai dan relevan