



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN
KURIKULUM BERSEPADU SEKOLAH MENENGAH**

PENDIDIKAN KESIHATAN

PUSAT PERKEMBANGAN KURIKULUM

ISI KANDUNGAN

MUKA SURAT

RUKUN NEGARA	i
FALSAFAH PENDIDIKAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
PENDAHULUAN	iv
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN PERALIHAN	1
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 1	7
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 2	13
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 3	19
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4	26
HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 5	34

RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak mencapai perpaduan yang erat di kalangan seluruh masyarakatnya; memelihara satu cara hidup demokratik; mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama; menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan berbagai 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, berketrampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara

KATA PENGANTAR

Huraian Sukatan Pelajaran ialah dokumen yang memperincikan kandungan Sukatan Pelajaran yang bertujuan untuk memenuhi cita-cita murni dan semangat Falsafah Pendidikan Kebangsaan, dan menyediakan murid menghadapi arus globalisasi serta ekonomi berasaskan pengetahuan pada abad ke-21.

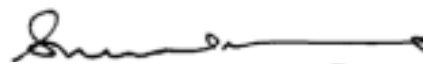
Dokumen ini menyarankan strategi pengajaran dan pembelajaran yang merangkumi pelbagai aktiviti dan penggunaan sumber. Guru digalakkan menggunakan kreativiti untuk memilih, menyusun dan mengolah aktiviti mengikut kesesuaian murid. Huraian ini diharap akan dapat membantu guru merancang dan melaksanakan pengajaran dan pembelajaran secara berkesan.

Dalam melakukan aktiviti pengajaran dan pembelajaran, guru diharap dapat memberi penekanan kepada unsur bernilai tambah, iaitu kemahiran berfikir, kemahiran belajar cara belajar, penggunaan teknologi maklumat dan komunikasi, kecerdasan pelbagai, pembelajaran masteri, pembelajaran secara kontekstual, pembelajaran secara konstruktivisme, pembelajaran akses sendiri dan kajian masa depan. Di samping itu, nilai murni dan semangat patriotik dan kewarganegaraan tetap diutamakan. Semua elemen ini diharapkan dapat memberi keyakinan kepada murid dan diaplikasikan dalam kehidupan harian dan dunia pekerjaan

Guru perlu sentiasa peka terhadap tahap kesihatan murid dengan mengambil kira kesepaduan ilmu, nilai dan amalan. Pengajaran dan pembelajaran dirancang supaya dapat melahirkan murid yang bijak menjaga kesejahteraan diri, masyarakat dan negara.

Dalam menyediakan Huraian Sukatan Pelajaran ini banyak pihak terlibat terutama guru, pensyarah maktab dan universiti serta pegawai Kementerian Pendidikan, dan individu yang mewakili badan-badan tertentu.

Kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangan kepakaran, masa dan tenaga sehingga terhasilnya Huraian Sukatan Pelajaran ini, Kementerian Pendidikan merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih.



(Dr. SHARIFAH MAIMUNAH BT. SYED ZIN)

Pengarah
Pusat Perkembangan Kurikulum

PENDAHULUAN

Matlamat

Pendidikan Kesihatan bertujuan membantu murid meningkatkan pengetahuan kesihatan, memupuk sikap positif terhadap kesihatan, dan mengamalkan gaya hidup sihat.

Budaya Pembelajaran Pendidikan Kesihatan

Mata pelajaran Pendidikan Kesihatan menekankan amalan gaya hidup yang sihat. Pendekatan yang dicadangkan bagi mata pelajaran ini ialah pembelajaran melalui peningkatan pengetahuan, pengalaman dan amalan yang meliputi:

- Penglibatan murid secara penghayatan ilmu
- Interaksi dengan guru, rakan dan masyarakat
- Penyimpanan rekod kesihatan dan kegiatan murid sebagai bukti pembelajaran

Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan

Selain dokumen Sukatan Pelajaran, guru juga perlu merujuk kepada dokumen Huraian Sukatan Pelajaran. Huraian Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan mengandungi perincian kurikulum untuk Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) Tahap I dan II serta Kurikulum Baru Sekolah Menengah (KBSM).

Kandungan Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan

Sukatan Pelajaran Pendidikan Kesihatan disusun mengikut tiga tunjang utama iaitu :

1. Kesihatan Diri dan Keluarga
Konsep tunjang ini adalah penjagaan asas kesihatan diri, keluarga dan masyarakat secara proses berterusan.
Tumpuan diberi kepada kesihatan diri, seksualiti, kekeluargaan, perkahwinan dan keibubapaan.
2. Gaya Hidup Sihat
Konsep tunjang ini adalah pengalaman aktiviti kehidupan harian yang sihat dan menjauhi tingkah laku berisiko secara berterusan.
Tumpuan diberi kepada penyelesaian konflik, pengurusan stres, kemahiran merancang, pemakanan, penyalahgunaan bahan dan pencegahan penyakit.
3. Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran
Konsep tunjang ini adalah pemeliharaan kebersihan dan keselamatan persekitaran secara berkesan untuk meningkatkan taraf kesihatan.
Tumpuan diberi kepada pencegahan penyakit berjangkit, keselamatan persekitaran dan pertolongan cemas.

Kandungan Buku Ini

Buku ini mengandungi objektif dan perincian kurikulum Pendidikan Kesihatan untuk sekolah rendah.

Objektif bagi setiap tahun diberi untuk membantu guru merancang pengajaran dan pembelajaran mata pelajaran ini dengan lebih tepat dan berkesan.

Perincian kurikulum untuk setiap tahun dipersembahkan mengikut tiga lajur seperti berikut :

Bidang Pembelajaran	Hasil Pembelajaran	Cadangan Aktiviti Pembelajaran

Lajur Bidang/Unit Pembelajaran merangkumi tajuk dan subtajuk yang terdapat pada setiap tunjang pembelajaran. Guru boleh menambah tajuk di mana perlu mengikut kesesuaian murid, alatan, dan persekitaran.

Lajur Hasil Pembelajaran mengandungi tiga aras iaitu Aras 1, 2 dan 3.

- **Aras 1** adalah aras yang paling mudah dan dapat dilakukan oleh semua murid
- **Aras 2** adalah pemingkatan dari Aras 1 bagi sesetengah murid.
- **Aras 3** pula adalah aras yang tinggi, lebih sukar dan menggalakkan pembelajaran sendiri untuk murid yang mempunyai kadar pembelajaran yang lebih cepat.

Setiap murid mesti menguasai hasil pembelajaran pada Aras 1. Bagi murid yang mempunyai kebolehan dan keupayaan adalah digalakkan untuk menguasai Aras 2 dan Aras 3. Setiap aras yang dilalui oleh murid menunjukkan tahap kemampuan seseorang murid dan kreativiti.

Lajur Cadangan Aktiviti Pembelajaran ini boleh dirujuk oleh guru bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain atau menambah aktiviti mengikut kebolehan murid.

PENDIDIKAN KESIHATAN

Cadangan Taburan Tajuk dan Waktu Pengajaran

TUNJANG PEMBELAJARAN	TAJUK	TAHAP I/ TAHUN			TAHAP II/ TAHUN			*KEL. PER.	TINGKATAN				
		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5
		WAKTU PENGAJARAN											
Kesihatan Diri dan Keluarga	Kesihatan Diri	12	12	12	6	6	6	6	6	6	6	5	5
	Perasaan	6	6	6	2	2	-	-	-	-	-	2	2
	Kekeluargaan	10	10	10	3	3	3	3	3	3	3	2	2
Gaya Hidup Sihat	Pemakanan	6	6	6	3	3	3	3	4	4	4	4	4
	Pengurusan Konflik dan Stres	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2
	Penyalahgunaan Bahan	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Kebersihan dan Keselamatan Persekitaran	Keselamatan	5	5	5	2	2	2	2	4	4	4	4	4
	Penyakit Berjangkit	-	-	-	4	3	4	4	-	-	-	-	-
	Pertolongan Cemas	-	-	-	2	3	2	2	3	3	3	3	3
	Jumlah	42	42	42	24	24	24	24	24	24	24	24	24

* KEL. PER. : Kelas Peralihan

Nota : Cadangan agihan masa di atas boleh dijadikan rujukan untuk merancang rancangan tahunan mata pelajaran Pendidikan Kesihatan

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Kelas Peralihan, murid dapat :

1. Memahami cara menjaga kebersihan diri dan kepentingannya;
2. Memahami perbezaan peranan dan fungsi kumpulan peringkat umur;
3. Menjelaskan proses persediaan makanan;
4. Memahami cara meningkatkan penghargaan diri;
5. Menjelaskan bahaya merokok, menghidu gam, minuman keras dan mengambil dadah;
6. Memahami kesan iklan ke atas pengguna;
7. Mengetahui jenis penyakit berjangkit bawaan air dan makanan serta langkah-langkah mencegahnya; dan
8. Menyenaraikan alatan yang terdapat dalam peti kecemasan dan rawatan awal untuk kecederaan ringan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN PERALIHAN

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan diri Amalan asas kesihatan diri dapat meningkatkan tahap kesihatan seseorang.</p> <p>Amalan asas kesihatan</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Kebersihan tubuh badan (ii) Kebersihan pakaian (iii) Kebersihan alatan keperluan diri <p>2. Kekeluargaan Ciri-ciri perbezaan antara generasi.</p> <p>Jurang generasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perbezaan pendapat • Perbezaan amalan 	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan cara menjaga kebersihan tubuh badan, pakaian dan alatan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan menjaga kebersihan tubuh badan, pakaian dan alatan. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat kesimpulan tentang kepentingan penjagaan kesihatan diri. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan peranan dan tanggungjawab kanak-kanak, remaja dan orang dewasa. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan perbezaan pendapat dan amalan yang berkaitan dengan jurang generasi. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan cara-cara untuk merapatkan jurang generasi. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan kecil • Menyediakan senarai semak tentang kebersihan diri • Menunjukkan perkataan ketiga-tiga amalan asas kesihatan diri. • Perbincangan dalam kumpulan kecil • Main peranan • Lakonan

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN PERALIHAN

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : GAYA HIDUP SIHAT

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pemakanan Pengambilan makanan seimbang dapat membantu sistem tubuh badan berfungsi dengan baik.</p> <p>Piramid makanan</p> <p>(i) Aras Satu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian <p>(ii) Aras Dua</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buah-buahan dan sayur- sayuran <p>(iii) Aras Tiga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ikan, ayam, daging dan kekacang • Susu dan hasil tenusu <p>(iv) Aras Empat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lemak, minyak dan gula <p>2. Pengurusan konflik dan stres Setiap remaja perlu tahu dan mempunyai penghargaan sendiri supaya dihormati oleh orang lain.</p> <p>Penghargaan sendiri</p> <p>(i) Maksud penghargaan sendiri</p> <p>(ii) Cara meningkatkan penghargaan sendiri</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis makanan dalam setiap aras piramid makanan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan mengambil pelbagai jenis makanan berasaskan piramid makanan. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang contoh sajian makanan seimbang. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud penghargaan sendiri <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan cara-cara untuk meningkatkan penghargaan sendiri <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan penghargaan sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Piramid makanan • Perbincangan dalam kumpulan kecil tentang sajian makanan seimbang. • Menyediakan folio individu tentang menu makanan harian. • Kuiz • Mendengar ceramah tentang peningkatan penghargaan sendiri. • Lakonan. • Main peranan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN PERALIHAN

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Penyalahgunaan bahan Merokok, menghidu, meminum minuman keras dan mengambil dadah membahayakan kesihatan dan merosakkan institusi masyarakat.</p> <p>(a) Bahaya penyalahgunaan bahan: (i) Merokok (ii) Menghidu (iii) Meminum minuman keras (iv) Mengambil dadah</p> <p>(b) Kesan iklan rokok dan minuman keras kepada pengguna (i) Terpengaruh (ii) Mendapat maklumat negatif</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan bahaya merokok, menghidu, meminum minuman keras dan mengambil dadah kepada diri sendiri. • Menyatakan tujuan media yang digunakan untuk iklan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan peranan keluarga dalam usaha menangani masalah merokok, menghidu gam, meminum minuman keras dan pengambilan dadah di kalangan remaja. • Menjelaskan kesan iklan kepada pengguna. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan implikasi penyalahgunaan bahan kepada masyarakat dan negara. 	<ul style="list-style-type: none"> • Merujuk pelbagai media berkaitan kesan negatif merokok, menghidu gam, meminum minuman keras dan mengambil dadah • Perbincangan dalam kumpulan kecil tentang keburukan penyalahgunaan bahan. • Menjalankan kajian kes berkaitan bahaya merokok, menghidu, meminum minuman keras dan mengambil dadah.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN PERALIHAN

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan Pengetahuan penggunaan alat keselamatan penting untuk mengelak dari kecederaan di sekolah dan tempat kerja.</p> <p>Barangan dan alat keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Topi keledar (ii) Tali pinggang keledar (iii) Gogal (iv) Pelindung mulut (v) Pelindung badan (vi) Sarung tangan (vii) Kasut keselamatan (viii) Tali keselamatan <p>2. Penyakit berjangkit Penyakit boleh berjangkit melalui pelbagai cara. Antaranya, melalui bawaan air dan makanan.</p> <p>(a) Penyakit bawaan air dan makanan</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Hepatitis A (ii) Taun (iii) Demam Kepialu (Tifoid) <p>(b) Tanda dan simptom penyakit berjangkit bawaan air dan makanan.</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti barangan dan alat keselamatan yang di gunakan di sekolah dan di tempat kerja. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan kepentingan penggunaan alat keselamatan. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan garis panduan keselamatan di sekolah dan di tempat kerja. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan jenis penyakit berjangkit bawaan air dan makanan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tanda dan simptom penyakit berjangkit bawaan air dan makanan. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelas langkah-langkah pencegahan penyakit berjangkit bawaan air dan makanan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan kecil • Tunjuk cara • Membuat folio • Alat-alat keselamatan • Merujuk pelbagai media berkaitan penyakit bawaan air dan makanan. • Perbincangan dalam kumpulan tentang penyakit bawaan air dan makanan. • Menyediakan folio individu berkaitan penyakit bawaan air dan makanan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN PERALIHAN

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Pertolongan cemas Pertolongan cemas bertujuan memberi bantuan awal sebelum mendapat rawatan lanjut daripada doktor atau paramedik bertauliah</p> <p>(a) Alatan (i) Peti pertolongan cemas</p> <ul style="list-style-type: none"> • kain anduh(triangular bandage) • kapas • kain pembalut luka • gunting • pembasmi kuman(antiseptik) • ubat luka • pin keselamatan • pita pelekat/plaster • gouze • lampu suluh • losyen Calamile <p>(b) Bantuan kecemasan (i) Rawatan awal</p> <ul style="list-style-type: none"> • luka kecil • terseliuh (sprain/strain) • hidung berdarah • pitam • kejang otot 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan alatan dan bahan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan bentuk rawatan awal yang diperlukan mengikut kecederaan yang dialami. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjuk cara rawatan awal bagi luka kecil 	<ul style="list-style-type: none"> • Tunjuk cara bantuan kecemasan. • Perbincangan dalam kumpulan kecil tentang rawatan awal bantuan kecemasan • Senarai semak peti pertolongan cemas. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan pertolongan cemas. • Menonton video berkaitan

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 1

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tingkatan 1, murid dapat :

1. Memahami kesan malnutrisi;
2. Memahami institusi kekeluargaan dan isu berkaitan;
3. Memahami peranan dan tanggungjawab setiap ahli keluarga;
4. Memahami masalah remaja dan cara menghadapinya;
5. Memahami keperluan makanan berdasarkan piramid makanan;
6. Mengklasifikasikan ubat dan dadah; dan
7. Mengaplikasi prinsip dan prosedur *Danger, Response, Airways, Breathing, Circulation* (D.R.A.B.C.).

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 1

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan Diri. Malnutrisi merupakan masalah pengambilan zat makanan yang tidak mencukupi/berlebihan.</p> <p>(i) Definisi (ii) Jenis penyakit malnutrisi (iii) Kesan malnutrisi</p> <ul style="list-style-type: none"> • kurang darah • sembab • mudah pitam • tidak bermaya • obesiti 	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud malnutrisi. • Menyenaikan penyakit malnutrisi. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kesan penyakit malnutrisi. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenalpasti tanda dan simptom malnutrisi. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan tentang jenis penyakit malnutrisi. • Kuiz. • Kajian kes berkaitan tanda dan simptom pengidap malnutrisi. • Menggunakan rujukan pelbagai media berkaitan dengan akibat malnutrisi. • Melawat hospital.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 1

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Keluargaan. Setiap ahli keluarga mesti memainkan peranan masing-masing bagi memantapkan institusi keluargaan dan mengelakkan masalah keluargaan.</p> <p>(a) Institusi keluargaan</p> <p>(i) Makna perkahwinan</p> <p>(ii) Kerukunan rumah tangga</p> <p>(iii) Menghormati</p> <ul style="list-style-type: none"> • orang tua • orang sakit • orang berkeperluan khas <p>(b) Isu keluargaan</p> <p>(i) Persefahaman</p> <p>(ii) Menghormati antara satu sama lain</p> <p>(iii) Jurang generasi</p> <p>(iv) Lari dari rumah</p> <p>(v) Penceraian</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan makna perkahwinan dan kerukunan rumah tangga. • Menyatakan cara menghormati orang yang lebih tua, ahli keluarga yang sakit dan orang berkeperluan khas. • Menyatakan isu-isu semasa keluargaan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan cara penjagaan warga tua, ahli keluarga yang sakit dan orang istimewa. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan peranan ahli keluarga untuk mencapai ciri-ciri keluarga bahagia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio tentang isu keluargaan. • Main peranan. • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Meneroka isu sumbang mahram

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 1

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : GAYA HIDUP SIHAT

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pemakanan Semua jenis makanan dapat dikelaskan kepada empat aras dalam piramid makanan.</p> <p>Piramid makanan</p> <p>(i) Aras Satu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian <p>(ii) Aras Dua</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buah-buahan dan sayur-sayuran <p>(iii) Aras Tiga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ikan, ayam, daging dan kekacang • Susu dan hasil tenusu <p>(iii) Aras Empat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lemak, minyak dan gula 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kumpulan makanan dalam setiap aras piramid makanan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan peranan kumpulan makanan pada setiap aras piramid makanan. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang hidangan makanan seimbang pada sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Merujuk piramid makanan • Perbincangan dalam kumpulan kecil tentang piramid makanan • Menyediakan folio • Kuiz • Analisis makanan harian murid
<p>2. Pengurusan konflik dan stres Stres boleh berlaku berpunca daripada pelbagai situasi dalam kehidupan.</p> <p>Pengurusan konflik dan stres</p> <p>(i) Maksud</p> <p>(ii) Punca</p> <p>(iii) Cara mengatasi</p>	<p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud konflik dan stres. • Menyatakan sebab-sebab berlaku konflik dan stres. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kesan konflik dan stres. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan pengalaman menghadapi konflik dan stres dan cara mengatasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan kecil tentang pengurusan konflik dan stres • Lakonan

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 1

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Penyalahgunaan bahan Dadah adalah berbahaya, namun ia boleh digunakan sebagai ubat untuk merawat penyakit. Penggunaan tanpa nasihat doktor boleh memudaratkan.</p> <p>(a) Definisi (i) Dadah (ii) Ubat</p> <p>(b) Klasifikasi dadah dan ubat</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan definisi penyalahgunaan bahan iaitu dadah dan ubat. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengklasifikasikan dadah dan ubat. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan bahaya dadah kepada individu dan negara 	<ul style="list-style-type: none"> • Merujuk pelbagai media berkaitan dadah dan ubat. • Perbincakan bahaya dadah. • Membuat poster. • Perbincangan tentang penyalahgunaan dadah dan ubat.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 1

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan Akta pengguna diadakan bagi melindungi pengguna daripada tertipu. Pengguna mesti tahu hak mereka sebagai pengguna.</p> <p>Akta dan Undang-Undang (i) Hak pengguna (ii) Agensi terlibat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna • Gabungan Persekutuan Pengguna Malaysia (FOMCA) • Mahkamah Tribunal Pengguna <p>2. Pertolongan cemas Prosedur dan penilaian awal ke atas mangsa kemalangan atau pesakit yang tidak sedar akan diri (unconscious).</p> <p>Kecederaan dan bantu mula (i) Prinsip dan prosedur D.R.A.B.C</p> <ul style="list-style-type: none"> • D : <i>danger</i> (bahaya) • R : <i>response</i> (gerak balas) • A : <i>airways</i> (laluan pernafasan) • B : <i>breathing</i> (bernafas) • C : <i>circulation</i> (edaran darah) 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan hak dan tanggungjawab pengguna. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan peranan agensi yang terlibat dalam hal ehwal pengguna. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan bagaimana pengguna boleh menggunakan perkhidmatan agensi yang terlibat . <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan prinsip dan prosedur D.R.A.B.C. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan cara melakukan D.R.A.B.C. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjuk cara prosedur pertolongan cemas D.R.A.B.C. dengan berkesan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Merujuk pelbagai media berkaitan hak pengguna. • Menjalankan kajian kes berkaitan akta dan undang-undang pengguna. • Menyediakan folio berkaitan dengan akta dan undang-undang pengguna. • Tunjuk cara • Menyediakan folio berkaitan dengan kecederaan dan bantu mula. • Menonton video.

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tingkatan 2, murid dapat:

1. Memahami amalan pemakanan yang tidak sihat dan kesan kesihatan;
2. Memahami peranan dan tanggungjawab ahli keluarga berdasarkan gender;
3. Menjelaskan fungsi nutrien dan kesan kekurangannya;
4. Memahami cara mengurus stres;
5. Menjelaskan kesan pengambilan dadah;
6. Memahami akta dan undang-undang penderaan kanak-kanak; dan
7. Mengaplikasi prinsip dan prosedur *Talk, Observe, Touch, Active, Passive* dan *Skills* (T.O.T.A.P.S.)

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 2

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan diri Amalan pemakanan yang tidak sihat boleh menyebabkan masalah kesihatan.</p> <p>(a) Amalan pemakanan tidak sihat</p> <p>(i) Anoreksia nervosa: berlapar dan tidak sukakan makanan</p> <p>(ii) Bulimia: menjolok anak tekak sebaik sahaja selepas makan</p> <p>(iii) Pengambilan pil menguruskan badan</p> <p>(b) Kesan amalan pemakanan tidak sihat</p> <p>2. Kekeluargaan Setiap ahli keluarga mempunyai tanggungjawab membentuk keluarga bahagia.</p> <p>Peranan dan tanggungjawab ahli keluarga</p> <p>(i) suami</p> <p>(ii) isteri</p> <p>(iii) abang atau kakak</p> <p>(iv) adik</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan maksud anoreksia nervosa dan bulimia. • Menyenaraikan kesan amalan pemakanan yang tidak sihat. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan faktor yang mempengaruhi berlakunya anoreksia nervosa dan bulimia. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tanda-tanda anoreksia nervosa dan bulimia. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan peranan dan tanggungjawab setiap ahli keluarga. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membezakan peranan ahli keluarga. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan peranan tiap-tiap ahli keluarga dalam membentuk keluarga bahagia. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan rujukan pelbagai media berkaitan anoreksia nervosa dan bulimia. • Menjalankan kajian kes berkaitan amalan pemakanan tidak sihat. • Mendengar ceramah tentang kesan amalan pemakanan tidak sihat. • Perbincangan dalam kumpulan kecil tentang peranan dan tanggungjawab ahli keluarga. • Melayari internet. • Main peranan. • Membuat penilaian terhadap kes-kes penceritaan dan penderaan daripada media.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 2

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : GAYA HIDUP SIHAT

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pemakanan Nutrien diperlukan untuk pertumbuhan fizikal yang sempurna. Ada dua jenis nutrien iaitu makro nutrien dan mikro nutrien. Makro nutrien adalah nutrien penghasil tenaga. Mikro nutrien adalah nutrien tidak menghasilkan tenaga.</p> <p>Nutrien dan fungsi</p> <p>(i) Makro nutrien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karbohidrat, protein dan lemak <p>(ii) Fungsi makro nutrien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membekalkan tenaga • Membantu pertumbuhan fizikal • Memanaskan badan <p>(iii) Mikro nutrien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamin dan mineral <p>(iv) Fungsi mikro nutrien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengelakkan penyakit • Bahan pelawas 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis-jenis nutrien. • Menyenaraikan sumber-sumber nutrien. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan fungsi nutrien. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kesan kekurangan nutrien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio berkaitan nutrien dan fungsinya. • Menggunakan rujukan pelbagai media berkaitan nutrien dan fungsinya. • Perbincangan tentang fungsi makro dan mikro nutrien. • Membawa contoh makanan dan mengenal pasti kandungan nutrien makanan tersebut. • Menyemak kandungan nutrien pada label makanan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 2

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan Akta berkaitan kanak-kanak diadakan untuk melindungi kanak-kanak daripada dieksploitasi oleh orang yang tidak bertanggungjawab.</p> <p>Akta dan Undang-undang:</p> <p>(i) Akta perlindungan kanak-kanak</p> <p>(ii) Jenis penderaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penganiayaan fizikal • Penderaan mental dan emosi • Penderaan seks • Buruh kanak-kanak • Pengabaian kanak-kanak <p>(iii) Agensi bagi perlindungan kanak-kanak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polis Diraja Malaysia • Jabatan Kebajikan Masyarakat • Pertubuhan Badan Kerajaan <p>(iv) Peranan agensi</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis penderaan kanak-kanak. • Menyatakan akta perlindungan kanak-kanak. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan peranan agensi yang terbabit dalam kes penderaan kanak-kanak. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan kesan pengabaian dan penganiayaan kanak-kanak kepada masyarakat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah oleh penceramah jemputan. • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Kajian kes : Kes buli di sekolah • Forum.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 2

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pertolongan cemas Prosedur menilai atau memeriksa sebarang bentuk kecederaan pesakit semasa sedar . Dikenali sebagai tinjauan sekunder (secondary survey).</p> <p>Kecederaan dan bantu mula (i) Prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S</p> <ul style="list-style-type: none"> • T = <i>Talk</i> (Bertanya) • O = <i>Observe</i> (Perhati) • T = <i>Touch</i> (Sentuh) • A = <i>Active</i> (Bergerak Aktif) • P = <i>Passive</i> (Bergerak Pasif) • S = <i>Skills</i> (Kemahiran) 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan prinsip dan prosedur pertolongan cemas T.O.T.A.P.S. untuk kecederaan ringan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan cara melaksanakan prosedur T.O.T.A.P.S. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan cara pelaksanaan prosedur T.O.T.A.P.S. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tunjuk cara • Menyediakan folio

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 3

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tingkatan 3, murid dapat :

1. Memahami kesan amalan pengambilan makanan secara berlebihan;
2. Menjelaskan erti perkahwinan dan hidup berumah tangga;
3. Menjelaskan keperluan diet harian berdasarkan kumpulan peringkat umur;
4. Memahami kesan stres dan langkah-langkah mengatasinya;
5. Memahami implikasi pengambilan dadah terhadap masyarakat, ekonomi dan keselamatan negara;
6. Menjelaskan akta dan undang-undang pencegahan dan kawalan penyakit berjangkit; dan
7. Mengaplikasi prinsip dan prosedur *external cardiac compressions* (ECC) dan *cardiopulmonary resuscitation* (CPR).

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 3

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan diri Pengambilan sesuatu makanan secara berlebihan boleh menyebabkan masalah kesihatan seperti berlebihan berat badan.</p> <p>(a) Amalan pengambilan makanan secara berlebihan</p> <p>(i) Sebab pengambilan makanan berlebihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • kebiasaan yang tidak dapat dikawal • pengambilan terlalu banyak • pengambilan makanan tidak seimbang <p>(ii) Kesan amalan pengambilan makanan berlebihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berat badan berlebihan • Obesiti <p>(iii) Cara mengatasi berat badan berlebihan dan obesiti</p> <ul style="list-style-type: none"> • makan mengikut masa • makan makanan seimbang mengikut piramid makanan • mengurangkan pengambilan kuantiti makanan mengikut keperluan kalori. <p>(b) Indeks Jisim Badan = Body Mass Index (BMI)</p> <p>(i) Definisi</p> <p>(ii) Formula BMI</p> $\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m}^2\text{)}}$	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sebab berlakunya amalan pengambilan makanan yang berlebihan. • Menyatakan maksud berlebihan berat badan, obesiti dan indeks jisim badan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengira status berat badan berdasarkan formula BMI. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan cara mengatasi amalan pengambilan makanan secara berlebihan. • Menilai status berat badan mengikut kategori. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan tentang kesan pengambilan makanan berlebihan. • Menyediakan folio murid. • Mengira Indeks Jisim Badan mengikut peringkat umur.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 3

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Keluargaan Institusi keluargaan terbentuk melalui ikatan perkahwinan. Kedua-dua pasangan mestilah berusaha untuk mengekalkan perkahwinan mereka. Seks sebelum kahwin adalah perbuatan yang dilarang oleh agama dan masyarakat</p> <p>Institusi keluargaan (i) Perkahwinan</p> <ul style="list-style-type: none"> • ikatan yang sah antara lelaki dan perempuan • mengikut hukum agama dan norma masyarakat <p>(ii) Kebahagiaan dalam hidup berkeluarga</p> <ul style="list-style-type: none"> • bertanggungjawab menjaga nama baik keluarga • saling memahami, menyayangi dan menghormati <p>(iii) Seks sebelum kahwin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengapa seks sebelum kahwin dilarang? • Belajar menyatakan 'tidak' kepada seks sebelum kahwin 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tentang institusi perkahwinan. • Menerangkan tanggungjawab setiap ahli keluarga bagi memupuk sebuah keluarga bahagia. • Mengenalpasti cara menyatakan 'tidak' apabila menghadapi sesuatu situasi. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan ciri keluarga bahagia. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan isu-isu semasa keluargaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Menyediakan folio. • Perbincangan dengan bimbingan guru tentang keluargaan dan masalah isu seks.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 3

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Penyalahgunaan bahan Pengambilan dadah adalah amalan yang boleh menggugat kesejahteraan keluarga, sosial, ekonomi, dan politik negara.</p> <p>(a) Kronologi pengambilan dadah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pencetus pengambilan dadah • Pengambilan dadah • Kesan pengambilan dadah <p>(b) Implikasi pengambilan dadah kepada:</p> <ol style="list-style-type: none"> (i) Sosial (ii) Ekonomi (iii) Politik 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan implikasi pengambilan dadah terhadap sosial, ekonomi dan politik. • Menyatakan kronologi pengambilan dadah. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberi contoh implikasi pengambilan dadah. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat kesimpulan tentang kesan pengambilan dadah yang menjejaskan kesejahteraan negara. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan. • Kajian kes. • Membuat peta minda. • Forum. • Perbahasan. • Melawat agensi yang berkaitan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 3

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan Kerajaan telah menggubal akta dan undang-undang berkaitan dengan pencegahan dan kawalan penyakit berjangkit pada tahun 1988.</p> <p>Akta dan Undang-Undang (i) Akta Pencegahan dan Kawalan Penyakit Berjangkit 1988 (ii) Agensi berkaitan (iii) Peranan agensi berkaitan</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan peruntukan yang terdapat dalam akta bagi mencegah penyakit daripada merebak. • Menyatakan kesalahan dan hukuman yang boleh dikenakan di bawah akta ini. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan peranan dan fungsi agensi berkaitan dalam pencegahan dan kawalan penyakit berjangkit. • Menerangkan peranan murid membantu melaksanakan akta ini. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat inferens penguatkuasaan pencegahan dan kawalan penyakit berjangkit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Menyediakan folio berkaitan dengan akta pencegahan dan kawalan penyakit berjangkit 1988. • Lawatan ke agensi berkaitan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 3

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pertolongan cemas Prosedur pertolongan cemas ECC dan CPR adalah menyelamatkan mangsa yang mengalami kelemasan.</p> <p>(i) Prinsip dan prosedur ECC E = <i>external</i> (luaran) C = <i>cardiac</i> (kardiak) C = <i>compressions</i> (tekanan)</p> <p>(ii) Prinsip dan prosedur teknik resusitasi kardiopulmonari (CPR)</p>	<p>Murid dapat;</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan prinsip dan prosedur ECC dan CPR. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti indikasi/ keadaan yang memerlukan ECC dan CPR. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjuk cara pelaksanaan pertolongan cemas mengikut prosedur ECC dan CPR. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tunjuk cara. • Menyediakan folio murid. • Menonton video berkaitan CPR.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tingkatan 4, murid dapat :

8. Memahami konsep kesengangan, rehat, istirahat dan tidur serta boleh memilih dan merancang aktiviti harian;
9. Memahami sebab-sebab berlaku perubahan emosi di kalangan remaja;
10. Menjelaskan aspek hidup berkeluarga;
11. Memahami penyakit-penyakit yang berkaitan dengan tabiat pemakanan dan kekurangan zat makanan;
12. Menjelaskan cara-cara mengatasi stres;
13. Memahami Dasar Dadah Negara serta langkah pengawalan dan pencegahan dadah;
14. Memahami Akta dan Undang-undang Perlindungan Wanita dan Gadis; dan
15. Mengaplikasikan prinsip dan prosedur *Rest, Ice, Compression, and Elevation (RICE)* dan *expired air resuscitation (EAR)*.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan diri</p> <p>Kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur Kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur adalah masa terluang yang penting bagi tubuh pulih semula. Masa terluang ini mesti dipenuhi dengan aktiviti yang berfaedah.</p> <p>(i) Konsep (ii) Faedah (iii) Merancang aktiviti</p> <p>2. Perasaan</p> <p>Emosi remaja Emosi remaja boleh berubah mengikut situasi.</p> <p>(i) Faktor perubahan emosi remaja dari segi</p> <ul style="list-style-type: none"> • fizikal • sosial • mental • persekitaran <p>(ii) Kesan emosi</p> <ul style="list-style-type: none"> • rendah diri • malu • memberontak • cemburu • menyendiri • depresi 	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan konsep kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan faedah kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur. • Membanding dan membeza konsep kesenggangan rehat, istirahat dan tidur. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih dan merancang aktiviti kesenggangan, rehat, istirahat dan tidur yang sesuai untuk memenuhi keperluan diri sendiri. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faktor perubahan emosi remaja. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan kesan perubahan emosi remaja. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan kesan perubahan emosi remaja dalam kehidupan seharian. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan. • Merancang aktiviti kesenggangan untuk kelas. <ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Menyediakan folio murid tentang emosi sendiri. • Perbincangan cara mengatasi perubahan emosi remaja bersama guru.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Kekeluargaan Keluarga adalah unit asas komuniti. Setiap anggota keluarga mestilah berusaha untuk mengekalkan kehidupan berkeluarga dengan menjaga kebajikan anggota keluarga.</p> <p>(a) Fungsi keluarga</p> <p>(i) menghasilkan zuriat</p> <p>(ii) menyambung generasi</p> <p>(b) Aspek-aspek kehidupan berkeluarga</p> <p>(i) keharmonian</p> <p>(ii) hormat-menghormati</p> <p>(iii) kasih sayang</p> <p>(iv) penghargaan</p> <p>(v) tanggungjawab</p> <p>(c) Kebajikan anggota keluarga</p> <p>(i) mengambil tahu</p> <p>(ii) tolong-menolong</p> <p>(iii) kesulitan keluarga</p> <p>(iv) pendidikan</p> <p>(v) penjagaan warga tua</p> <p>(d) Akibat seks sebelum kahwin</p> <p>(i) Sosial dan moral</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melanggar hukum agama • Masa depan gelap <p>(ii) Fizikal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengandung • Mengulangi perbuatan <p>(iii) Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekanan emosi • Rasa bersalah 	<p>Murid dapat;</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan fungsi dan aspek hidup berkeluarga. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan menjaga kebajikan anggota keluarga. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan peranan dan tanggungjawab setiap ahli keluarga dalam memelihara kebahagiaan dan kesejahteraan keluarga. • Menilai akibat seks sebelum kahwin. • Membanding beza keluarga bahagia dan keluarga bermasalah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan. • Main peranan. • Kajian kes berkaitan isu kekeluargaan, seperti pembuangan bayi. • Forum. • Perbahasan. • Ceramah keluarga bahagia.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : GAYA HIDUP SIHAT

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pemakanan Kekurangan nutrien tertentu dalam pemakanan boleh menyebabkan timbulnya beberapa penyakit.</p> <p>(a) Penyakit-penyakit yang berkaitan dengan tabiat pemakanan</p> <ul style="list-style-type: none"> • obesiti • kurang berat badan <p>(b) Kekurangan nutrien mikro</p> <p>(i) Kesan kekurangan vitamin A</p> <ul style="list-style-type: none"> • rabun malam • masalah penglihatan <p>(ii) Kesan kekurangan iodin</p> <ul style="list-style-type: none"> • goiter <p>(iii) Kesan kekurangan zat besi</p> <ul style="list-style-type: none"> • anemia <p>(iv) Kesan kekurangan kalsium</p> <ul style="list-style-type: none"> • tulang rapuh (osteoporosis) • kekejangan otot • riket 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan kesan-kesan yang berkaitan dengan tabiat pemakanan <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan kesan kekurangan nutrien mikro. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tanda dan simptom penyakit yang berkaitan dengan tabiat pemakanan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Merujuk pelbagai media masalah kesihatan berkaitan tabiat pemakanan. • Kajian kes. • Menyediakan folio murid berkaitan pemakanan. • Perbincangan tentang masalah kesihatan berkaitan tabiat pemakanan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan konflik dan stres. Kejayaan mengatasi konflik dan stres boleh meningkatkan penghargaan sendiri.</p> <p>(a) Cara-cara mengatasi konflik dan stres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kenal pasti punca • rujuk kepada kaunselor • bersenam dan bersukan • tingkatkan keimanan 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan cara mengatasi konflik dan stres. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kelemahan dan kekuatan diri remaja. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun strategi bagi menghadapi konflik dan stres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan. • Merujuk pelbagai media tentang cara mengatasi konflik dan stres.
<p>3. Penyalahgunaan bahan Dadah merupakan musuh utama negara. Kerajaan telah mengambil langkah mencegah dadah dengan menggubal Dasar Dadah Negara, mengadakan Agensi Pelaksana Anti-Dadah dan beberapa langkah pengawalan dan pencegahan.</p> <p>(a) Dasar Dadah Negara</p> <ol style="list-style-type: none"> (i) Pencegahan (ii) Penguatkuasaan (iii) Pemilikan (iv) Kerjasama antarabangsa <p>(b) Agensi Pelaksanaan Anti Dadah</p> <ol style="list-style-type: none"> (i) Agensi Dadah Kebangsaan (ii) PEMADAM (iii) Pusat SERENTI (iv) Polis Diraja Malaysia (v) Kastam dan Eksais 	<p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan dan menyenaraikan Dasar Dadah Negara dan agensi-agensi yang terlibat dengannya. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerang langkah pengawalan dan pencegahan. • Membincang peranan murid dalam membantu pengawalan dan pencegahan dadah. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat inferens program pencegahan dadah negara. • Menghubungkait peranan setiap agensi dalam pencegahan dadah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Berbincang dalam kumpulan. • Merujuk pelbagai media berkaitan dadah. • Menyediakan folio berkaitan dadah. • Lawatan ke pusat SERENTI. • Pameran anti dadah.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 4**

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Langkah pengawalan dan pencegahan: (i) Hukuman mandatori (ii) Kawalan pintu masuk ke Malaysia (iii) Pendidikan pencegahan (iv) Kempen</p>		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan Akta dan undang-undang perlindungan wanita dan gadis diadakan untuk melindungi kaum wanita daripada dieksploitasi oleh orang yang tidak bertanggungjawab.</p> <p>(a) Akta dan Undang-Undang (i) Akta Perlindungan Wanita dan Gadis</p> <p>(b) Agensi yang terlibat (i) Fungsi dan peranan</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan peruntukan bagi melindungi wanita dan gadis yang terdapat dalam Akta Perlindungan Wanita dan Gadis. • Menyatakan hukuman yang boleh dikenakan di bawah Akta Perlindungan Wanita dan Gadis. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan fungsi dan peranan agensi-agensi terlibat dalam Akta Perlindungan Wanita dan Gadis. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat inferens tentang keberkesanan Akta Perlindungan Wanita dan Gadis dalam melindungi wanita di Malaysia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Merujuk Akta Perlindungan Wanita dan Gadis. • Kajian kes. • Ceramah. • Perbincangan dalam kumpulan. • Melawat agensi terlibat.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pertolongan cemas RICE adalah satu kaedah bantuan awal untuk kecederaan pada tisu lembut (<i>soft tissue injury</i>).</p> <p>Prosedur pertolongan cemas EAR adalah untuk menyelamatkan mangsa yang mengalami kelemasan.</p> <p>Kecederaan dan Bantu Mula</p> <p>(i) Prinsip dan prosedur RICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • R = <i>Rest</i> (Rehat) • I = <i>Ice</i> (Demahan) • C = <i>Compression</i> (balutan/tekanan) • E = <i>Elevation</i> (Meninggikan bahagian yang tercedera) <p>(ii) Prinsip dan prosedur EAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • E = <i>expired</i> (hembusan) • A = <i>air</i> (udara) • R = <i>resuscitation</i> (resusitasi) 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud RICE dan EAR dalam pertolongan cemas. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan kecederaan yang boleh dirawat dengan menggunakan prinsip dan prosedur RICE. • Menerangkan prosedur EAR. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjuk cara prosedur bantu mula RICE dan EAR. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tunjuk cara • Menyediakan folio individu • Menonton video

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 5

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tingkatan 5, murid dapat :

1. Mengetahui tujuan pemeriksaan kesihatan berkala untuk menjaga kesihatan diri;
2. Memahami akibat perlakuan seks sebelum kahwin;
3. Menjelaskan implikasi isu-isu kekeluargaan;
4. Memahami fungsi vitamin dan mineral serta kesan pengambilan nutrien tambahan yang berlebihan;
5. Menjelaskan cara-cara menguruskan stres;
6. Memahami akta dan undang-undang dadah di Malaysia;
7. Mengetahui barangan dan alatan kesihatan untuk meningkatkan kesihatan dan kecergasan diri; dan
8. Menunjuk cara dan mengaplikasikan cara memberi bantu mula kepada mangsa yang patah, keracunan dan lemas.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 5

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kesihatan Diri. Pemeriksaan fizikal dan klinikal secara berkala dapat membantu dan mengesan masalah kesihatan bagi mengekalkan kesihatan.</p> <p>(a) Saringan kesihatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Ujian tekanan darah (ii) Ujian air kencing (iii) Ujian Elektrokardiogram(E.C.G.) (iv) Ujian mengesan kanser payu dara. (v) Ujian pap smear <p>(b) Permasalahan fizikal:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) obesiti (ii) cacat (iii) keluarbiasaan postur (iv) keluarbiasaan orthopedik (v) jerawat <p>(c) Penjagaan kesihatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) taraf kecergasan (ii) pemakanan 	<p>Murid dapat :</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis-jenis pemeriksaan / ujian dalam saringan kesihatan. • Menyatakan taraf kecergasan dan makanan berkhasiat yang boleh meningkatkan kesihatan diri. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan faedah melakukan saringan kesihatan. • Mengenalpasti pemilihan aktiviti kecergasan dan makanan yang dapat meningkat dan mengekalkan tahap kesihatan. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubunkait sains dan kemajuan teknologi kecergasan dan makanan yang dapat meningkat kesihatan dan kecergasan. 	<p>Guru boleh merujuk cadangan berikut bagi mencapai hasil pembelajaran. Guru juga boleh mencadangkan aktiviti pembelajaran lain mengikut kebolehan murid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio murid. • Merujuk pelbagai media. • Menyediakan poster. • Melawat klinik kesihatan dan pusat kecergasan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 5

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> (ii) Keibubapaan: <ul style="list-style-type: none"> • Pengabaian • Keganasan • Sumbang muhrim (b) Akibat seks tidak normal: <ul style="list-style-type: none"> (i) Definisi <ul style="list-style-type: none"> • Hubungan sejenis • Berbilang pasangan • Biseksual (c) Seksualiti <ul style="list-style-type: none"> (i) Akibat seks sebelum nikah: <ul style="list-style-type: none"> • mengandung • keruntuhan moral • mencemarkan nama baik keluarga • masa depan yang gelap • mengulangi perbuatan terkutuk • pembuangan anak • penyakit STD (kelamin) • HIV/ AIDS 	<p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menilai akibat isu kekeluargaan dan seks tidak normal terhadap kesejahteraan masyarakat. 	

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 5

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : GAYA HIDUP SIHAT

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pemakanan Nutrien tambahan terdapat dalam dua bentuk iaitu semulajadi dan sintetik. Fungsinya membantu mengekalkan kesihatan optimum.</p> <p>(a) Nutrien tambahan (i) Vitamin (ii) Mineral</p> <p>(b) Kesan pengambilan nutrien tambahan berlebihan</p> <p>2. Pengurusan Konflik dan Stres Stres boleh berpunca daripada kurang bersedia menghadapi alam dewasa.</p> <p>(a) Persediaan menghadapi alam dewasa (i) Definisi alam dewasa (ii) Punca stres menghadapi alam dewasa (iii) Cara mengatasi</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan sumber-sumber vitamin dan mineral dalam makanan. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerangkan fungsi vitamin dan mineral. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Membincangkan kesan pengambilan nutrien tambahan yang berlebihan. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan perkara-perkara bagi persediaan menghadapi alam dewasa. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan punca stres dalam menghadapi alam dewasa. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> mengenal pasti cara mengatasi stres dalam menghadapi alam dewasa. 	<ul style="list-style-type: none"> Menyediakan poster. Menyediakan folio murid. Perbincangan dalam kumpulan kecil tentang zat makanan tambahan. Perbincangan dalam kumpulan kecil. Menyediakan laporan ringkas berkaitan dengan pengurusan stres. Ceramah pakar remaja.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 5

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Penyalahgunaan bahan Akta dan undang-undang mengenai dadah di Malaysia diadakan bagi membendung kegiatan dadah daripada berleluasa.</p> <p>(a) Akta dan undang-undang dadah di Malaysia</p> <p>(b) Peruntukan dalam akta</p>	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan akta dan undang-undang dadah di Malaysia. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan kesalahan dan hukuman di bawah akta dan undang-undang dadah di Malaysia. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat inferens penguatkuasaan akta dan undang-undang dadah di Malaysia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Menggunakan rujukan pelbagai media berkaitan dengan akta dan undang-undang dadah di Malaysia. • Merujuk buku Akta Undang-undang Dadah di Malaysia. • Forum.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 5

JANG PEMBELAJARAN 3 : KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN

BIDANG/UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan Pengguna berhak mendapatkan barangan dan perkhidmatan pada harga yang berpatutan.</p> <p>(a) Kepenggunaan dan perkhidmatan</p> <p>(i) Barangan dan alatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hak-hak pengguna <p>2. Pertolongan cemas Bantu mula adalah rawatan awal yang diberikan kepada mangsa yang cedera seperti patah, keracunan, lemas dan tercekik.</p> <p>(a) Bantu Mula</p> <ol style="list-style-type: none"> (i) Patah (ii) Keracunan (iii) Tercekik (iv) Lemas 	<p>Murid dapat:</p> <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti barangan dan perkhidmatan kesihatan mengikut keperluan diri. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kriteria barangan dan perkhidmatan mengikut keperluan diri. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincang peranan diri dalam menentukan hak sebagai pengguna. <p>ARAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan prosedur bantu mula bagi patah, keracunan, tercekik dan lemas. <p>ARAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan jenis rawatan bagi patah, keracunan, tercekik dan lemas. <p>ARAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis jenis rawatan bantu mula yang diperlukan bagi patah, keracunan dan lemas. • Menunjuk cara prosedur bantu mula bagi patah, keracunan, tercekik dan lemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan dalam kumpulan kecil. • Ceramah kepenggunaan. • Hari pengguna di sekolah. • Menunjuk cara. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan bantu mula. • Kajian kes. • Menonton video. • Folio.