

# **GARIS PANDUAN KURIKULUM KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH MENENGAH**

## **KANDUNGAN**

Kata Alu-Aluan Pengarah Bahagian Pendidikan Kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia	---- 3
Kata Alu-Aluan Pengarah Bahagian Kokurikulum dan Kesenian Kementerian Pendidikan Malaysia	---- 4
Panduan Penggunaan Garis Panduan	---- 5
Garis Panduan Kurikulum Kelab Doktor Muda	
i. Latar Belakang	---- 6
ii. Rasional	---- 6
iii. Matlamat	---- 7
iv. Objektif	---- 7
v. Kurikulum	---- 8
vi. Peruntukan Akta / Surat Pekeliling Ikhtisas Berkaitan	---- 9
vii. Pelan Pelaksanaan Kelab Doktor Muda – Tingkatan 1	----10
viii. Pelan Pelaksanaan Kelab Doktor Muda – Tingkatan 2	----11
ix. Pelan Pelaksanaan Kelab Doktor Muda – Tingkatan 3	----14
x. Pelan Pelaksanaan Kelab Doktor Muda – Tingkatan 4	----16
xi. Pelan Pelaksanaan Kelab Doktor Muda – Tingkatan 5	----18
Projek Khas / Inovasi	----20

**Kata Alu-Aluan**  
**Pengarah Bahagian Pendidikan Kesihatan**  
**Kementerian Kesihatan Malaysia**

Assalamualaikum dan Salam Sejahtera.

Saya merakamkan setinggi-tinggi tahniah dan syabas kepada semua kerana telah berjaya menerbitkan Modul Latihan Kelab Doktor Muda Sekolah Menengah. Adalah diharapkan dengan penerbitan garis panduan ini pelaksanaan aktiviti Kelab Doktor Muda dapat dilaksanakan dengan teratur.

Doktor Muda merupakan murid yang terlatih dengan pengetahuan dan kemahiran kesihatan dan mereka memainkan peranan sebagai "Pembimbing Rakan Sebaya" di sekolah. Bagi memastikan Kelab Doktor Muda dapat dilaksanakan dengan terancang dan teratur, Kementerian Kesihatan Malaysia dan Kementerian Pendidikan Malaysia telah menerbitkan buku Garis Panduan Kurikulum Kelab Doktor Muda ini sebagai panduan kepada Guru Penasihat dalam mengendalikan aktiviti Kelab Doktor Muda dengan menggunakan Modul Latihan Kelab Doktor Muda dan bahan-bahan bantu mengajar yang sedia ada.

Besar harapan saya agar pihak pengurusan sekolah menjadikan Garis Panduan Kurikulum Kelab Doktor Muda sebagai rujukan dan panduan dalam melaksanakan Kelab Doktor Muda.

Selamat Maju Jaya,



**HAJI ABDUL JABAR BIN AHMAD**  
Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan  
Kementerian Kesihatan Malaysia

**Kata Alu-Aluan**  
**Pengarah Bahagian Kokurikulum dan Kesenian**  
**Kementerian Pendidikan Malaysia**

Assalamualaikum dan Salam Sejahtera.

Saya mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada Kementerian Kesihatan Malaysia atas usahasama penerbitan Garis Panduan Kurikulum Kelab Doktor Sekolah Menengah. Matlamat Kelab Doktor Muda ini diperkenalkan di sekolah adalah memperkasa murid-murid dengan pengetahuan dan kemahiran tentang kesihatan agar mereka dapat meningkatkan taraf kesihatan diri di samping dapat membimbing rakan sebaya, komuniti sekolah dan ahli keluarga.

Garis Panduan Kurikulum Kelab Doktor Muda ini adalah panduan kepada Guru-Guru Penasihat dalam memastikan aktiviti Kelab Doktor Muda dijalankan secara terancang dan menepati kurikulum yang perlu diajar bagi melahirkan Doktor Muda yang berjaya. Maka sangat wajar Guru Penasihat menjadikan buku ini sebagai rujukan utama dalam mengendalikan Kelab Doktor Muda di sekolah.

Saya berharap buku ini akan digunakan sepenuhnya bagi memastikan pelaksanaan pengurusan kelab ini berjalan dengan sistematik dan melahirkan murid yang cemerlang akademik serta kokurikulum.

Sekian, terima kasih.

  
**HAJI ZAINUDDIN B. ABAS**  
Pengarah  
Bahagian Kokurikulum dan Kesenian  
Kementerian Pendidikan Malaysia

## **PANDUAN PENGGUNAAN GARIS PANDUAN**

1. Garis panduan ini merupakan bahan rujukan bagi Guru Penasihat dalam mengendalikan aktiviti Kelab Doktor Muda.
2. Garis panduan ini mengandungi Pelan Pelaksanaan Kelab Doktor Muda yang memperincikan aktiviti bagi setiap sesi pertemuan Kelab Doktor Muda.
3. Pelan Pelaksanaan Kelab Doktor Muda menggariskan aktiviti kelab untuk 12 sesi pertemuan dalam setahun. Pelan ini memberikan penekanan dan input yang berbeza bagi murid-murid tingkatan 1 hingga tingkatan 5. Guru Penasihat boleh melaksanakan aktiviti seperti mana yang disarankan mengikut kesesuaian di sekolah masing-masing.
4. Doktor Muda tingkatan 5 dan tingkatan 6 diberi peluang untuk menjadi fasilitator bagi melatih Doktor Muda tingkatan 1 hingga tingkatan 4.
5. Sekiranya sesuatu penyakit merupakan masalah kesihatan semasa di sesuatu tempat, maka topik berkaitan dengan penyakit perlu dimasukkan sebagai skop/unit pengajaran Kelab Doktor Muda.
6. Dokumen sokongan dalam melaksanakan aktiviti Kelab Doktor Muda adalah seperti berikut :
  - i. Modul Latihan Kelab Doktor Muda Sekolah Menengah.
  - ii. Bahan bantu mengajar.
7. Guru Penasihat juga digalakkan untuk merancang dan melaksanakan aktiviti kelab mengikut kreativiti dan sumber yang ada di sekolah masing-masing.

## KELAB DOKTOR MUDA

### LATAR BELAKANG

Kelab Doktor Muda ialah satu program mempromosikan aspek kesihatan secara menyeluruh kepada murid sekolah rendah dan kini berkembang ke peringkat sekolah menengah. Semua maklumat asas kesihatan tersebut akan disampaikan melalui modul yang terancang merangkumi kefahaman, kemahiran serta pengalaman murid. Matlamat kelab ini adalah melahirkan murid yang mengutamakan kesihatan dan berperanan sebagai agen mempromosikan kesihatan yang baik kepada rakan sebaya, sekolah, ahli keluarga serta masyarakat.

Doktor Muda adalah sekumpulan murid yang dipilih oleh pihak sekolah. Murid ini kemudian dilatih daripada segi pengetahuan dan kemahiran dalam beberapa aspek kesihatan yang relevan berdasarkan kepada Modul Latihan Kelab Doktor Muda. Seterusnya murid ini akan bertindak sebagai pembimbing rakan sebaya atau agen perubahan pengetahuan, sikap dan amalan kesihatan.

Penubuhan kelab ini merupakan hasil perkongsian bijak antara Kementerian Kesihatan Malaysia dan Kementerian Pendidikan Malaysia.

### RASIONAL

Penubuhan Kelab Doktor Muda ini menepati konsep *healthy setting* yang diperkenalkan bagi tujuan mempertingkat pengetahuan dalam aspek kesihatan dan mengamalkan cara hidup sihat.

## **MATLAMAT**

Penubuhan Kelab Doktor Muda ini mempunyai matlamat untuk memperkasa murid dengan pengetahuan dan kemahiran kesihatan supaya mereka dapat meningkatkan taraf kesihatan diri dan rakan mereka.

## **OBJEKTIF**

1. Melahirkan murid yang berwawasan serta modal insan yang diimpikan oleh negara.
2. Membolehkan pelajar membantu diri sendiri, rakan dan anggota keluarga ke arah mengamalkan cara hidup sihat.
3. Membolehkan murid menjadi pembimbing dan contoh (*role model*) ke arah amalan cara hidup sihat.
4. Membolehkan murid membantu anggota kesihatan dan pihak sekolah dalam menjalankan aktiviti kesihatan di sekolah.
5. Memperkuuh penglibatan guru serta warga sekolah dalam usaha meningkatkan kesihatan murid.
6. Menggalakkan ibu bapa / penjaga supaya memberi perhatian wajar kepada kesihatan murid.
7. Mempertingkat usahasama antara Kementerian Kesihatan Malaysia dengan Kementerian Pendidikan Malaysia untuk menggalakkan amalan kesihatan yang baik dalam kalangan murid.

## KURIKULUM

Kurikulum Kelab Doktor Muda berpandukan Modul Latihan Kelab Doktor Muda Sekolah Rendah yang diterbitkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia dengan kerjasama Kementerian Pendidikan Malaysia tahun 2013 yang merangkumi skop seperti berikut :

1. Sihat Seperti Saya
2. Saya Berpersonaliti Menarik
3. Senyuman Menawan
4. Lirikan Mata
5. Menjadi *Resilien*
6. Gerakkan Tubuh Anda
7. Jom Makan Secara Sihat
8. Bertindak Dengan Bijak
9. Saya Sayang Diri Saya
10. Ini Semua Racun Maut
11. Tetapkan Pendirian
12. Naluri Diri
13. Jauhkan Diri, Mulakan Sekarang
14. Ubat, Guna Bila Sakit
15. Pertolongan Cemas
16. Lihatlah Keindahan Alam
17. Satu Ikrar, Sejuta Harapan

## **PERUNTUKAN AKTA / SURAT PEKELILING IKHTISAS BERKAITAN**

1. Surat Pekeling Ikhtisas Bil. 1 / 1985 Jawatankuasa Bimbingan Pelajar Sekolah.
2. Surat Pekeling Ikhtisas Bil. 2 / 1986 Rekod Kedatangan dan Laporan Gerak Kerja Kokurikulum Pelajar.
3. Surat Pekeling Ikhtisas Bil. 8 / 1988 Keselamatan diri pelajar di sekolah.
4. Surat Pekeling Ikhtisas Bil. 1 / 1991 Penceramah jemputan untuk majlis dan aktiviti agama Islam di sekolah.
5. Surat Pekeling Ikhtisas Bil. 3 / 1997 Program dan aktiviti sekolah yang melibatkan dasar dan/ atau pungutan wang.
6. Surat Pekeling Ikhtisas Bil. 12 / 2000 Lawatan Pendidikan Murid di hari persekolahan.
7. Surat Pekeling Ikhtisas Bil. 2 / 2000 Lawatan sekolah pada hari persekolahan.

## PELAN PELAKSANAAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH MENENGAH - TINGKATAN 1

Perjumpaan	Tajuk	Isi Kandungan		Aktiviti	Catatan
		Modul Latihan	Kit Latihan (Slaid)		
1	Pendaftaran Ahli dan Pemilihan AJK (Mesyuarat Agung)			1.Mendaftarkan ahli kelab 2.Sesi suai kenal 3.Pelantikan AJK Induk (Mesyuarat Agung) 4.Pembentangan rancangan 5.Memperkenalkan Perlembagaan Doktor Muda	Melibatkan semua ahli
2	Sihat Seperti Saya	Skop 1, Unit 1	Skop 1	1.Definisi Doktor Muda 2.Peranan dan tanggungjawab Doktor Muda 3.Panduan mengisi Buku Catatan Aktiviti Harian dan Buku Catatan Aktiviti Kelab Doktor Muda Sekolah	
3	Saya Berpersonaliti Menarik	Skop 2, Unit 1	Skop 2	1.Definisi kebersihan diri bau badan dan jerawat	
4	Saya Berpersonaliti Menarik	Skop 2, Unit 3 & Unit 4	Skop 2	1.Penerangan tentang penjagaan kebersihan diri semasa haid dan mengatasi masalah keputihan	

Perjumpaan	Tajuk	Isi Kandungan		Aktiviti	Catatan
		Modul Latihan	Kit Latihan (Slaid)		
5	Senyuman Menawan	Skop 3 , Unit 1	Skop 3	1. Penerangan tentang penjagaan kebersihan oral	
6	Senyuman Menawan	Skop 3, Unit 2	Skop 3	1. Kemahiran melakukan sendiri pemeriksaan gigi	
7	Senyuman Menawan	Skop 3, Unit 3	Skop 3	1. Pendedahan kepada masalah gigi	
8	Senyuman Menawan	Skop 3, Unit 4	Skop 3	1. Kepentingan penggunaan pelindung mulut	
9	Lirikan Mata	Skop 4, Unit 1	Skop 4	1. Kesihatan Mata	
10	Lirikan Mata	Skop 4, Unit 2	Skop 4	2. Penggunaan kanta lekap yang selamat	
11	Pertolongan Cemas	Skop 15, Unit 1	Skop 15	1. Mempelajari teknik rawatan asas pertolongan cemas	
12	Pertolongan Cemas	Skop 15, Unit 2	Skop 15	1. Kaedah rawatan pertolongan cemas yang betul	

## PELAN PELAKSANAAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH MENENGAH - TINGKATAN 2

Perjumpaan	Tajuk	Isi Kandungan		Aktiviti	Catatan
		Modul Latihan	Kit Latihan (Slaid)		
1	Pendaftaran Ahli dan Pemilihan AJK (Mesyuarat Agung)			1. Mendaftarkan ahli kelab 2. Sesi suai kenal 3. Pelantikan AJK Induk (Mesyuarat Agung) 4. Pembentangan rancangan 5. Memperkenalkan Perlembagaan Doktor Muda	Melibatkan semua ahli
2	Menjadi <i>Resilien</i>	Skop 5, Unit 1	Skop 5	1. Kemahiran menjadi seorang yang <i>resilien</i>	
3	Menjadi <i>Resilien</i>	Skop 5, Unit 1	Skop 5	2. Aplikasi kemahiran membina sifat diri sebagai seorang <i>resilien</i>	
4	Gerakkan Tubuh Anda	Skop 6, Unit 1 & 2	Skop 6	1. Penjagaan kesihatan jantung 2. Kemahiran membina otot yang sihat	
5	Gerakkan Tubuh Anda	Skop 6, Unit 3 & 4	Skop 6	1. Penjagaan kesihatan tulang 2. Teknik melakukan senaman dengan betul	
6	Jom Makan Secara Sihat	Skop 7, Unit 1	Skop 7	1. Kemahiran mengira keperluan kalori 2. Implikasi <i>BMI</i> kepada kehidupan	

Perjumpaan	Tajuk	Isi Kandungan		Aktiviti	Catatan
		Modul Latihan	Kit Latihan (Slaid)		
7	Bertindak Dengan Bijak	Skop 8, Unit 1 & Unit 2	Skop 8	1. Kemahiran penyediaan makanan yang bersih dan selamat 2. Cara penyimpanan dan penyajian makanan dengan selamat	
8	Bertindak Dengan Bijak	Skop 8, Unit 3	Skop 8	1. Kemahiran membaca dan memahami maklumat pemakanan	
9	Bertindak Dengan Bijak	Skop 8, Unit 4	Skop 8	1. Mengenali jenis-jenis aditif makanan dan kesan kepada kesihatan	
10	Bertindak Dengan Bijak	Skop 8, Unit 5	Skop 8	1. Mengetahui punca keracunan makanan	
11	Pertolongan Cemas	Skop 15, Unit 1	Skop 15	1. Mempelajari teknik rawatan asas pertolongan cemas	
12	Pertolongan Cemas	Skop 15, Unit 2	Skop 15	1. Kaedah rawatan pertolongan cemas yang betul	

## PELAN PELAKSANAAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH MENENGAH - TINGKATAN 3

Perjumpaan	Tajuk	Isi Kandungan		Aktiviti	Catatan
		Modul Latihan	Kit Latihan (Slaid)		
1	Pendaftaran Ahli dan Pemilihan AJK (Mesyuarat Agung)			1. Mendaftarkan ahli kelab 2. Sesi suai kenal 3. Pelantikan AJK Induk (Mesyuarat Agung) 4. Pembentangan rancangan 5. Memperkenalkan perlembagaan Doktor Muda	Melibatkan semua ahli
2	Ini Semua Racun Maut	Skop 10, Unit 1, Unit 2 & Unit 3	Skop 10	1. Bahaya rokok, shisha dan rokok elektronik	
3	Tetapkan Pendirian	Skop 11, Unit 1	Skop 11	1. Berani untuk menyatakan 'Tidak'	
4	Tetapkan Pendirian	Skop 11, Unit 2	Skop 11	1. Kemahiran membantu rakan untuk kekal menghindari bahan terlarang	
5	Pertolongan Cemas	Skop 15, Unit 1	Skop 15	1. Mempelajari teknik rawatan asas pertolongan cemas	
6	Pertolongan Cemas	Skop 15, Unit 2	Skop 15	2. Kaedah rawatan pertolongan cemas yang betul	
7	Menjadi <i>Resilien</i>	Skop 5, Unit 1	Skop 5	1. Kemahiran menjadi seorang yang <i>resilien</i>	Pengukuhan
8	Menjadi <i>Resilien</i>	Skop 5, Unit 1	Skop 5	2. Aplikasi kemahiran membina sifat diri sebagai seorang <i>resilien</i>	Pengukuhan

Perjumpaan	Tajuk	Isi Kandungan		Aktiviti	Catatan
		Modul Latihan	Kit Latihan (Slaid)		
9	Gerakkan Tubuh Anda	Skop 6, Unit 1 & Unit 2	Skop 6	1. Penjagaan kesihatan jantung 2. Kemahiran membina otot yang sihat	
10	Jom Makan Secara Sihat	Skop 7, Unit 1 & Unit 2	Skop 7	1. Kemahiran mengira keperluan kalori. 2. Implikasi BMI kepada kehidupan	
11	Jom Makan Secara Sihat	Skop 7, Unit 1 & Unit 2	Skop 7	1. Penjagaan kesihatan tulang 2. Teknik melakukan senaman dengan betul	
12	Tetapkan Pendirian	Skop 11, Unit 1 & Unit 2	Skop 11	1. Berani untuk menyatakan ‘Tidak’ 2. Kemahiran membantu rakan untuk kekal menghindari bahan terlarang	

## PELAN PELAKSANAAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH MENENGAH - TINGKATAN 4

Perjumpaan	Tajuk	Isi Kandungan		Aktiviti	Catatan
		Modul Latihan	Kit Latihan (Slaid)		
1	Pendaftaran Ahli dan Pemilihan AJK (Mesyuarat Agung)			1. Mendaftarkan ahli persatuan 2. Sesi suai kenal 3. Pelantikan AJK Induk (Mesyuarat Agung) 4. Pembentangan rancangan 5. Memperkenalkan perlembagaan Doktor Muda	Melibatkan semua ahli
2	Naluri Diri	Skop 12, Unit 1	Skop 12	1. Mengenali diri dan bercinta dengan betul	
3	Naluri Diri	Skop 12, Unit 2	Skop 12	1. Membina kemahiran mengelak kecelaruan identiti	
4	Naluri Diri	Skop 12, Unit 3	Skop 12	1. Kemahiran menangani gangguan seksual	
5	Saya Sayang Diri Saya	Skop 9, Unit 1	Skop 9	1. Kepentingan melakukan saringan talasemia	
6	Saya Sayang Diri Saya	Skop 9, Unit 2	Skop 9	1. Kepentingan mengambil suntikan imunisasi bagi pencegahan HPV	
7	Jauhkan Diri, Mulakan Sekarang	Skop 13, Unit 1	Skop 13	1. Menjauhi diri daripada tingkah laku berisiko	
8	Jauhkan Diri, Mulakan Sekarang	Skop 13, Unit 2	Skop 13	1. Mencegah jangkitan tibi	

Perjumpaan	Tajuk	Isi Kandungan		Aktiviti	Catatan
		Modul Latihan	Kit Latihan (Slaid)		
9	Ubat, Guna Bila Sakit	Skop 14, Unit 1	Skop 14	1. Mengenali jenis ubat 2. Penggunaan ubat dengan betul	
10	Ubat, Guna Bila Sakit	Skop 14, Unit 3	Skop 14	1. Cara penyimpanan ubat dengan betul	
11	Pertolongan Cemas	Skop 15, Unit 1	Skop 15	1. Mempelajari teknik rawatan asas pertolongan cemas	
12	Pertolongan Cemas	Skop 15, Unit 2	Skop 15	2. Kaedah rawatan pertolongan cemas yang betul	

## PELAN PELAKSANAAN KELAB DOKTOR MUDA SEKOLAH MENENGAH - TINGKATAN 5

Perjumpaan	Tajuk	Isi Kandungan		Aktiviti	Catatan
		Modul Latihan	Kit Latihan (Slaid)		
1	Pendaftaran Ahli dan Pemilihan AJK (Mesyuarat Agung)			1. Mendaftarkan ahli persatuan 2. Sesi suai kenal 3. Pelantikan AJK Induk (Mesyuarat Agung) 4. Pembentangan rancangan 5. Memperkenalkan perlembagaan Doktor Muda	Melibatkan semua ahli
2	Pertolongan Cemas	Skop 15, Unit 1	Skop 15	1. Mempelajari teknik rawatan asas pertolongan cemas	
3	Pertolongan Cemas	Skop 15, Unit 2	Skop 15	1. Kaedah rawatan pertolongan cemas yang betul	
4	Lihatlah Keindahan Alam	Skop 16, Unit 1	Skop 16	1. Kepentingan penjagaan kesihatan persekitaran	
5	Naluri Diri	Skop 12, Unit 1	Skop 12	1. Mengenali diri dan bercinta dengan betul	Pengukuhan
6	Naluri Diri	Skop 12, Unit 2	Skop 12	1. Membina kemahiran mengelak kecelaruan identiti	Pengukuhan
7	Menjadi <i>Resilien</i>	Skop 5, Unit 1	Skop 5	1. Kemahiran menjadi seorang yang <i>resilien</i>	Pengukuhan

Perjumpaan	Tajuk	Isi Kandungan		Aktiviti	Catatan
		Modul Latihan	Kit Latihan (Slaid)		
8	Menjadi <i>Resilien</i>	Skop 5, Unit 1	Skop 5	1. Aplikasi kemahiran membina sifat diri sebagai seorang <i>resilien</i>	
9	Tetapkan Pendirian	Skop 11, Unit 1 & Unit 2	Skop 11	1. Berani untuk menyatakan “Tidak” 2. Kemahiran membantu rakan kekal untuk menghindari bahan terlarang	
10	Jauhkan Diri, Mulakan Sekarang	Skop 13, Unit 1	Skop 13	1. Menjauhi diri daripada tingkah laku berisiko	
11	Saya Sayang Diri Saya	Skop 9, Unit 1	Skop 9	1. Kepentingan melakukan saringan talasemia.	
12	Satu Ikrar, Sejuta Harapan	Skop 17, Unit 1	Skop 17	1. Kepentingan pendermaan organ	

## **Projek Khas / Inovasi**

1. Pelaksanaan projek khas / inovasi bagi aktiviti Kelab Doktor Muda perlu dikendalikan secara individu ataupun berkumpulan.
2. Projek khas / inovasi merupakan aktiviti yang dirancang berdasarkan keperluan dan kehendak sekolah.
3. Setiap projek khas / inovasi hendaklah dirancang, dipantau dan dinilai keberkesanannya kepada rakan sebaya.
4. Sekolah dicadang untuk melaksanakan projek khas / inovasi pada setiap tahun dan laporannya didokumentasikan.
5. Sekolah bebas untuk memilih topik projek khas / inovasi.