**1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **CATATAN** |
| 1  1 – 4 JAN  2  7 – 11 JAN  3  14 – 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** |
| 4  21 – 25 JAN  5  28 JAN – 1 FEB  6  4 – 8 FEB  7  11 – 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** |
| 8  18 – 22 FEB  9  25 FEB– 1 MAC  10  4 – 8 MAC  11  11-15 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** |
| 12  25 – 29 MAC  13  1 – 5 APRIL  14  8 – 12 APRIL  15  15 – 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** |
| 16  22 – 26 APRIL  17  29 APRIL – 3 MEI  18  6 – 10 MEI  19  13 – 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** |
| 20  20 – 24 MEI  21  27 – 31 MEI  22  3 – 7 JUN  23  24 – 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** |
| 24  1 – 5 JULAI  25  8 – 12 JULAI  26  15 – 19 JULAI  27  22 – 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** |
| 28  29 JULAI – 2 OGOS  29  5 – 9 OGOS  30  12 – 16 OGOS  31  26 – 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** |
| 32  2 – 6 SEPT  33  9 – 13 SEPT  34  16 – 20 SEPT  35  23 – 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** |
| 36  30 SEPT – 4 OKT  37  7 – 11 OKT  38  14 – 18 OKT  39  21 – 25 OKT  40  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