



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

Kurikulum Standard Sekolah Rendah



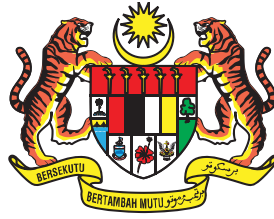
PANDUAN PENGAJARAN

PENDIDIKAN KESIHATAN



TAHUN





KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH

PANDUAN PENGAJARAN

PENDIDIKAN KESIHATAN

Terbitan

Kementerian Pelajaran Malaysia

Bahagian Pembangunan Kurikulum

2012

Cetakan Pertama 2012

© Kementerian Pelajaran Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang 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

Rukun Negara	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan	vi
Pendahuluan	vii

MODUL 1 :

KESIHATAN FIZIKAL

Unit 1	1
Unit 2	5
Unit 3	7
Unit 4	12
Unit 5	15
Unit 6	20

MODUL 2 :

KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

Unit 7	24
Unit 8	28
Unit 9	31
Unit 10	34
Unit 11	38

MODUL 3 :

KESIHATAN PERSEKITARAN

Unit 12	40
Unit 13	43
Unit 14	45
Unit 15	48
Unit 15	52



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 menyesuaikan diri dalam aspek fizikal, mental, emosi, social dan rohani. Pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Kesihatan yang terancang dapat meningkatkan potensi individu ke tahap kesihatan optimum.

Justeru, Panduan Pengajaran Pendidikan Kesihatan Tahun Tiga ini dibina untuk membantu guru menterjemah kandungan dokumen standard Pendidikan Kesihatan Tahun Tiga serta melaksanakan proses pengajaran dan pembelajaran dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR). Panduan ini adalah usaha Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK), Kementerian Pelajaran Malaysia dengan pelbagai pihak. Panduan ini mengandungi 16 contoh pengajaran yang diharap dapat dimanfaatkan bersama oleh guru dan murid. Guru digalakkan menggunakan kreativiti dan inovatif dalam mengubah suai serta menambah baik aktiviti yang disediakan.

Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK), Kementerian Pelajaran Malaysia merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi sumbangan idea, kepakaran, masa serta tenaga dalam penghasilan panduan ini.

MODUL 1: KESIHATAN FIZIKAL



Tajuk	:	Kesihatan Diri dan Reproduksi
Standard Kandungan	:	1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat.
Standard Pembelajaran	:	1.1.2 Menyatakan kepentingan menjaga kebersihan anggota seksual. 1.1.4 Mengamalkan penjagaan kebersihan anggota seksual dalam kehidupan harian.
Bahan Bantuan Belajar	:	Klip video (Upin dan Ipin – Diri Bersih Badan Sihat Bahagian 2) Layari laman web: http://www.youtube.com/watch?v=xg62U3P
Langkah Pengajaran	:	Tayangan klip video berkaitan kepentingan menjaga kebersihan anggota badan. 1. Menyatakan kepentingan menjaga kebersihan anggota seksual. (Lampiran 1) 2. Menyenaraikan amalan penjagaan kebersihan anggota seksual dan melengkapkan peta minda. (Lembaran Kerja 1)

Kepentingan menjaga kebersihan anggota seksual.

1. Mengelakkan daripada jangkitan penyakit.
2. Mengelakkan bau badan.
3. Badan bersih dan sihat.
4. Penampilan diri yang meyakinkan.

Lembaran Kerja 1

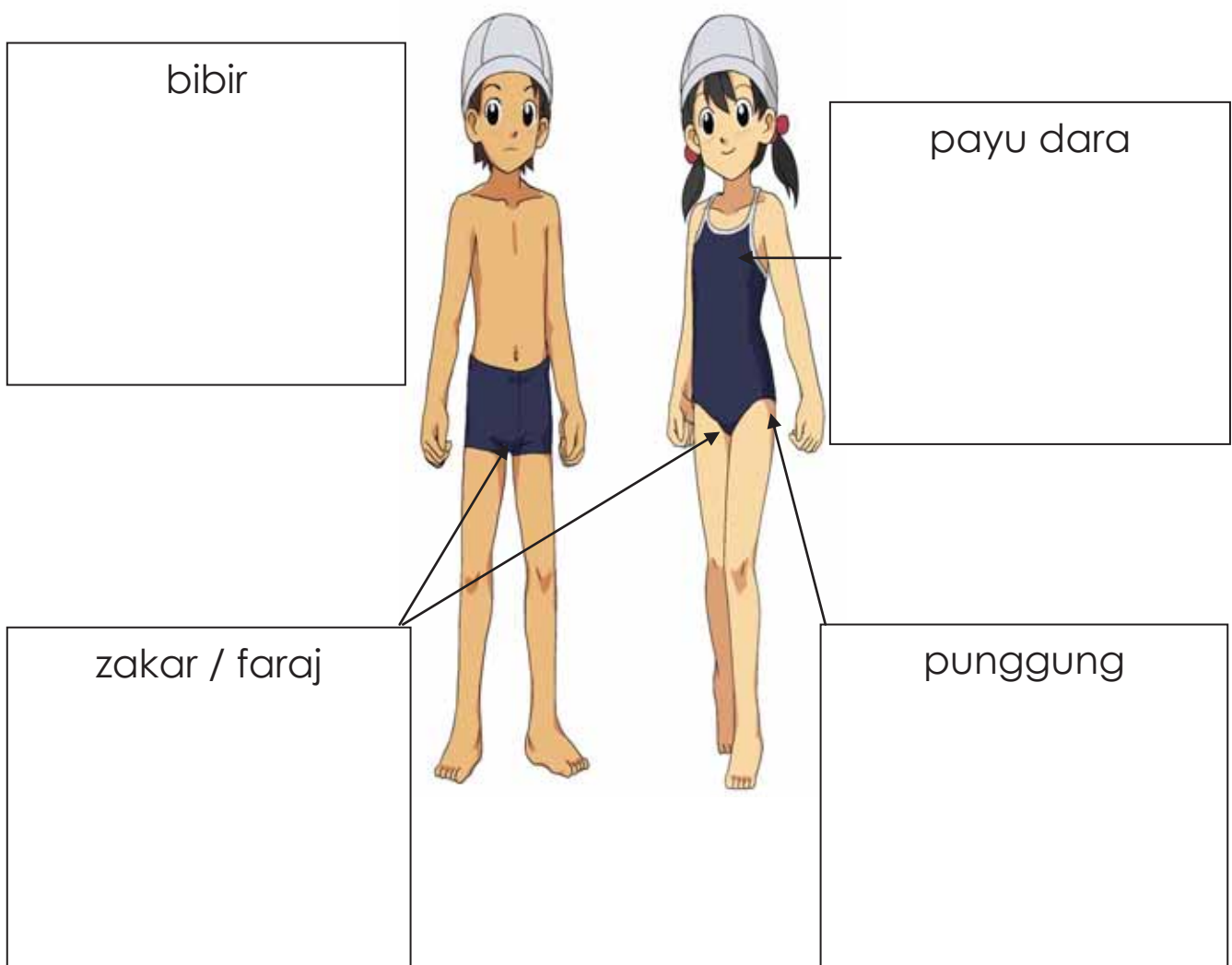
Nama : _____

Hari: _____

Tahun : _____

Tarikh : _____

Amalan penjagaan kebersihan anggota seksual



Tips jawapan guru:

Bibir

- Mencuci mulut selepas makan.

Payu dara

- Menggunakan sabun semasa mandi.
- Mengelap badan dengan tuala yang bersih.
- Menukar pakaian dalam setiap hari.

Zakar dan faraj

- Mencuci dengan bersih semasa mandi atau selepas ke tandas.
- Memakai seluar dalam yang bersih dan kering.
- Menukar seluar dalam setiap hari.

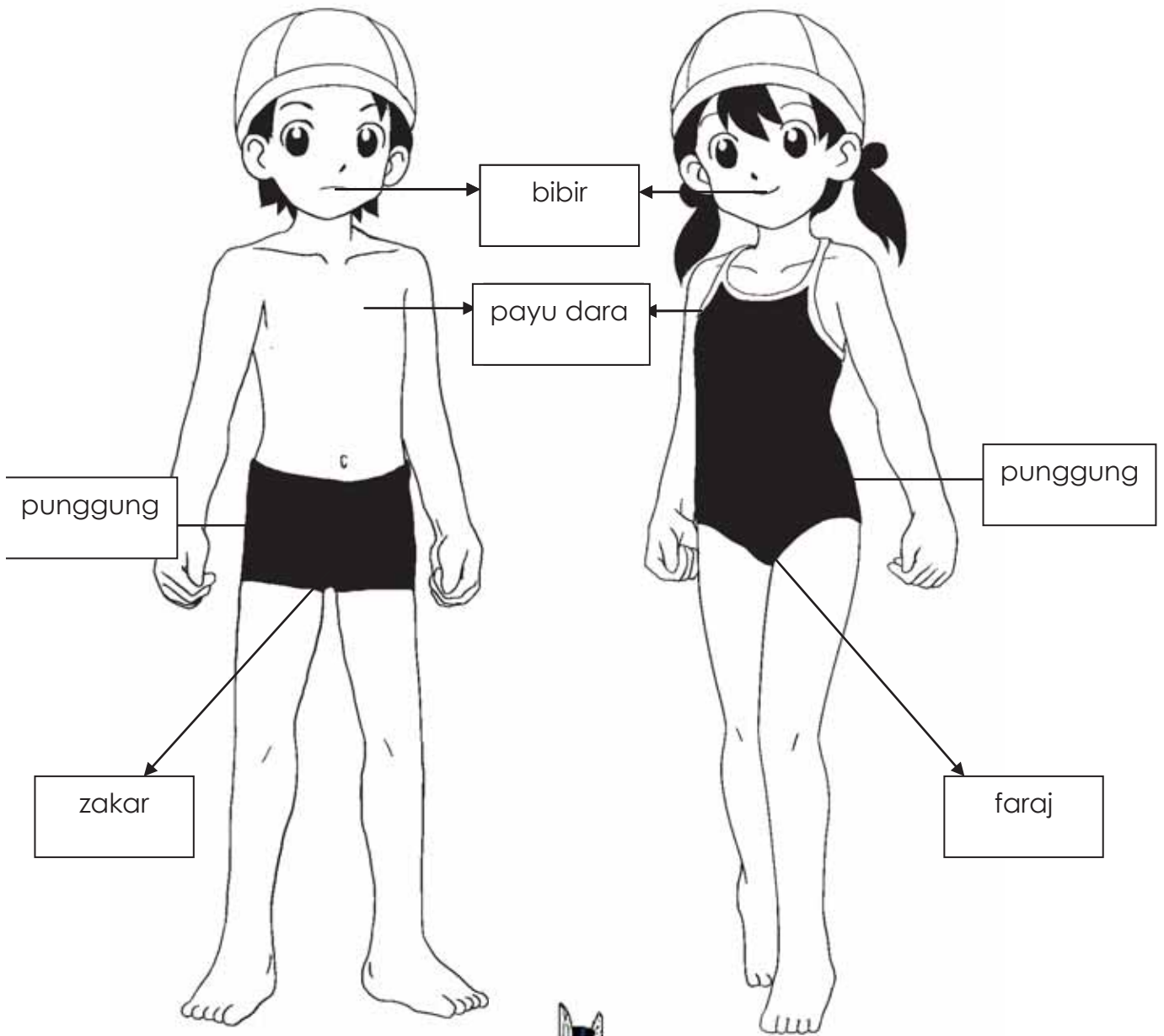
Punggung

- Mencuci dengan air bersih dan sabun.
- Mengelap dengan tuala sehingga kering.

MODUL 1: KESIHATAN FIZIKAL



Tajuk	:	Kesihatan Diri dan Reproduktif
Standard Kandungan	:	1.2 Mendemonstrasi keupayaan dan kemahiran untuk menangani pengaruh dalaman dan luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif
Standard Pembelajaran	:	1.2.1 Menyatakan batas sentuhan pada anggota seksual.
Bahan Bantuan Belajar	:	Gambarajah dan kertas sebak
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Menyatakan bahagian tubuh yang tidak boleh disentuh berdasarkan gambarajah. (Lampiran 1)2. Melakar anggota tubuh badan pada kertas sebak dan menandakan bahagian yang tidak boleh disentuh. (Aktiviti kumpulan)3. Menyatakan sebab-sebab anggota seksual tidak boleh disentuh.



Bahagian anggota tubuh yang tidak boleh disentuh.

MODUL 1: KESIHATAN FIZIKAL



Tajuk	:	Pemakanan
Standard Kandungan	:	1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat dan selamat.
Standard Pembelajaran	:	1.3.1 Mengenal pasti kumpulan zat makanan seperti karbohidrat, protein, lemak dan vitamin.
Bahan Bantuan Belajar	:	Pelbagai jenis gambar makanan(murid bawa), katalog pasar raya dan Power Point
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Menyanyikan lagu 'Makanan Berzat ' mengikut melodi 'Ikan Kekek'. (Lampiran 1)2. Perbincangan tentang kumpulan makanan dan jenis makanan.3. Gambar-gambar makanan ditampal mengikut kumpulan makanan.

MAKANAN BERZAT

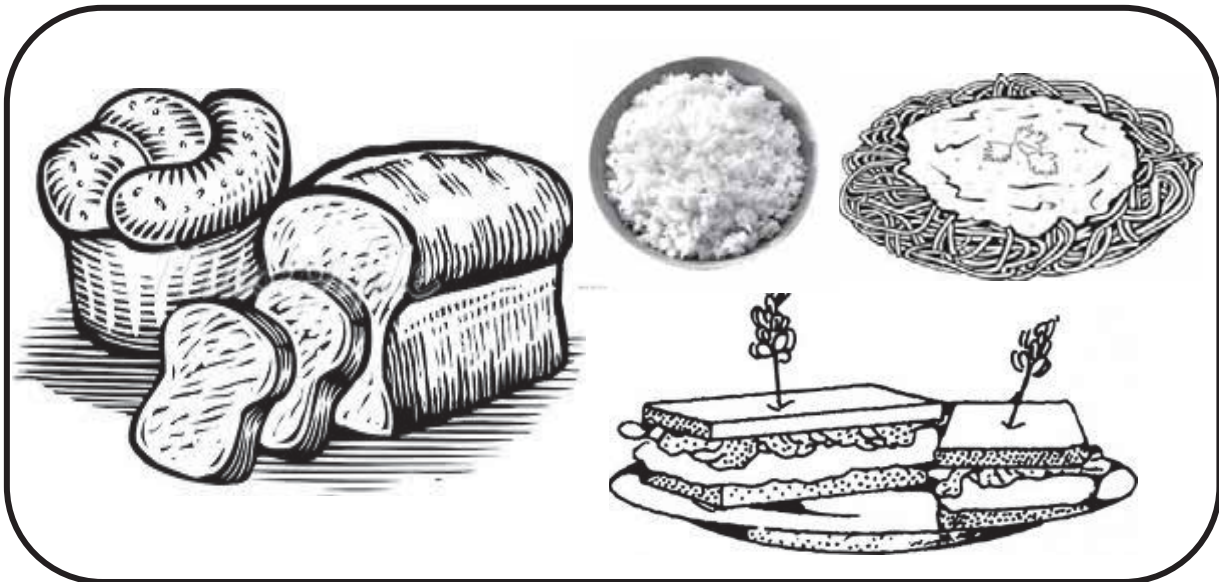
Mari makan makanan berzat,
Supaya badan menjadi sihat,
Agar hidup bertambah berkat,
Elak segala penyakit jahat.

Nasi, ikan, sayur dan roti,
Betik, oren, enak sekali,
Makanan sihat sentiasa menanti,
Penting hidup sayangi diri.

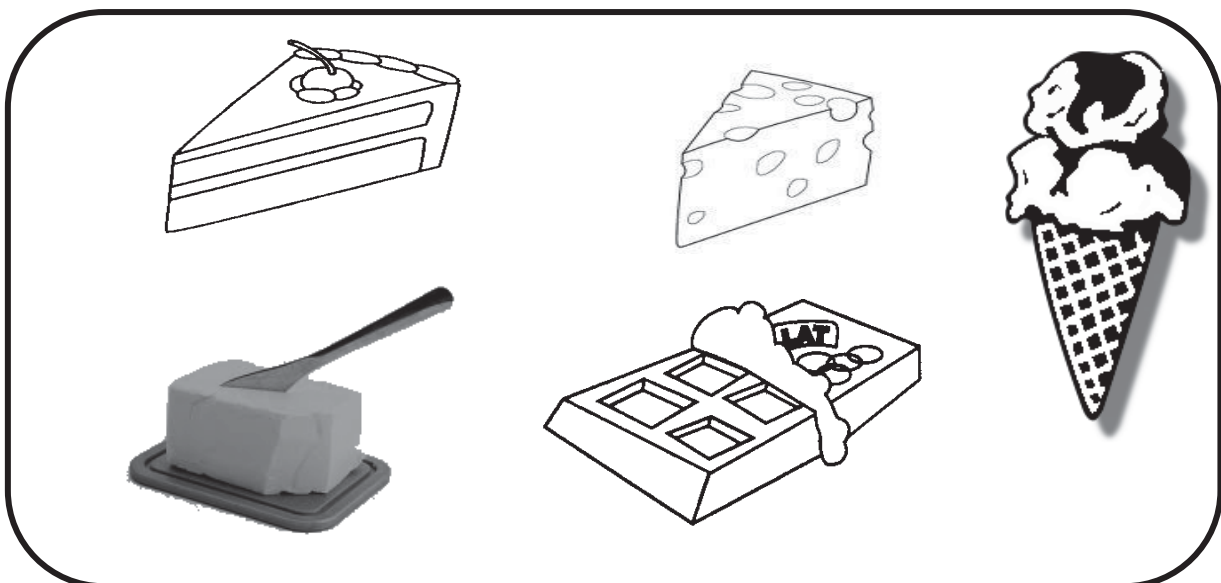
(Nyanyian mengikut Lagu 'Ikan Kekek')

Kumpulan makanan dan jenis makanan di dalam kumpulan tersebut.

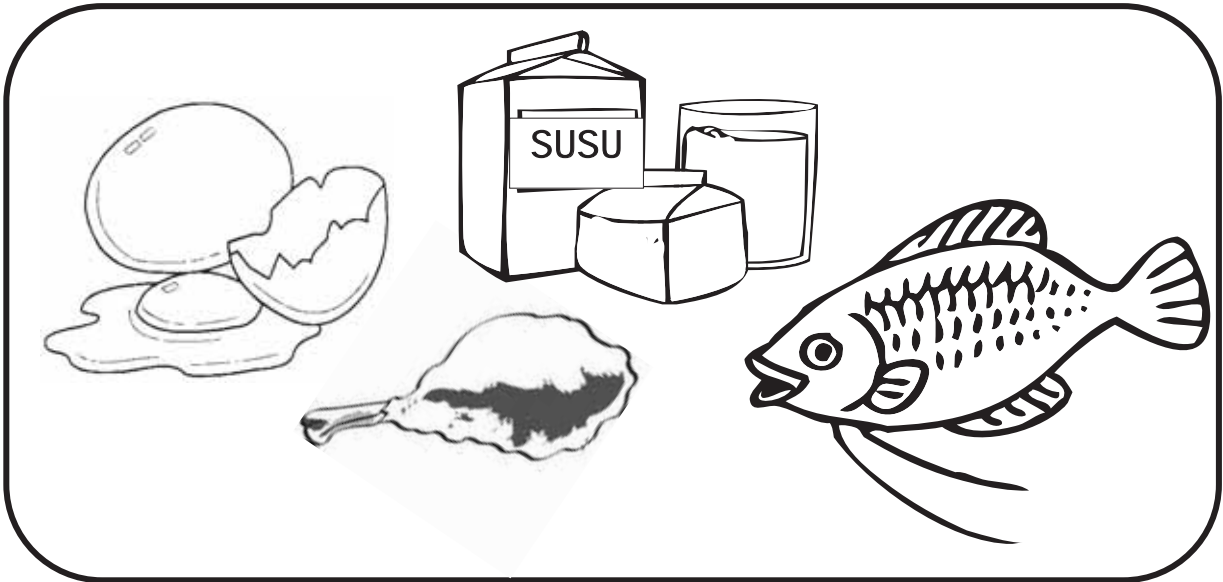
KARBOHIDRAT



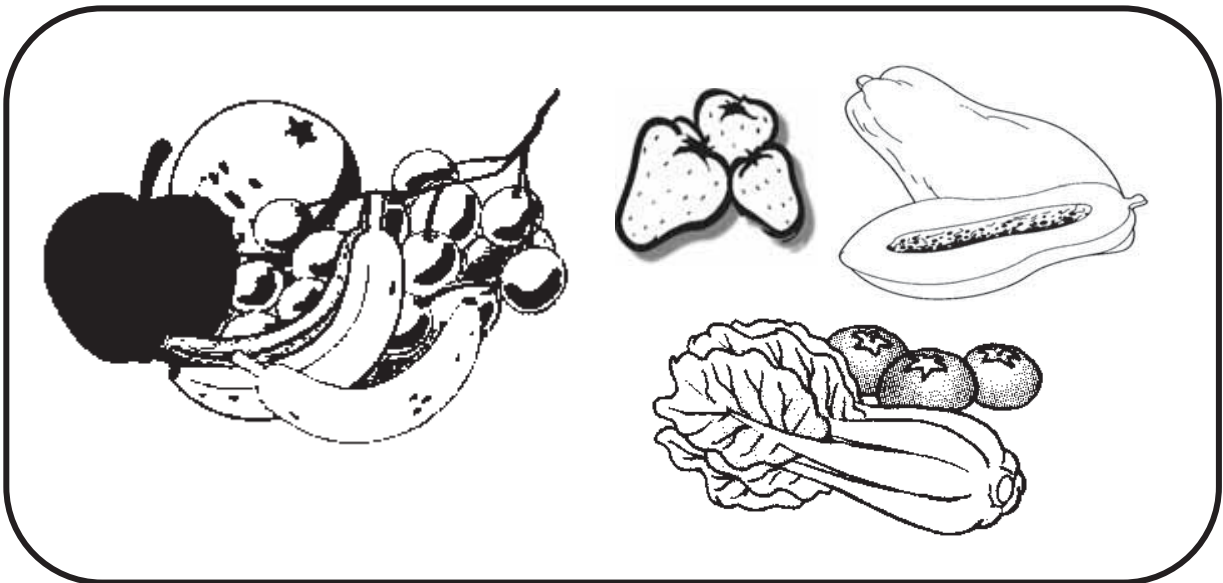
LEMAK



PROTEIN



VITAMIN



Lekatkan gambar makanan mengikut kumpulan makanan yang betul.

Contoh: Karbohidrat.

Sumber bahan

Gambar makanan

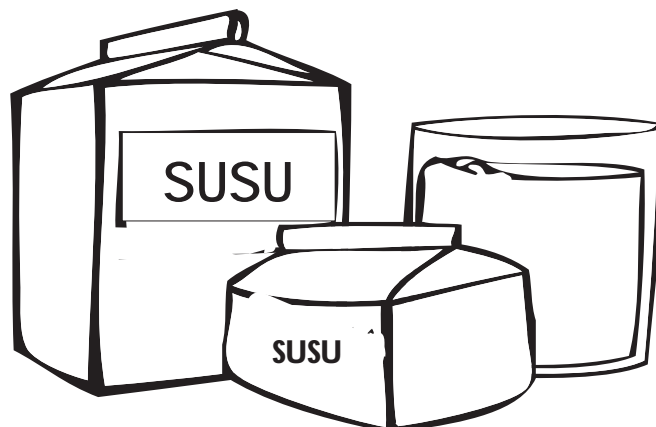
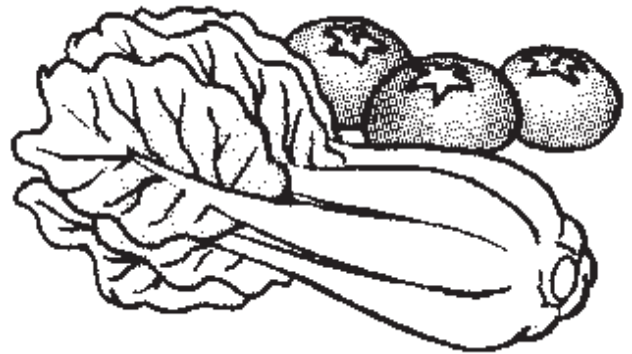
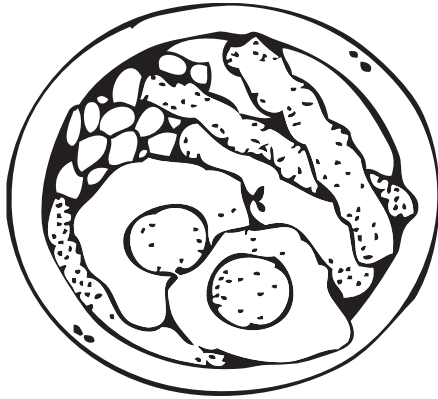
KARBOHIDRAT

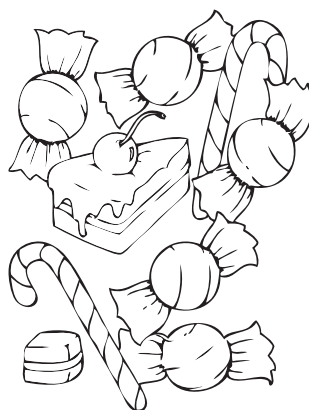
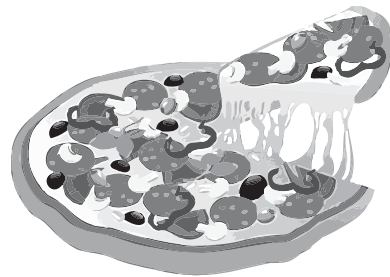
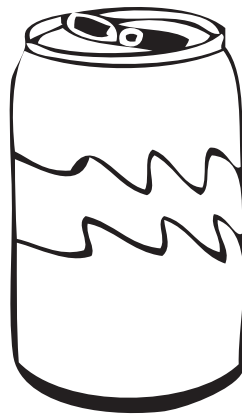
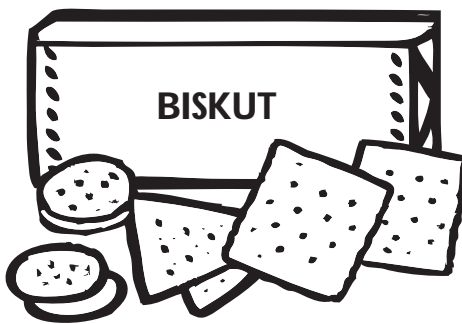
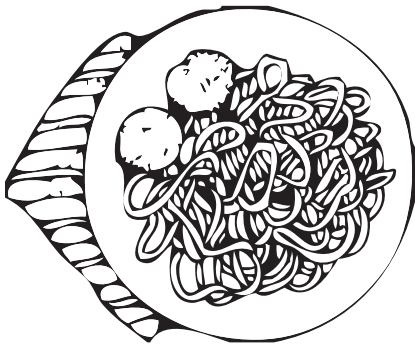
MODUL 1: KESIHATAN FIZIKAL



Tajuk	:	Pemakanan
Standard Kandungan	:	1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat dan selamat.
Standard Pembelajaran	:	1.3.3 Memilih makanan yang sesuai antara waktu makan harian seperti minum pagi, minum petang dan makan lewat malam.
Bahan Bantuan Belajar	:	Keratan gambar makanan daripada surat khabar, majalah, dan katalog (murid bawa), kertas sebak.
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Menyenaraikan jenis makanan yang sesuai mengikut waktu makan harian.2. Berbincang tentang keratan gambar makanan daripada surat khabar, majalah dan katalog pasar raya. (Lampiran 1 dan 2)3. emilih dan menampal gambar makanan yang sesuai untuk minum pagi, minum petang dan makan lewat malam.4. Pembentangan dan rumusan.

Contoh gambar makanan dan minuman dari surat khabar, majalah dan katalog pasaraya.





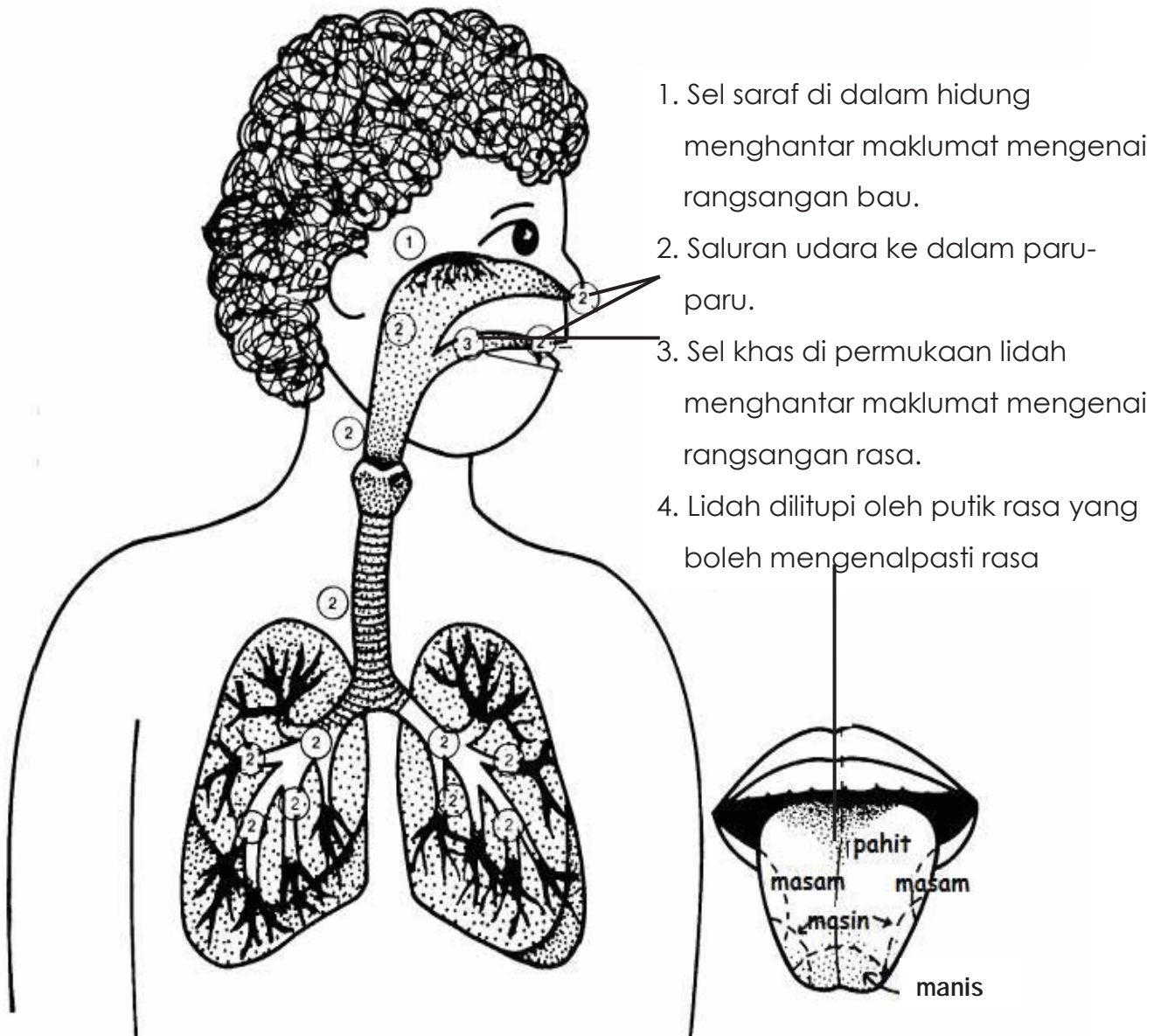
MODUL 1: KESIHATAN FIZIKAL



Tajuk	:	Penyalahgunaan Bahan
Standard Kandungan	:	1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri, keluarga dan masyarakat.
Standard Pembelajaran	:	1.4.3 Menyatakan kesan merokok terhadap kesihatan dan persekitaran
Bahan Bantuan Belajar	:	Klip video, gambar kesan rokok terhadap kesihatan dan persekitaran
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Tayangan video Kempen Anti Merokok (http://www.youtube.com/watch?v=4TBfxlGalIw).2. Bersoal jawab berkaitan kesan merokok terhadap kesihatan dan persekitaran.3. Menunjukkan gambar kesan merokok terhadap kesihatan dan persekitaran.4. Melengkapkan gambar kesan merokok terhadap kesihatan. (Lampiran 1a dan 1b)5. Melengkapkan gambar kesan merokok terhadap persekitaran. (Lampiran 2a dan 2b)

PENCEMARAN DI DALAM TUBUH PEROKOK

Warnakan bahagian anggota tubuh yang tercemar.



Perokok tidak boleh merasa dan bau dengan baik kerana bahan di dalam rokok tersebut akan menghindarkan deria saraf daripada rangsangan rasa dan bau. Kesan ini juga akan dirasai oleh mereka yang sentiasa menghidu asap rokok walaupun tidak menghisap rokok (*second hand smokers*).

BAHAYA! BERHATI-HATI! AMARAN!

Lengkapkan ayat-ayat di bawah dengan perkataan-perkataan berikut.

paru-paru	wang	merasai	pakaian
rokok	gigi	sakit	busuk

Menghisap rokok ...

1. boleh menghabiskan _____ yang banyak.
2. membuatkan kita sukar untuk menghidu dan _____
makanan.
3. akan mengotorkan _____ saya.
4. menjadikan badan saya berbau _____.
5. akan membuat saya jatuh _____.
6. membuat pakaian saya berbau _____.
7. boleh mengakibatkan barah _____.

KESAN MEROKOK TERHADAP PERSEKITARAN



Nama: _____

Hari: _____

Tahun: _____

Tarikh: _____

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.

**KESAN
MEROKOK
TERHADAP
PERSEKITARAN**



1)



2)



3)



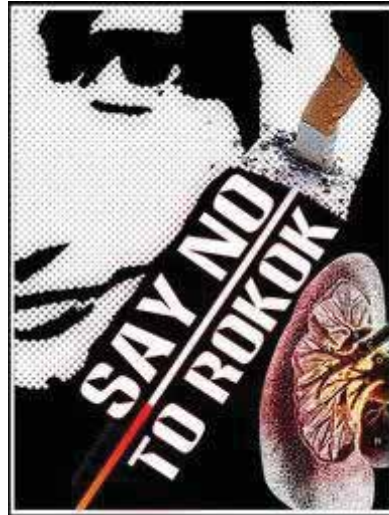
4)

MODUL 1: KESIHATAN FIZIKAL



Tajuk	:	Penyalahgunaan Bahan
Standard Kandungan	:	1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri, keluarga dan masyarakat.
Standard Pembelajaran	:	1.4.4 Berkata TIDAK kepada pembelian dan pengambilan rokok
Bahan Bantuan Belajar	:	Gambar dan klip video kempen anti merokok.
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Menunjukkan poster dan klip video kempen anti merokok. (Poster dan Video):i:\kempen anti rokok.fly2. Berkata TIDAK kepada gambar/situasi yang ditayangkan.3. Melengkapkan lembaran kerja 1

POSTER KEMPEN TIDAK MEROKOK



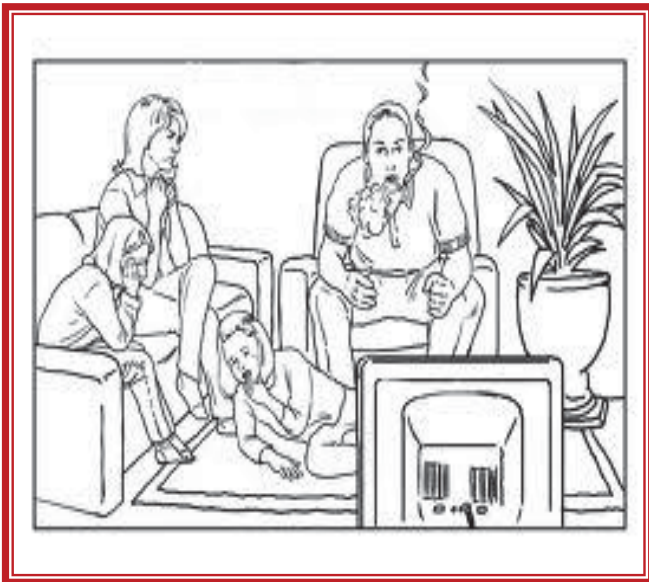
Katakan **TIDAK** pada situasi yang tidak boleh dilakukan



SITUASI 1



SITUASI 2



SITUASI 3



SITUASI 4

Nama : _____

Hari : _____

Tahun : _____

Tarikh: _____

Tandakan (✓) bagi pernyataan yang betul dan (X) pada pernyataan yang salah.

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Merokok boleh membahayakan kesihatan diri. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tabiat merokok perlu dijadikan amalan hidup kita. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Cerut merupakan salah satu jenis bahan tembakau. | <input type="checkbox"/> |
| 4. Rokok mengandungi banyak bahan yang berbahaya kepada kesihatan diri. | <input type="checkbox"/> |
| 5. Paru-paru perokok lebih sihat daripada paru-paru bukan perokok. | <input type="checkbox"/> |
| 6. Orang yang merokok tidak disukai oleh kawan-kawan yang tidak merokok. | <input type="checkbox"/> |
| 7. Nafas berbau segar apabila merokok. | <input type="checkbox"/> |
| 8. Katakan 'Ya' kepada rokok. | <input type="checkbox"/> |
| 9. Tabiat merokok membazirkan wang. | <input type="checkbox"/> |
| 10. Hidup sihat tanpa rokok. | <input type="checkbox"/> |

MODUL 2: KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL

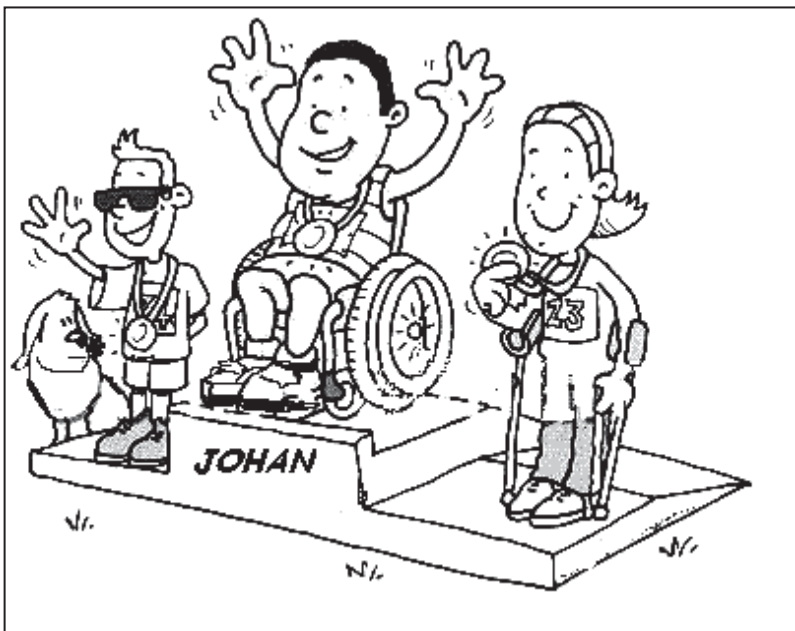


Tajuk	:	Pengurusan Mental dan Emosi
Standard Kandungan	:	2.1 Mengetahui pelbagai jenis emosi, kepentingan dan cara mengurus emosi untuk meningkatkan kesihatan mental dalam kehidupan seharian.
Standard Pembelajaran	:	2.1.1. Menyatakan maksud penghargaan sendiri
Bahan Bantuan Belajar	:	Gambar dan borang aktiviti.
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Bersoal jawab berdasarkan gambar. (Lampiran 1)2. Penerangan maksud penghargaan sendiri.3. Menyenaraikan amalan positif yang boleh meningkatkan penghargaan sendiri berdasarkan petikan secara berkumpulan. (Lampiran 2)4. Menyenaraikan kelebihan diri sendiri dalam <i>circle map</i>. (Lembaran Kerja 1)5. Rumusan.

PENGHARGAAN KENDIRI



"SAYA BANGGA MENJADI SAYA"



Penghargaan Kendiri

Penghargaan sendiri adalah tanggapan dan kepercayaan yang wujud dalam diri sendiri yang terbentuk sejak kecil. **Pengalaman, pengetahuan, pendidikan dan persekitaran** dapat membantu kita membina penghargaan sendiri.

Terdapat **dua jenis penghargaan sendiri** iaitu penghargaan **kendiri tinggi** dan penghargaan **kendiri rendah**. Individu yang memiliki **penghargaan sendiri yang tinggi** dapat menilai diri dengan positif dan **yakin tentang kebolehan diri sendiri**. Selain itu, dapat **memikul tanggungjawab** serta menyedari tentang **kekuatan dan kelemahan diri**. Mereka sihat dari segi fizikal, mental, rohani dan sosial serta sering berjaya dalam kehidupan.

Individu yang memiliki penghargaan **kendiri yang rendah** selalunya sukar untuk berjaya dalam kehidupan. Mereka sering berasa tertekan, dukacita dan sering menyalahi diri sendiri.



Lembaran Kerja 1

Nama : _____

Hari : _____

Tahun : _____

Tarikh: _____

Senaraikan kelebihan anda dalam bulatan di bawah dari sudut pandangan guru, ibu, bapa dan rakan.

Guru **Ibu**

Saya
.....

Bapa **Rakan**

MODUL 2: KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL



Tajuk	:	Pengurusan Mental dan Emosi
Standard	:	2.1 Pengurusan Mental dan Emosi
Kandungan	:	Mengetahui pelbagai jenis emosi, kepentingan dan cara mengurus emosi untuk meningkatkan kesihatan mental dalam kehidupan seharian.
Standard Pembelajaran	:	2.1.2 Menyatakan keistimewaan diri sendiri
Bahan Bantuan Belajar	:	Gambarajah dan kad "Keistimewaan Diri".
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Menyatakan keistimewaan gambar tokoh sukan yang dipamerkan. (Lampiran 1) *boleh diubah kepada gambar tokoh lain2. Menyatakan tentang keistimewaan diri sendiri.3. Menyenaraikan keistimewaan diri sendiri dalam jadual yang diberikan. (Lembaran Kerja 1)4. Rumusan.



Lembaran Kerja 1

Nama: _____

Hari : _____

Tahun: _____

Tarikh: _____

Isikan jadual dengan perkataan-perkataan yang sesuai untuk menerangkan diri anda.



INI SAYA

INI BUKAN SAYA

MODUL 2: KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL



Tajuk	:	Keluarga
Standard Kandungan	:	2.2 Mengetahui peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi keluarga dalam aspek kesihatan keluarga.
Standard Pembelajaran	:	2.2.1 Menyatakan kepentingan mengeratkan hubungan keluarga.
Bahan Bantuan Belajar	:	Gambar dan kad imbasan
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Edarkan sampul yang mengandungi kad ayat. (Lampiran 1)2. Berbincang dan mencatat aktiviti keluarga dalam gambar.3. Edarkan lembaran Kerja 1.4. Pembentangan hasil kerja kumpulan.

Kad Imbasan Kepentingan Mengeratkan Hubungan Kekeluargaan

Mengeratkan hubungan

Mewujudkan ikatan kasih sayang

Memupuk rasa tanggungjawab

Memupuk sikap hormat-menghormati

Membina keluarga bahagia

Memupuk sikap pilih kasih

Mementingkan diri sendiri

Melahirkan sikap menyendiri



Nama : _____

Hari : _____

Tahun : _____

Tarikh: _____

Jawab soalan di bawah.



1. Berdasarkan gambar di atas, nyatakan 3 aktiviti yang sedang dilakukan oleh keluarga di atas.

a) _____

b) _____

c) _____

2. Tuliskan dua kepentingan mengeratkan hubungan kekeluargaan berdasarkan gambar di atas.

a) _____

b) _____

MODUL 2: KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL



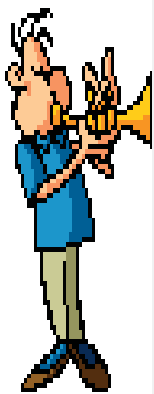
Tajuk	:	Keluarga
Standard Kandungan	:	2.2 Mengetahui peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi keluarga dalam aspek kesihatan keluarga.
Standard Pembelajaran	:	2.2.2 Menyatakan cara mengeratkan hubungan keluarga.
Bahan Bantuan Belajar	:	Klip video dan soalan kuiz.
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Menayangkan klip video iklan Hari Raya Petronas tahun 2006 www.youtube.com/watch?v=i8_aS5RJ5LA2. Bercerita tentang klip video yang ditontonkan:<ul style="list-style-type: none">✓ Apakah situasi yang boleh dilihat?✓ Bagaiman hubungan keluarga yang ditunjukkan?3. Menjawab soalan kuiz. (Lampiran 1)4. Refleksi tentang cara-cara mengeratkan hubungan keluarga.5. Nyanyian lagu 'Keluarga Bahagia' (Lampiran 2)

SOALAN KUIZ (LISAN)

Nyatakan betul atau salah.

1. Menonton televisyen bersama-sama .
2. Makan bersama keluarga.
3. Melayari Internet secara bersendirian.
4. Berkelah di tepi pantai.
5. Melancong bersama keluarga.
6. Meraikan hari jadi ahli keluarga.
7. Bersiar-siar dengan rakan.
8. Membantu ibu bapa melakukan kerja rumah.
9. Mengecat rumah menjelang perayaan bersama ahli keluarga.
10. Bermain di padang bersama rakan.
11. Mendoakan kesejahteraan ahli keluarga.
12. Melawan cakap ibu bapa.
13. Bersikap kasar kepada ahli keluarga.
14. Bersalaman dengan ibu bapa sebelum keluar rumah.
15. Mendengar nasihat ibu bapa.

Lirik Lagu 'Keluarga Bahagia'



Kasih pada ibu
Taat pada bapa
Hormat pada guru
Membawa bahagia

Ibu dan bapa
Serta keluarga
Bimbinglah kami
Dengan penuh kasih sayang

Masa tidak menunggu kita
Dari itu janganlah leka
Jangan menderhaka pada orang tua
Amalan hidup kita

(Ulang korus)

Sumber: Pendidikan Muzik Tahun 1 (KBSR)

MODUL 2: KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL



Tajuk	:	Perhubungan
Standard Kandungan	:	2.3 Mengetahui dan mengaplikasi kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian.
Standard Pembelajaran	:	2.3.1 Menyatakan konflik yang berlaku antara adik-beradik dan rakan sebaya. 2.3.2 Menyatakan cara menangani konflik.
Bahan Bantuan Belajar	:	Klip video dan kad situasi
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Tayangkan klip video. http://www.youtube.com/watch?v=Um9KsrH377A2. Berbincang tentang klip video yang ditonton:<ul style="list-style-type: none">• Apakah situasi yang dilihat?• Keadaan hubungan adik-beradik atau persahabatan yang sihat.• Cara menyelesaikan konflik.• Menghubungkan situasi dalam klip video dengan konflik.3. Menceritakan pengalaman masing-masing mengenai konflik yang pernah dialami.4. Menyatakan cara menangani konflik berdasarkan kad situasi. (Lampiran 1)5. Rumusan.

KONFLIK

BERSELISIH FAHAM DENGAN RAKAN

KONFLIK ANTARA ADIK BERADIK

CARA MENGATASI

MEMPERBAIKI KELEMAHAN DIRI SENDIRI

MEMINTA NASIHAT DARIPADA GURU

MEMINTA MAAF KEPADA RAKAN

MEMINTA MAAF DAN MEMINTA NASIHAT
DARIPADA IBUBAPA

MODUL 3: KESIHATAN PERSEKITARAN



Tajuk	:	Penyakit
Standard Kandungan	:	3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah, serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian.
Standard Pembelajaran	:	3.1.1 Menyatakan penyakit bawaan nyamuk iaitu demam denggi dan demam malaria.
Bahan Bantuan Belajar	:	Slaid dan klip video
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Memaparkan gambar nyamuk aedes dan nyamuk tiruk.2. Menerangkan jenis penyakit bawaan nyamuk:-<ol style="list-style-type: none">A. Nyamuk aedes - demam denggiB. Nyamuk tiruk - demam malaria.3. Menerangkan perbezaan fizikal nyamuk aedes dan nyamuk tiruk.4. Mengedarkan Lembaran Kerja 1.5. Refleksi melalui tayangan video 'Denggi' http://www.youtube.com/watch?v=7prMR2FdDmg&feature=related.



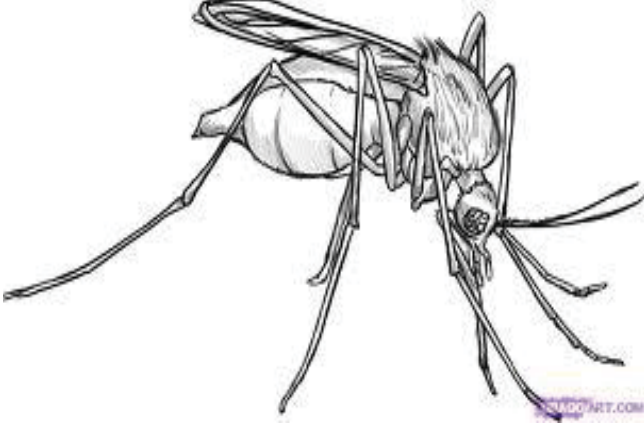
AEDES

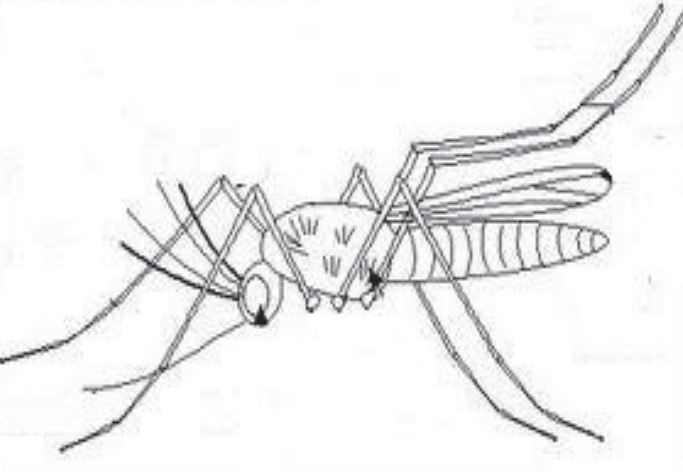


TIRUK

Lembaran kerja 1

Warnakan gambar nyamuk di bawah mengikut ciri-ciri fizikal dan nyatakan penyakit bawaan nyamuk tersebut.

NYAMUK TIRUK	Penyakit bawaan
	<hr data-bbox="970 869 1369 878"/>

NYAMUK AEDES	Penyakit bawaan
	<hr data-bbox="970 1608 1369 1617"/>

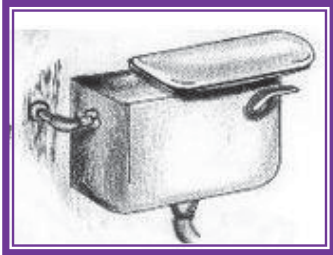
MODUL 3: KESIHATAN PERSEKITARAN



Tajuk	:	Penyakit
Standard Kandungan	:	3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah, serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan seharian.
Standard Pembelajaran	:	3.1.2 Mengenal pasti gejala dan tanda demam denggi serta demam malaria. 3.1.3 Mengenalpasti cara demam denggi dan demam malaria merebak.
Bahan Bantuan Belajar	:	Slaid dan klip video – 'Abe Yoh Demam Denggi' / 'Malaria Disease Transmission', makmal komputer.
Langkah Pengajaran	:	1. Menonton cerita 'Abe Yoh Demam Denggi'= http://www.youtube.com/watch?v=7prMR2FdDmg&feature= atau 'Malaria Disease Transmission' = http://www.youtube.com/watch?v=AvscsJadW0k&feature=r 2. Menerangkan gejala dan tanda seseorang yang terdijangkiti demam denggi dan malaria. 3. Mengenal pasti cara demam denggi dan demam malaria merebak.(Lampiran 1) 4. Mengedarkan Lembaran Kerja 1.

Di dalam rumah

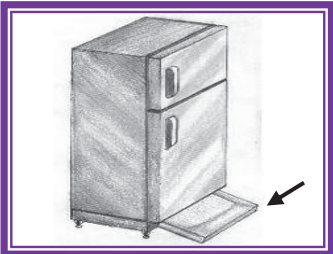
Di luar rumah



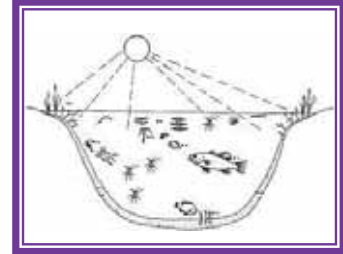
pasu



pam
tandas



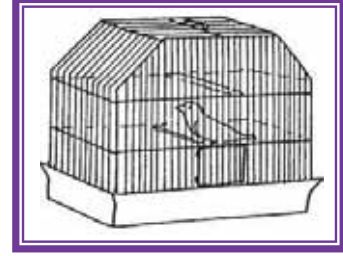
sangkar
burung



tempurung
kelapa



tempayan
air



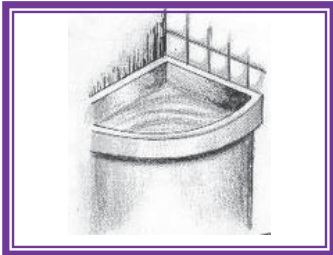
kolam ikan
terbiar



kolah
mandi



perangkap
semut



tayar
buruk, tong
plastik dan
tin kosong





MODUL 3: KESIHATAN PERSEKITARAN

Tajuk	:	Penyakit
Standard Kandungan	:	3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah, serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian.
Standard Pembelajaran	:	3.1.4 Menyatakan cara mencegah demam denggi dan demam malaria
Bahan Bantuan Belajar	:	1. Slaid dan klip video nyanyian lagu 'Nyamuk' 2. Lirik lagu
Langkah Pengajaran	:	1. Menonton, mendengar dan menyanyikan lagu 'Nyamuk' sambil melakukan aksi. (Lampiran 1) http://www.youtube.com/watch?v=_jhWpnHp-v4 2. Pembelajaran luar bilik darjah- pemeriksaan kawasan berisiko pembiakan nyamuk.(Lampiran 2) 3. Refleksi.

Nyamuk

Terbang-terbang nyamuk durjana
Menghisap darah manusia
Bermacam penyakit darinya
Demam denggi dan malaria
Nyamuk mesti kita hapuskan
Di desa atau di pekan
Botol, tin sampah dibersihkan
Air bertakung dikeringkan

(Ulang semula)

Senarai semak

Kawasan berisiko tempat pembiakan nyamuk.

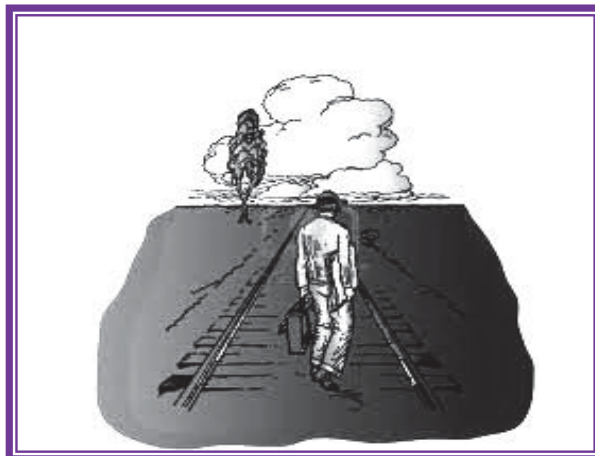
Bil	Kawasan	Ada	Tiada	Tindakan
1.	Pasu bunga	√		Pastikan tiada air bertakung
2.	Longkang			
3.	Tandas			
4.	Kanfin			
5.	Kolam			
6.	Taman Sains			

MODUL 3: KESIHATAN PERSEKITARAN



Tajuk	:	Keselamatan
Standard Kandungan	:	3.2 Mengetahui kepentingan menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian.
Standard Pembelajaran	:	3.2.1 Mengenal pasti situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.
Bahan Bantuan Pengajaran	:	Slaid, kad gambar dan kad imbasan
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Menunjukkan slaid situasi yang boleh mengancam keselan (Lampiran 1)2. Mencantum kad-kad gambar secara berkumpulan (Lembaran Kerja 1)3. Memadankan hasil kerja dengan kad imbasan yang dipamerkan pada papan putih.4. Perbincangan dan rumusan.

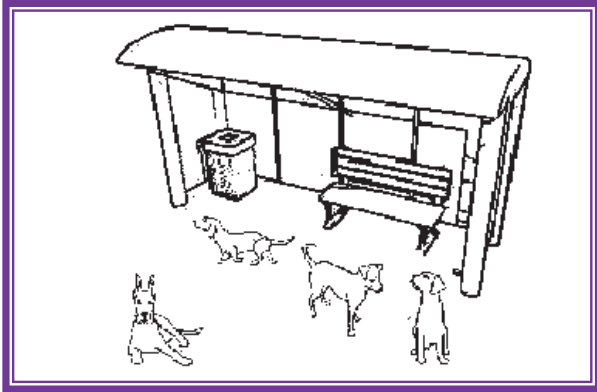
Situasi yang mengancam keselamatan diri.



Kad cantuman

Lembaran kerja 1

Kumpulan 1



Kumpulan 2



Kumpulan 3



Situasi yang mengancam
keselamatan diri di rumah

Situasi yang mengancam
keselamatan diri di tempat awam

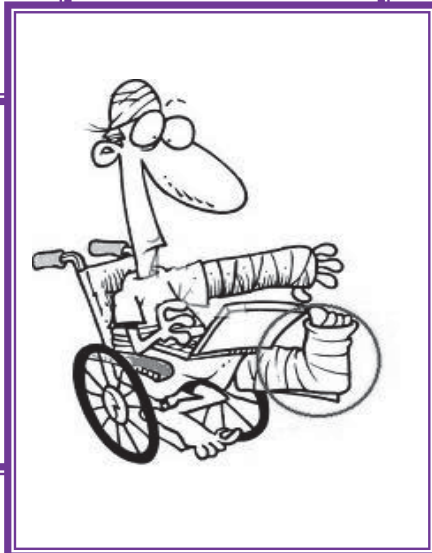
Situasi yang mengancam
keselamatan diri di taman
permainan

MODUL 3: KESIHATAN PERSEKITARAN



Tajuk	:	Pertolongan cemas
Standard Kandungan	:	3.3 Mengetahui asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi.
Standard Pembelajaran	:	3.3.2 Mengenal pasti jenis-jenis kecederaan yang sering berlaku. 3.3.3 Menyatakan tindakan segera yang perlu diambil jika berlaku kecemasan dan kecederaan.
Bahan Bantuan Belajar	:	Kad gambar dan kertas mahjong
Langkah Pengajaran	:	<ol style="list-style-type: none">1. Memaparkan gambar-gambar kecederaan yang sering berlaku. (Lampiran 1)2. Bersoal jawab tentang kecederaan lain selain daripada gambar yang ditunjukkan.3. Membincangkan tindakan segera yang perlu dilakukan apabila terjadi sebarang kecemasan atau kecederaan. (Lampiran 2)4. Pembentangan hasil perbincangan.5. Perbincangan dan rumusan.

Lampiran 1







KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM
ARAS 4-8, BLOK E9
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E
PUSAT Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 PUTRAJAYA

Tel: 03-8884 2000 Fax: 03-8886 9917
<http://www.moe.gov.my/bpk>