

**GARIS PANDUAN KURIKULUM
PEMBIMBING KESIHATAN RAKAN SEBAYA**

KANDUNGAN

Panduan Penggunaan Garis Panduan	2
Garis Panduan Kurikulum Pembimbing Kesihatan Rakan Sebaya		
i. Tujuan	3
ii. Objektif	3
iii. Aktiviti Pembimbing Kesihatan Rakan Sebaya	3
iv. Projek Kelas Angkat	4
v. Perkongsian Ilmu Semasa Perhimpunan Pagi	8
vi. Bilik Doktor Muda	9
Jawatankuasa Penyediaan Garis Panduan Kurikulum Pembimbing Kesihatan Doktor Muda	12

PANDUAN PENGGUNAAN GARIS PANDUAN

1. Garis panduan ini merupakan bahan rujukan bagi Doktor Muda dalam melaksanakan aktiviti pendidikan kesihatan kepada rakan sebaya.
2. Garis panduan ini menggariskan secara terperinci tiga aktiviti utama Doktor Muda dalam memberi pendidikan kepada rakan sebaya di sekolah iaitu Kelas Angkat, Perkongsian Ilmu Semasa Perhimpunan Pagi dan Bilik Doktor Muda.
3. Doktor Muda boleh melaksanakan aktiviti seperti mana yang disarankan mengikut kesesuaian di sekolah masing-masing.
4. Guru Penasihat dan Doktor Muda adalah digalakkan untuk merancang dan melaksanakan aktiviti pendidikan kesihatan kepada rakan sebaya mengikut kreativiti dan sumber yang ada di sekolah masing-masing.
5. Dokumen sokongan dalam melaksanakan aktiviti Pembimbing Kesihatan Rakan Sebaya adalah seperti berikut :
 - i. Buku Panduan Doktor Muda
 - ii. DVD Kit Latihan dan Pengajaran

GARIS PANDUAN KURIKULUM PEMBIMBING KESIHATAN RAKAN SEBAYA

1. TUJUAN

Garis panduan ini merupakan bahan rujukan untuk guru dalam menyediakan pelan pelaksanaan aktiviti pendidikan rakan sebaya oleh Doktor Muda. Guru boleh menggunakan aktiviti-aktiviti yang disarankan sebagai panduan dalam merangka jadual aktiviti pendidikan rakan sebaya oleh Doktor Muda pada peringkat sekolah masing-masing.

2. OBJEKTIF

- 2.1 Meningkatkan pengetahuan pelajar sekolah dalam penjagaan asas kebersihan dan kesihatan.
- 2.2 Meningkatkan kemahiran pelajar sekolah dalam amalan asas kebersihan dan kesihatan.

3. AKTIVITI PEMBIMBING KESIHATAN RAKAN SEBAYA

Aktiviti utama Pembimbing Kesihatan Rakan Sebaya adalah :

- 3.1 Kelas Angkat
- 3.2 Perkongsian Ilmu semasa Perhimpunan Pagi
- 3.3 Bilik Doktor Muda

4 PROJEK KELAS ANGKAT

- 4.1 Guru Penasihat dikehendaki mengenalpasti kelas untuk dijadikan Kelas Angkat kepada dua atau tiga orang Doktor Muda.
- 4.2 Doktor Muda akan memberikan pendidikan kesihatan kepada murid-murid Kelas Angkat mereka dari masa ke semasa tentang pengetahuan dan kemahiran kesihatan. Pendidikan Kesihatan hanya boleh dijalankan oleh Doktor Muda yang telah menjalani latihan modul Doktor Muda.
- 4.3 Doktor Muda akan melaksanakan latihan kemahiran kepada kelas angkatnya berkaitan kebersihan diri dan kebersihan persekitaran. Doktor Muda boleh merujuk kepada Buku Panduan Doktor Muda semasa menjalankan latihan ini.
- 4.4 Aktiviti Kelas Angkat dilaksanakan secara berselang-seli antara perkongsian ilmu dan praktikal. Sila rujuk Jadual Pelaksanaan Aktiviti Kelas Angkat untuk panduan.
- 4.5 Cadangan masa pelaksanaan aktiviti adalah seminggu sekali dan waktunya seperti berikut :
- 10 minit sebelum kelas bermula atau;
 - 10 minit waktu rehat atau;
 - 10 minit waktu akhir.
- 4.6 Panduan Guru Penasihat
- 4.6.1 Penyampaian maklumat kesihatan dan pemeriksaan berkaitan kebersihan telinga, kulit (kudis) dan kesihatan mata perlu dilakukan dari semasa ke semasa bergantung kepada situasi sekolah.
- 4.6.2 Aktiviti boleh dijalankan mengikut kreativiti Guru Penasihat dan Doktor Muda.

JADUAL PELAKSANAAN AKTIVITI KELAS ANGKAT

Perjumpaan	Aktiviti	Isi Kandungan	Bahan	Rujukan Modul Latihan	Catatan
	SEMASA PERHIMPUNAN PAGI				
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan diri Doktor Muda semasa Perhimpunan Pagi oleh Guru Penasihat • Majlis Penyerahan Kelas Angkat kepada Doktor Muda 		Senarai nama Doktor Muda dan kelas angkat		Senarai nama Doktor Muda dan Kelas Angkat dipamerkan di Bilik Doktor Muda / Papan Kenyataan Sekolah / Sudut-sudut khas
	DI DALAM KELAS ANGKAT				
2	Penyampaian Maklumat kesihatan berkaitan kebersihan kuku	Cara penjagaan kuku	Buku Panduan Doktor Muda	Skop 2, Unit 3	
3	Pemeriksaan kuku		Pengetip kuku Rekod Pemeriksaan (Senarai Semak Kebersihan Diri)		
4	Penyampaian Maklumat Kesihatan Cara Mencuci Tangan	Tujuh Langkah Mencuci Tangan dengan betul Demonstrasi Cuci Tangan	Buku Panduan Doktor Muda	Skop 2, Unit 1	

Perjumpaan	Aktiviti	Isi Kandungan	Bahan	Rujukan Modul Latihan	Catatan
5	Amali Cara Mencuci Tangan oleh rakan sekolah				Tunjuk cara sahaja sekiranya tiada kemudahan
6	Penyampaian Maklumat Kesihatan Penjagaan Rambut	Cara penjagaan rambut	Buku Panduan Doktor Muda	Skop 2, Unit 2	
7	Amali Pemeriksaan Rambut Dan Kutu		Rekod Pemeriksaan (Senarai Semak kebersihan Diri)		
8	Penyampaian Maklumat Kesihatan Cara Menggosok Gigi	Cara penjagaan gigi / Demonstrasi menggosok gigi	Buku Panduan Doktor Muda	Skop 4, Unit 1	
9	Amali menggosok gigi dengan betul		Rekod Pemeriksaan		
10	Penyampaian Maklumat Kesihatan Menjaga Kebersihan Bilik Darjah	Kepentingan menjaga kebersihan Bilik Darjah	Buku Panduan Doktor Muda	Skop 3, Unit 1	
	Pemantauan Kebersihan Bilik Darjah		Senarai Semak Kebersihan Kelas Modul Latihan (Lampiran		

Perjumpaan	Aktiviti	Isi Kandungan	Bahan	Rujukan Modul Latihan	Catatan
			3.1)		
11	Penyampaian Maklumat Kesihatan mengenai Denggi	Cari Dan Musnah tempat pembiakan nyamuk Aedes	Buku Panduan Doktor Muda	Skop 6, Unit 1	
12	Amali Cari Dan Musnah tempat pembiakan nyamuk Aedes		Senarai semak tempat pembiakan nyamuk Aedes	Skop 6 Unit 1	

5. PERKONGSIAN ILMU SEMASA PERHIMPUNAN PAGI

5.1 Sesi penyampaian maklumat tentang isu kesihatan semasa oleh Doktor Muda kepada warga sekolah sebulan sekali semasa Perhimpunan Pagi.

5.2 Cadangan Tajuk

- Kepentingan Sarapan Pagi
- Kebersihan Tandas
- Amalan Pemakanan Sihat
- Amalan Cara Hidup Sihat
- Tak Nak Merokok
- Mari Bersenam
- Pencegahan Penyakit Semasa
- Kebersihan Persekitaran Sekolah
- Mari Berkawan
- Kebersihan Gigi
- Cegah Denggi

5.3 Panduan Guru Penasihat

5.3.1 Tajuk perkongsian ilmu sebolehnya disesuaikan dengan isu-isu kesihatan semasa.

5.3.2 Perkongsian ilmu boleh disampaikan dalam bentuk ceramah, kuiz dan cara lain yang bersesuaian mengikut kreativiti Doktor Muda.

5.3.3 Tempoh masa sesi perkongsian ilmu hendaklah ditetapkan oleh Guru Penasihat bersama Pengurusan Sekolah.

6 BILIK DOKTOR MUDA

6.1 Setiap sekolah adalah disarankan untuk mewujudkan Bilik Doktor Muda. Bilik ini akan menjadi pusat kegiatan dan pusat sumber pendidikan kesihatan Doktor Muda.

6.2 Pengisian Bilik Doktor Muda

Ruang
<ul style="list-style-type: none">• 'Sick Bay'• Sudut Pencapaian• Ruang Aktiviti• Sudut Pameran

Peralatan
<ul style="list-style-type: none">• Peti Pertolongan Cemas• Alat Timbang Berat• Alat Ukur Tinggi• Paip air dan sinki• Meja dan kerusi

Maklumat
<ul style="list-style-type: none">• Peraturan Penggunaan Bilik Doktor Muda• Carta Organisasi Kelab Doktor Muda• Ikrar, Misi, Logo & Lagu Doktor Muda• "Gantt Chart Pelaksanaan Aktiviti"• Jadual Bertugas• Bahan Maklumat Pendidikan Kesihatan• Rekod Pemeriksaan dan Pemantauan• Papan Tanda "LARANGAN MEROKOK"

Bahan
<ul style="list-style-type: none">• Overcoat Doktor Muda• Buku Panduan Doktor Muda• Modul Doktor Muda• Buku Laporan Aktiviti• Buku Laporan Harian• Kad Kesihatan Pelajar• Bahan Bantu Mengajar• Carta BMI (Kanak-Kanak)• Carta Snellen

6.3 Bilik Doktor Muda akan menjadi sebagai pusat kegiatan Kelab Doktor Muda.

6.3.1 Aktiviti Latihan

- a. Guru Penasihat kepada Doktor Muda
- b. Anggota Kesihatan kepada Doktor Muda
- c. Doktor Muda kepada Rakan Sebaya

6.3.2 Ukur Tinggi & Timbang Berat

6.3.3 Perkongsian Ilmu di kalangan Doktor Muda

6.3.4 Rawatan Pertolongan Cemas

6.3.5 Transit rawatan

- 6.3.6 Perkhidmatan Kesihatan Sekolah
- 6.3.7 Sesi percambahan fikiran Doktor Muda
- 6.3.8 Aktiviti Kelab Doktor Muda
- 6.4 Waktu Aktiviti dicadangkan semasa waktu kokurikulum atau waktu Pendidikan Kesihatan dan Jasmani.
- 6.5 Panduan Guru Penasihat
 - 6.5.1 Aktiviti lain di Bilik Doktor Muda bergantung kepada kreativiti dan kesesuaian Kelab Doktor Muda sekolah masing-masing.
 - 6.5.2 Waktu pelaksanaan aktiviti adalah bergantung kepada keperluan dan kelulusan pihak sekolah.

**JAWATANKUASA PENYEDIAAN
GARIS PANDUAN KURIKULUM PEMBIMBING KESIHATAN RAKAN SEBAYA**

Penasihat

Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Ahli-ahli :

- | | | |
|-----|-----------------------------------|--|
| 1. | Hjh. Tg. Norizan bt Tg. Abd Majid | <i>Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia</i> |
| 2. | En Mohd Razif B. Zakaria | <i>Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia</i> |
| 3. | En. Zuber B. Md. Saad | <i>Jabatan Kesihatan Negeri Kedah</i> |
| 4. | Cik Hjh. Azizam Bt. Mohd Ali | <i>Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan</i> |
| 5. | Pn. Rozi Bt. Salleh | <i>SK Pauh, Perlis</i> |
| 6. | En. Aminullah B. Zakaria | <i>Jabatan Pelajaran Negeri Perlis</i> |
| 7. | En. Nasir B. Mohd Noor | <i>Jabatan Kesihatan Negeri Pahang</i> |
| 8. | En. Mohd Adib B. Salleh | <i>Jabatan Kesihatan Negeri Kelantan</i> |
| 9. | Tn. Hj. Hadi B. Hj. Bibi | <i>Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak</i> |
| 10. | Pn. Shuhaili Bt. Shamsuddin | <i>SK Biram, Pekan, Pahang</i> |

Fasilitator

1. Pn. Maznun Bt Mohd Isa *Bahagian Sekolah, Kementerian Pelajaran Malaysia*
2. HJ. Wan Rokman B. HJ. Wan Yaacob *Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.*
3. En. Nordin B. Radzi *Bahagian Sekolah, Kementerian Pelajaran Malaysia*
4. En. Zulkefli B. Manaf *SMK Bukit Kepayang , Seremban , Negeri Sembilan.*
5. En. Mokhtar B. Husin *SMK Dato' Abdul Razak, Seremban, Negeri Sembilan*
6. Pn. Samsiah Bt. Awang *SMK Shahbandaraya Klang, Selangor*
7. En. Chan Kau Chai *SK Jelai 1(F), Gemas, Negeri Sembilan*
8. En. Putra B. Hj. Ahmad *SK Bangsar , Kuala Lumpur*