



KEMENTERIAN  
PENDIDIKAN  
MALAYSIA

**PANDUAN PERKEMBANGAN PEMBELAJARAN MURID  
PENDIDIKAN KESIHATAN  
TAHUN 2**

# **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 2**

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

- 1 Mengenal pasti dan mengamalkan aspek-aspek yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat
- 2 Menjauhkan diri daripada situasi dan sentuhan tidak selamat
- 3 Memilih jenis makanan berkhasiat
- 4 Mengamalkan gaya hidup sihat tanpa rokok, dadah dan alkohol
- 5 Memahami dan mengurus perasaan mengikut situasi
- 6 Mengenal perbezaan fizikal dan perawakan antara lelaki dan perempuan
- 7 Menzahirkan perasaan kasih sayang terhadap Tuhan, diri, ibu bapa/penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan
- 8 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit
- 9 Mengenal pasti dan mengamalkan aspek-aspek pencegahan kemalangan dan kecederaan
- 10 Mengetahui cara meminta bantuan apabila berlaku situasi kecemasan

<b>BAND</b>	<b>PERNYATAAN STANDARD</b>
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 memperkembangan 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;"><b>1.0</b></p> <p><b>KESIHATAN FIZIKAL</b></p> <p><b>1.1 Kesihatan Diri dan Reproduktif</b></p> <p><b>1.2 Pemakanan</b></p> <p><b>1.3 Penyalahgunaan Bahan</b></p>	<b>1</b>	Menyatakan jenis bahan ketagihan serta maksud dan situasi sentuhan tidak selamat dengan betul
	<b>2</b>	Mengenalpasti : <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktiviti fizikal yang menyumbang kepada pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat</li> <li>• makanan dan minuman berkhasiat yang sesuai</li> <li>• tindakan yang perlu diambil jika berlaku sentuhan tidak selamat mengikut situasi</li> </ul>
	<b>3</b>	Mengaitkan pengaruh rakan dan media dalam pengambilan makanan dan minuman dengan jenis makanan dan minuman yang boleh menyebabkan berat badan berlebihan dan obesiti serta tabiat makan dan minum yang sihat dengan contoh yang sesuai
	<b>4</b>	Menghuraikan kepentingan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• rehat dan tidur yang mencukupi</li> <li>• postur yang betul</li> <li>• aktiviti fizikal yang bersesuaian</li> </ul> untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat
	<b>5</b>	Menghubungkan kepentingan pengambilan makanan dan minuman yang seimbang dan berkhasiat mengikut keperluan kuantiti yang bersesuaian dengan tabiat pemakanan dalam kalangan ahli keluarga untuk pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat
	<b>6</b>	Menyebar luas maklumat gaya hidup sihat dengan <ul style="list-style-type: none"> <li>• menyatakan kesan negatif merokok, mengambil dadah, alkohol dan penyalahgunaan bahan yang betul dan relevan terhadap kesihatan diri dan orang lain serta</li> <li>• mengusulkan cara melapor yang tepat dan sistematik kepada orang dewasa berkaitan penyalahgunaan bahan dalam kalangan rakan.</li> </ul>

TAJUK / MODUL	BAND	DESKRIPTOR
<p style="text-align: center;"><b>2.0</b></p> <p><b>KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL</b></p> <p><b>2.1 Pengurusan Mental dan Emosi</b></p> <p><b>2.2 Kekeluargaan</b></p> <p><b>2.3 Perhubungan</b></p>	<b>1</b>	Menyatakan perbezaan fizikal dan perawakan perempuan dan lelaki dengan betul
	<b>2</b>	Mempamerkan perasaan seperti bimbang, cemas dan tidak selamat melalui ekspresi yang betul serta mengenalpasti perasaan yang wujud akibat perubahan yang berlaku dalam keluarga dan persekitaran mengikut situasi
	<b>3</b>	Mengaitkan sikap menghormati antara satu sama lain dan mematuhi ajaran agama dengan rasa kasih sayang tanpa membezakan individu, jantina atau kumpulan dengan contoh yang sesuai
	<b>4</b>	Menghuraikan cara yang sihat ketika meluahkan perasaan kepada orang yang boleh dipercayai serta sikap positif untuk mengurus perasaan diri mengikut situasi
	<b>5</b>	Merumuskan cara menghargai diri dan gembira dilahirkan sebagai lelaki atau perempuan berserta contoh yang relevan
	<b>6</b>	Menzahirkan rasa syukur kepada Tuhan dan terima kasih sesama manusia dengan menunjukkan kasih sayang yang berbeza dan bersesuaian kepada Tuhan, diri, ibu bapa/penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan

TAJUK / MODUL	BAND	DESKRIPTOR
<p style="text-align: center;"><b>3.0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>KESIHATAN PERSEKITARAN</b></p> <p><b>3.1 Penyakit</b></p> <p><b>3.2 Keselamatan</b></p> <p><b>3.3 Pertolongan Cemas</b></p>	<b>1</b>	Menyatakan penyakit tidak berjangkit dengan betul
	<b>2</b>	Mengenal pasti tanda-tanda dan cara mengelak daripada jangkitan konjunktivitis dengan betul
	<b>3</b>	Mengaitkan peralatan dan bahan yang berbahaya di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam dengan cara penyimpanan yang selamat dan betul
	<b>4</b>	Menjelaskan dengan contoh situasi kecemasan dan menghuraikan cara meminta bantuan dengan betul dan sesuai apabila berlaku kecemasan
	<b>5</b>	Menghubungkan tanda-tanda dengan langkah-langkah yang perlu diambil atau diawasi jika mengalami penyakit tidak berjangkit dan konjunktivitis dengan betul dan tepat
	<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyenaraikan dengan betul situasi tidak selamat dan kesan kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam</li> <li>• Merancang langkah-langkah keselamatan secara relevan dan terperinci untuk mengelak kemalangan, kecederaan dan situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam</li> </ul>