

DRAF



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN EMPAT

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH
DOKUMEN STANDARD KURIKULUM DAN PENTAKSIRAN

PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN EMPAT

BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

Cetakan Pertama 2013

© 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 (PETERS) 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 EMPAT	
OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN EMPAT	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.

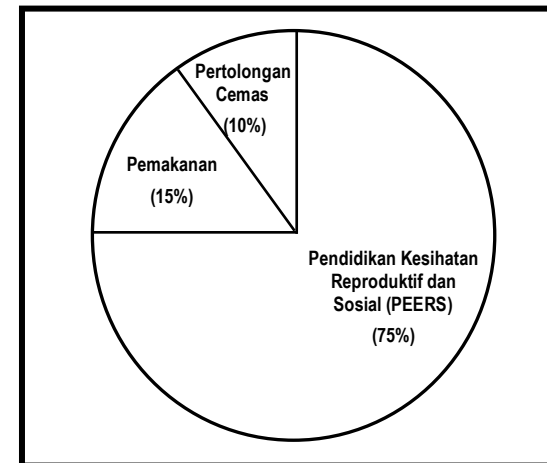
OBJEKTIF

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 biologi, sosiobudaya, psikologi 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, fisiologi serta psikologi 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 Reproduksi 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 tekak 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 EMPAT

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

1. Menjaga kebersihan dan cara pengurusan diri semasa haid dan ihtilam;
2. Menghargai perubahan fizikal pada diri sendiri dan individu lain, serta cara menangani pelbagai situasi negatif untuk menjaga keselamatan dan kehormatan diri;
3. Mengetahui kepentingan pengambilan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia;
4. Mengetahui cara berkata TIDAK kepada pembelian dan pengambilan alkohol;
5. Memilih cara mengurus konflik dan stres;
6. Mengetahui kepentingan hubungan kekeluargaan dan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial;
7. Mengetahui kepentingan menyayangi diri sendiri dan ahli dalam keluarga, serta cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam pelbagai situasi;
8. Mencegah penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes;
9. Memilih ciri rakan sebaya yang boleh dijadikan suri teladan; dan
10. Mengetahui kepentingan bantu mula mengikut situasi dan langkah-langkah yang diambil semasa memberi bantu mula untuk kecederaan ringan.

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 Menyatakan maksud akil baligh.	1	Menyatakan maksud akil baligh.
	1.1.2 Menyatakan tanda-tanda akil baligh bagi lelaki dan perempuan.	2	Menceritakan tanda-tanda dan perubahan fizikal apabila akil baligh.
	1.1.3 Menyatakan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh.	3	Menghitung tempoh kitaran haid dan menjelaskan dengan contoh cara mengurus diri semasa mengalami haid serta ihtilam.
	1.1.4 Menyatakan tempoh kitaran haid.	4	Menjelaskan melalui contoh perubahan yang mungkin dialami semasa haid dan perubahan tersebut tidak mengganggu aktiviti harian.
	1.1.5 Menjelaskan tiada gangguan aktiviti harian semasa haid.	5	Memilih dan mengamalkan cara pengurusan diri yang betul semasa akil baligh.
	1.1.6 Menjelaskan cara pengurusan diri apabila mengalami haid dan ihtilam.	6	Menyampaikan maklumat kepada orang lain tentang cara pengurusan diri yang betul semasa akil baligh.
	1.1.7 Mengenal pasti perubahan yang mungkin dialami semasa haid.		

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 Menyatakan cara menghargai perubahan fizikal pada diri sendiri.	1	Memberi contoh perubahan fizikal pada diri sendiri.
	1.2.2 Menyatakan cara menghormati perubahan fizikal individu lain.	2	Menjelaskan cara menghargai perubahan fizikal pada diri sendiri dan cara menghormati perubahan fizikal individu lain.
	1.2.3 Menyatakan cara menangani pelbagai situasi negatif terhadap perubahan fizikal pada diri sendiri, rakan dan keluarga.	3	Melakar dan menjelaskan perubahan fizikal pada diri sendiri serta individu lain, dan memberi contoh batas sentuhan.
	1.2.4 Menyatakan batas sentuhan untuk menjaga keselamatan dan kehormatan diri.	4	Menjelaskan melalui contoh cara menangani pelbagai situasi negatif terhadap perubahan fizikal pada diri sendiri, rakan dan keluarga.
		5	Mewajarkan batas sentuhan untuk menjaga keselamatan dan kehormatan diri.
		6	Mencadangkan cara menangani pelbagai situasi negatif kepada orang lain untuk menjaga keselamatan dan kehormatan diri.

PEMAKANAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat serta selamat.	1.3.1 Melakar dan melabel Piramid Makanan Malaysia.	1	Melukis dan menamakan aras Piramid Makanan Malaysia.
	1.3.2 Mengenal pasti kumpulan makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia.	2	Memberi contoh makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia dan faedah pengambilan sarapan.
	1.3.3 Menyatakan kepentingan pengambilan pelbagai jenis makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.	3	Menjelaskan dengan contoh kepentingan pengambilan pelbagai jenis makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.
	1.3.4 Menjelaskan kepentingan pengambilan sarapan yang sihat.	4	Menghubungkan status kesihatan dengan kepentingan kualiti pembungkusan dan maklumat yang terdapat pada label makanan.
	1.3.5 Menjelaskan kepentingan kualiti pembungkusan dan maklumat yang terdapat pada label makanan iaitu tarikh luput dan kandungan bahan.	5	Memilih makanan berdasarkan kualiti pembungkusan dan maklumat yang terdapat pada label makanan.
		6	Menyampaikan maklumat kepada orang lain tentang kepentingan memilih pelbagai jenis makanan yang sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia dalam kehidupan harian.

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 Menyatakan contoh makanan dan minuman yang mengandungi alkohol berdasarkan label.	1	Mengenal pasti contoh makanan dan minuman yang mengandungi alkohol berdasarkan label.
	1.4.2 Menyatakan kesan jangka masa pendek terhadap fizikal dan mental akibat pengambilan alkohol.	2	Memberi contoh kesan jangka masa pendek dan jangka masa panjang terhadap fizikal serta mental akibat pengambilan alkohol.
	1.4.3 Menyatakan kesan jangka masa panjang terhadap fizikal dan mental akibat pengambilan alkohol.	3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada pengambilan dan pembelian makanan serta minuman beralkohol.
	1.4.4 Berkata TIDAK kepada pengambilan dan pembelian makanan serta minuman beralkohol.	4	Menganalisis kesan jangka masa pendek dan kesan jangka masa panjang akibat pengambilan alkohol terhadap diri, keluarga serta masyarakat.
	1.4.5 Mendemonstrasi cara menyebarkan maklumat berkaitan kesan pengambilan alkohol kepada ahli keluarga dan rakan sebaya.	5	Mencadangkan cara mengelak pengambilan dan pembelian makanan serta minuman beralkohol.
		6	Menyebarkan maklumat berkaitan kesan pengambilan alkohol kepada ahli keluarga dan rakan sebaya.

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 Menyatakan maksud konflik dan stres.	1	Menulis maksud konflik dan stres.
	2.1.2 Mengenal pasti tanda-tanda konflik dan stres dalam diri sendiri.	2	Menerangkan tentang tanda-tanda dan punca konflik dalam diri sendiri.
	2.1.3 Menyatakan punca konflik dan stres dalam diri sendiri.	3	Menjelaskan dengan contoh kaitan antara kesan konflik dengan stres dalam diri sendiri.
	2.1.4 Menyatakan kesan konflik dan stres terhadap diri sendiri.	4	Mengenal pasti langkah-langkah untuk melakukan intervensi terhadap konflik dan stres dalam diri sendiri.
	2.1.5 Memilih cara mengurus konflik dan stres.	5	Mengesyorkan cara-cara mengurus konflik dan stres terhadap diri sendiri.
			6

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 Menjelaskan kepentingan hubungan kekeluargaan. 2.2.2 Menerangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam mencegah serta menangani gejala sosial. 2.2.3 Menjelaskan kepentingan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.	1	Menyatakan kepentingan hubungan kekeluargaan, dan peranan serta tanggungjawab ahli keluarga.
		2	Menceritakan kepentingan hubungan kekeluargaan.
		3	Menjelaskan dengan contoh kepentingan hubungan kekeluargaan dalam mencegah dan menangani gejala sosial.
		4	Menghuraikan kepentingan sokongan ahli keluarga dalam mencegah serta menangani gejala sosial.
		5	Membahaskan dalam kalangan rakan berkenaan kepentingan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.
		6	Mencadangkan cara penyelesaian masalah untuk menangani gejala sosial dalam sesebuah keluarga.

PERHUBUNGAN

Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
2.3 Mengetahui dan mengaplikasi kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian.	<p>2.3.1 Menjelaskan kepentingan menyayangi diri sendiri dan ahli dalam keluarga.</p> <p>2.3.2 Menyatakan cara meluahkan perasaan kasih sayang dalam keluarga.</p> <p>2.3.3 Mempamerkan cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam pelbagai situasi.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>Menyatakan kepentingan menyayangi diri sendiri dan ahli dalam keluarga.</p> <p>Menceritakan kepentingan menyayangi diri sendiri dan ahli dalam keluarga serta cara meluahkan perasaan kasih sayang.</p> <p>Menunjuk cara menyayangi diri sendiri dan cara meluahkan perasaan kasih sayang kepada ahli dalam keluarga.</p> <p>Membezakan cara meluahkan perasaan kasih sayang dalam pelbagai situasi.</p> <p>Mengesyorkan cara meluahkan perasaan yang bersesuaian dengan pelbagai situasi dalam keluarga.</p> <p>Menghasilkan karya untuk meluahkan perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri dan ahli dalam keluarga.</p>

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 Menyatakan penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes.	1	Menyebut contoh jenis penyakit yang tidak berjangkit.
	3.1.2 Mengenal pasti simptom dan tanda penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes.	2	Memberi contoh simptom dan tanda penyakit yang tidak berjangkit.
	3.1.3 Menyatakan kesan penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes sekiranya tidak dikawal.	3	Mencari maklumat tentang penyakit tidak berjangkit melalui media massa.
	3.1.4 Menjelaskan cara mencegah penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes.	4	Menghuraikan kesan penyakit tidak berjangkit kepada pesakit sekiranya tidak dikawal.
		5	Mempraktikkan cara mencegah penyakit tidak berjangkit.
		6	Menyebarkan maklumat berkaitan penyakit tidak berjangkit dan cara pencegahannya kepada orang lain.

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 Menyatakan maksud rakan sebaya.	1	Menyatakan maksud rakan sebaya.
	3.2.2 Menerangkan peranan rakan sebaya.	2	Menjelaskan peranan rakan sebaya.
	3.2.3 Membezakan pengaruh positif dan negatif rakan sebaya.	3	Membanding beza pengaruh positif dan negatif rakan sebaya serta kesannya terhadap diri sendiri.
	3.2.4 Menjelaskan cara-cara mengatasi pengaruh negatif rakan sebaya.	4	Memilih ciri rakan sebaya yang boleh dijadikan suri teladan.
	3.2.5 Memilih ciri rakan sebaya yang boleh dijadikan suri teladan.	5	Membahaskan cara-cara mengatasi pengaruh negatif rakan sebaya.
		6	Menghasilkan karya tentang ciri rakan sebaya yang boleh dijadikan suri teladan.

PERTOLONGAN CEMAS

	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran
3.3 Mengetahui asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi.	3.3.1 Menyatakan maksud bantu mula.	1	Menyatakan maksud bantu mula.
	3.3.2 Mengenal pasti jenis kecederaan ringan seperti luka, calar, lebam dan terseliuh.	2	Memberi contoh jenis-jenis kecederaan ringan.
	3.3.3 Menyatakan langkah-langkah yang diambil semasa memberi bantu mula untuk kecederaan ringan	3	Menerangkan kepentingan bantu mula mengikut situasi.
	3.3.4 Menjelaskan kepentingan bantu mula mengikut situasi.	4	Menyusun langkah-langkah yang perlu diambil ketika memberi bantuan mula untuk kecederaan ringan.
		5	Menunjuk cara langkah-langkah yang diambil semasa memberi bantuan mula untuk kecederaan ringan.
		6	Menyampaikan maklumat kepada orang lain tentang bantu mula untuk kecederaan ringan.

