

DRAF



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**

# **PENDIDIKAN KESIHATAN**

## **TAHUN TIGA**

2012



DOKUMEN STANDARD  
**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH  
(KSSR)**

*MODUL TERAS ASAS*

**PENDIDIKAN KESIHATAN**

**TAHUN 3**



BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

Cetakan Pertama 2012

© Kementerian Pelajaran 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 Pelajaran Malaysia, Aras 4-8, Blok E9, Parcel E, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Putrajaya.

## KANDUNGAN

## Muka Surat

1. RUKUN NEGARA	v
2. FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN	vi
3. PENDAHULUAN	1
4. MATLAMAT	1
5. OBJEKTIF	1
6. FOKUS	1
7. PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) DALAM KURIKULUM PENDIDIKAN KESIHATAN	2
8. CADANGAN PENGAGIHAN WAKTU	3
9. ORGANISASI STANDARD KURIKULUM	3
10. PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN	4
11. PENILAIAN	5
12. OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN TIGA	6
13. MODUL 1: KESIHATAN FIZIKAL	7
14. MODUL 2: KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL	11
15. MODUL 3: KESIHATAN PERSEKITARAN	13





## 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.



## 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.

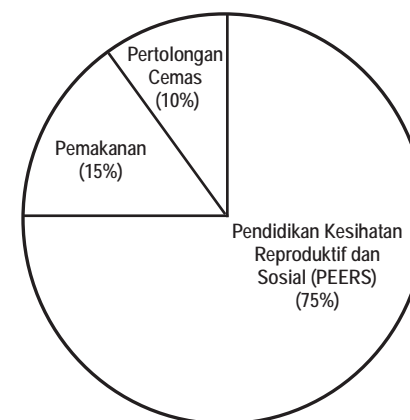
## OBJEKTIF

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
- (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 Reproduktif 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

sehari-hari 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.

## **PENILAIAN**

### **1. Kaedah Penilaian**

- Pemerhatian dan penilaian berterusan
- Penilaian fizikal secara berkala
- Penilaian hasil kerja
- Senarai semak
- Lisan

### **2. Kekerapan Penilaian**

Penilaian dijalankan sepanjang masa.

### **3. Ciri-ciri Penilaian**

- Penilaian secara menyeluruh
- Perkara yang dinilai merangkumi penguasaan pengetahuan, penerapan sikap, penguasaan kemahiran, status kesihatan dan amalan harian
- *Criterion-based evaluation* dan bukan perbandingan antara murid
- Proses dan kaedah penilaian tidak terlalu rumit.

### **4. Penggunaan Hasil Penilaian**

Penilaian Pendidikan Kesihatan dirancang dan dikendalikan oleh guru di peringkat sekolah. Hasil penilaian digunakan untuk tindakan susulan bagi meningkatkan pembelajaran murid dan memperbaiki pengajaran guru. Pelaporan perlu dibuat di peringkat sekolah untuk memberi maklum balas kepada murid, ibu bapa dan guru lain.

## **OBJEKTIF PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN TIGA**

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

1. Menjaga kebersihan anggota seksual dan kehormatan diri;
2. Mengetahui batas sentuhan dan cara berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat;
3. Memilih makanan yang berkhasiat mengikut waktu makan dan pemakanan yang betul untuk mengelak obesiti;
4. Mengetahui cara berkata TIDAK kepada pembelian dan pengambilan rokok;
5. Mengetahui keistimewaan diri sendiri dan cara meningkatkan penghargaan sendiri menerusi amalan positif;
6. Mengetahui kepentingan hubungan kekeluargaan dan memberi sokongan kepada ahli keluarga yang mengalami masalah kesihatan;
7. Mengetahui cara menangani konflik antara adik beradik dan rakan sebaya serta menghargai persahabatan;
8. Mencegah penyakit bawaan nyamuk daripada merebak;
9. Menjaga keselamatan diri di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam; dan
10. Mengetahui cara meminta bantuan apabila berlaku situasi kecemasan.

## MODUL 1 : KESIHATAN FIZIKAL

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Kesihatan Diri dan Reproduksi</b></p> <p>1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.</p>	<p>1.1.1 Menyatakan anggota seksual seperti bibir, payu dara, punggung dan genital.</p> <p>1.1.2 Menyatakan kepentingan menjaga kebersihan anggota seksual.</p> <p>1.1.3 Menyatakan cara menjaga kebersihan anggota seksual.</p> <p>1.1.4 Mengamalkan penjagaan kebersihan anggota seksual dalam kehidupan harian.</p>
<p>1.2 Mendemonstrasi keupayaan dan kemahiran untuk menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif.</p>	<p>1.2.1 Menyatakan batas sentuhan pada anggota seksual.</p> <p>1.2.2 Berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat.</p>

## MODUL 1 : KESIHATAN FIZIKAL

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pemakanan</b></p> <p>1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat serta selamat.</p>	<p>1.3.1 Mengenal pasti kumpulan zat makanan seperti karbohidrat, protein, lemak dan vitamin.</p> <p>1.3.2 Memilih jenis makanan mengikut waktu makan harian.</p> <p>1.3.3 Memilih makanan yang sesuai antara waktu makan harian iaitu minum pagi, minum petang dan makan lewat malam.</p> <p>1.3.4 Mengamalkan pemakanan yang sihat dengan mengurangkan pengambilan gula, garam dan lemak.</p> <p>1.3.5 Menyatakan kesan pengambilan makanan dalam kuantiti berlebihan atau berkurangan .</p> <p>1.3.6 Menyatakan kesan obesiti terhadap kesihatan diri.</p>



## MODUL 1 : KESIHATAN FIZIKAL

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Penyalahgunaan Bahan</b></p> <p>1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri, keluarga dan masyarakat.</p>	<p>1.4.1 Mengenal pasti bahan tembakau selain daripada rokok iaitu rokok daun, cerut dan paip.</p> <p>1.4.2 Menyatakan kandungan bahan berbahaya yang terdapat dalam rokok.</p> <p>1.4.3 Menyatakan kesan merokok terhadap kesihatan dan persekitaran.</p> <p>1.4.4 Berkata TIDAK kepada pembelian dan pengambilan rokok.</p>



## MODUL 2 : KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pengurusan Mental dan Emosi</b></p> <p>2.1 Mengetahui pelbagai jenis emosi, kepentingan dan cara mengurus emosi untuk meningkatkan kesihatan mental dalam kehidupan harian.</p>	<p>2.1.1 Menyatakan maksud penghargaan sendiri.</p> <p>2.1.2 Menyatakan keistimewaan diri sendiri.</p> <p>2.1.3 Menyatakan cara meningkatkan penghargaan sendiri melalui amalan positif.</p>
<p><b>Keluargaan</b></p> <p>2.2 Mengetahui peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga.</p>	<p>2.2.1 Menyatakan kepentingan mengeratkan hubungan kekeluargaan.</p> <p>2.2.2 Menyatakan cara mengeratkan hubungan kekeluargaan.</p> <p>2.2.3 Menyatakan peranan keluarga dalam memberi sokongan kepada ahli keluarga yang mengalami masalah kesihatan.</p>

## MODUL 2 : KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Perhubungan</b></p> <p>2.3 Mengetahui dan mengaplikasi kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian.</p>	<p>2.3.1 Menyatakan konflik yang berlaku antara adik beradik dan rakan sebaya.</p> <p>2.3.2 Menyatakan cara menangani konflik.</p> <p>2.3.3 Menyatakan kepentingan hubungan persahabatan yang sihat.</p> <p>2.3.4 Menyatakan cara menghargai persahabatan.</p> <p>2.3.5 Mengamalkan aktiviti sihat bersama rakan.</p>

## MODUL 3 : KESIHATAN PERSEKITARAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Penyakit</b></p> <p>3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian.</p>	<p>3.1.1 Menyatakan penyakit bawaan nyamuk iaitu demam denggi dan demam malaria.</p> <p>3.1.2 Mengenal pasti gejala dan tanda demam denggi serta demam malaria.</p> <p>3.1.3 Mengenal pasti cara demam denggi dan demam malaria merebak.</p> <p>3.1.4 Menyatakan cara mencegah demam denggi dan demam malaria.</p>
<p><b>Keselamatan</b></p> <p>3.2 Mengetahui kepentingan menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian.</p>	<p>3.2.1 Mengenal pasti situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.</p> <p>3.2.2 Menyatakan cara-cara menjaga keselamatan diri.</p> <p>3.2.3 Menyatakan tindakan segera yang perlu diambil jika berlaku ancaman terhadap keselamatan diri.</p> <p>3.2.4 Mengamalkan langkah-langkah keselamatan diri di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.</p>

## MODUL 3 : KESIHATAN PERSEKITARAN

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN
<p><b>Pertolongan Cemas</b></p> <p>3.3 Mengetahui asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi.</p>	<p>3.3.1 Mengenal pasti situasi kecemasan.</p> <p>3.3.2 Mengenal pasti jenis-jenis kecederaan yang sering berlaku.</p> <p>3.3.3 Menyatakan tindakan segera yang perlu diambil jika berlaku kecemasan dan kecederaan.</p>



Terbitan:



BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM  
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA  
Aras 4-8, Blok E9  
Kompleks Kerajaan Parcel E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62604 PUTRAJAYA  
Tel: 03-8884 2000 Faks: 03-8888 9917  
<http://www.moe.gov.my/bpk>