**1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN**  | **STANDARD PEMBELAJARAN**  | **CATATAN**  |
| 11 – 4 JAN27 – 11 JAN314 – 18 JAN |  1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif  Mengamalkan cara yang betul: * Postur
* Rehat
* Tidur

          |  Murid boleh:  1.1.1 Menyatakan maksud postur, rehat dan tidur.  1.1.2 Mengaplikasi postur yang betul untuk pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat.  1.1.3 Menjana idea kepentingan postur yang betul, rehat dan tidur yang mencukupi untuk pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.  | Nota:Postur ialah posisi tubuh seseorang terutamanya semasa berdiri, duduk dan baring. Cadangan Aktiviti:  * Peta minda

 Kepentingan postur yang betul, tidur dan rehat yang mencukupi.  * Perbincangan secara berkumpulan.

   |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN**  | **STANDARD PEMBELAJARAN**  | **CATATAN**  |
| 421 – 25 JAN528 JAN – 1 FEB64 – 8 FEB711 – 15 FEB |  1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif  Berkata TIDAK kepada: * Situasi sentuhan tidak selamat
* Situasi sentuhan tidak selesa
 |  Murid boleh:  1.2.1 Menyatakan situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.  1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada individu yang melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.  1.2.3 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkatA TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.  |  Nota:  * Individu yang melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa mungkin terdiri daripada orang yang dikenali atau tidak dikenali.

* Sentuhan tidak selamat bermaksud sentuhan yang mendatangkan

mudarat kepada fizikal, mental atau emosi.* Sentuhan tidak selesa bermaksud sentuhan yang

berkemungkinan selamat tetapi tidak disenangi.Cadangan Aktiviti:  * Permainan berdasarkan situasi yang diberi.
 |
|  |
|  |

### 2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN**  | **STANDARD PEMBELAJARAN**  | **CATATAN**  |
| 818 – 22 FEB925 FEB– 1 MAC104 – 8 MAC1111-15 MAC |  2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat  Berkata TIDAK kepada: * Tembakau
* Alkohol
* Dadah

  |  Murid boleh:  2.1.1 Menyatakan bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah.  2.1.2 Menjelaskan bahaya pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan diri serta orang lain.  2.1.3 Menilai kepentingan kemahiran berkata TIDAK kepada bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah.      | Nota:  Sumber rujukan bahan ketagihan boleh didapati daripada pelbagai agensi seperti * Kementerian Kesihatan Malaysia
* Polis Diraja Malaysia
* Agensi Antidadah

Kebangsaan (AADK) Cadangan Aktiviti:  * Perbincangan secara berkumpulan.
* Poster antidadah.
* Folio berkaitan bahaya pengambilan tembakau, alkohol dan dadah.
 |
|  |

### 3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN**  | **STANDARD PEMBELAJARAN**  | **CATATAN**  |
| 1225 – 29 MAC131 – 5 APRIL148 – 12 APRIL1515 – 19 APRIL |  3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian  Cara mengurus: * Perasaan bimbang
* Perasaan cemburu

   |  Murid boleh:  3.1.1 Menyatakan perasaan bimbang dan cemburu.  3.1.2 Mengaplikasi cara mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.  3.1.3 Menilai kesan kepada diri sekiranya tidak mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.      |  Nota:  Perasaan bimbang dan cemburu yang mungkin berlaku dalam kalangan ahli keluarga adalah seperti * Pertambahan ahli keluarga
* Perpisahan ahli keluarga
* Kematian ahli keluarga

 Perasaan bimbang dan cemburu yang mungkin berlaku dalam kalangan rakan sebaya seperti * Bertukar sekolah
* Berpindah rumah

 Cadangan Aktiviti:  * Lakonan
* Main peranan

 |
|  |

### 4.0 KEKELUARGAAN

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN**  | **STANDARD PEMBELAJARAN**  | **CATATAN**  |
| 1622 – 26 APRIL1729 APRIL – 3 MEI186 – 10 MEI1913 – 17 MEI |  4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga  Kepentingan menghargai: * Diri
* Ahli keluarga

  |  Murid boleh:  4.1.1 Menyatakan keistimewaan diri sebagai lelaki atau perempuan dalam keluarga.  4.1.2 Mengaplikasi cara menghargai diri dan sesama ahli keluarga tanpa mengira jantina. 4.1.3 Menilai kepentingan menghargai diri dan sesama ahli keluarga tanpa mengira jantina.  |  Cadangan Aktiviti:  Menghasilkan karya bertema “Hargai Keluarga”  * Mencipta lencana butang
* Poster
* Penanda buku
* Kad ucapan
* Lagu

  |
|  |    |    |

### 5.0 PERHUBUNGAN

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN**  | **STANDARD PEMBELAJARAN**  | **CATATAN**  |
| 2020 – 24 MEI2127 – 31 MEI223 – 7 JUN2324 – 28 JUN | 5.1 Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Kasih sayang kepada: * Tuhan
* Diri
* Ibu
* Bapa
* Penjaga
* Ahli keluarga
* Guru
* Rakan
 |  Murid boleh:  5.1.1 Mengetahui cara menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa,penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan. 5.1.2 Mengaplikasi cara bersyukur kepada Tuhan dan berterima kasih kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.  5.1.3 Menilai kepentingan menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.   |  Cadangan Aktiviti:  * Mencipta slogan
* Lakonan

         |
|  |
|  |

### 6.0 PENYAKIT

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN**  | **STANDARD PEMBELAJARAN**  | **CATATAN**  |
| 241 – 5 JULAI258 – 12 JULAI2615 – 19 JULAI2722 – 26 JULAI |  6.1 Kemahiran mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian Penyakit berjangkit: * Penyakit tangan, kaki dan mulut
* Penyakit konjunktivitis

   |  Murid boleh:  6.1.1 Menjelaskan penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.  6.1.2 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.  6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat mencegah penyakit penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.  | Nota:  Penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis adalah antara penyakit berjangkit yang sering berlaku dalam kalangan kanak-kanak.  Cadangan Aktiviti:  * Buku skrap
* Stabail
* Mobail
* Poster
 |
|  |

### 7.0 KESELAMATAN

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN**  | **STANDARD PEMBELAJARAN**  | **CATATAN**  |
| 2829 JULAI – 2 OGOS295 – 9 OGOS3012 – 16 OGOS3126 – 30 OGOS |  7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri  Berkata TIDAK kepada pelawaan daripada: * Orang yang dikenali
* Orang yang tidak dikenali

  | Murid boleh:  7.1.1 Menyatakan cara menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.  7.1.2 Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK untuk menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali berdasarkan situasi.  7.1.3 Menilai akibat jika menerima pelawaan daripada orang yang tidak dikenali.     |   Cadangan Aktiviti:  * Bicara berirama
* Lakonan
* Simulasi

     |
|  |

**8.0 PEMAKANAN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN**  | **STANDARD PEMBELAJARAN**  | **CATATAN**  |
| 322 – 6 SEPT339 – 13 SEPT3416 – 20 SEPT3523 – 27 SEPT | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat Mengamalkan dengan cara yang betul: * Tabiat makan
* Tabiat minum

   |  Murid boleh:  8.1.1 Menyatakan tabiat makan dan minum yang sihat. (i) Waktu makan dan minum yang betul (ii) Kuantiti makanan dan minuman mengikut keperluan harian  8.1.2 Menganalisis makanan dan minuman yang boleh menyebabkan berat badan berlebihan serta obesiti.  8.1.3 Menilai pengaruh rakan dan media dalam pengambilan makanan serta minuman.  |  Nota:  Tabiat bermaksud kelakuan dan tingkah laku yang selalu dilakukan.  Contoh waktu makan * Sarapan pada jam

6.00 pagi – 8.00 pagi * Makan tengah hari pada jam 12.00 tengah hari – 2.00 petang
* Makan malam pada jam 6.00 petang – 8.00 malam

 Cadangan Aktiviti:  * Pertandingan

‘Chef Cilik’   |
|  |

**9.0 PERTOLONGAN CEMAS**

KSSR KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN**  | **STANDARD PEMBELAJARAN**  | **CATATAN**  |
| 3630 SEPT – 4 OKT377 – 11 OKT3814 – 18 OKT3921 – 25 OKT40 28 OKT – 1 NOV | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan: * Rumah
* Sekolah
* Tempat awam

  |  Murid boleh:  9.1.1 Menyatakan jenis kemalangan dan kecederaan yang boleh berlaku di rumah, sekolah serta tempat awam.  9.1.2 Mengaplikasi kemahiran meminta bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.  9.1.3 Menilai tindakan yang boleh diambil ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam. |  Cadangan Aktiviti:  * Simulasi
* Main peranan
 |
|  |
|  |

KSSR KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 2