**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUN 2020
DOKUMEN PENJAJARAN KURIKULUM**

**TINGKATAN 2 KSSM**

**PENDIDIKAN KESIHATAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MINGGU / TARIKH** | **TAJUK / TEMA / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** |
|  |  | ASAS | TAMBAHAN | PELENGKAP |
| PENGGAL 2MINGGU 2615.07.2020I17.07.2020 | 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF Standard Kandungan1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktifMenangani kecelaruan: Identiti seksual Orientasi seksual | 1.1.1 Menghuraikan maksud identiti seksual iaitu setiap orang dilahirkan sama ada sebagai lelaki atau perempuan.1.1.2 Menghuraikan maksud orientasi seksual iaitukeinginan seksual terhadap berlainan jantina atau sesama jantina atau kedua-duanya sekali.. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 2720.07.2020I24.07.2020 |  | 1.1.3 Menjana idea cara untuk menangani kecelaruanidentiti seksual dan orientasi seksual yang bertentangan dengan agama serta budaya dalam masyarakat Malaysia. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 2827.07.2020I31.07.2020 | 2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadappenyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakatCara menangani: Risiko penyalahgunaanbahan | 2.1.1 Menghuraikan risiko penyalahgunaan bahan. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 293.08.2020I7.08.2020 |  | 2.1.2 Mengaplikasikan kemahiran kecekapanpsikososial dalam menangani risiko penyalahgunaan bahan.2.1.3 Menilai faedah tidak melibatkan diri dalampenyalahgunaan bahan. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3010.08.2020I14.08.2020 | 3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harianCara mengendali: Pengurusan konflik Pengurusan stres | 3.1.1 Menyatakan pelbagai situasi konflik dan situasi stres. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3117.08.2020I19.08.2020 |  | 3.1.2 Mengaplikasikan cara mengurus konflik danmengurus stres.3.1.3 Menilai kesan konflik dan kesan stres terhadapkesihatan diri dan keluarga. |  |  |
|  | CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 220.8.2020 – 24.08.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 3225.08.2020I28.08.2020 | 4.0 KEKELUARGAAN4.1 Peranandirisendiridan ahli keluarga sertakepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluargaKepentingan merapatkan:  Jurang generasi | 4.1.1 Menyatakan maksud jurang generasi.4.1.2 Menganalisis jurang generasi dalamkeluarga. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3331.08.2020I04.09.2020 |  | 4.1.3 Menilai kepentingan merapatkan juranggenerasi dalam keluarga.4.1.4 Menjana idea cara merapatkan juranggenerasi dalam keluarga. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 347.09.2020I11.09.2020 | 5.0 PERHUBUNGAN5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harianKepentingan menghargai: Nilai dalamperhubungan Batas perhubungan | 5.1.1 Membincangkan nilai dalam perhubungan dan batas perhubungan yang sihat. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3514.09.2020I18.09.2020 |  | 5.1.2 Menganalisis cara menjalin perhubungan dan mengekalkan batas perhubungan yang sihat.5.1.3 Menilai kebaikan mengamalkan batasperhubungan yang sihat dalam kehidupan harian. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3621.09.2020I25.09.2020 | 6.0 PENYAKIT 6.1 Kemahiranmencegahdan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harianPenyakit tidak berjangkit: Diabetes Hipertensi Penyakit kardiovaskular Penyakit respiratorikronik | 6.1.1 Membincangkan penyakit tidak berjangkit iaitu diabetes, hipertensi,penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3728.09.2020I2.10.2020 |  | 6.1.2 Mengaplikasikan cara mencegah diabetes,hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik.6.1.3 Menilai akibat jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 385.10.2020I9.10.2020 | 7.0 KESELAMATAN7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diriBerkata TIDAK kepada: Gangguan seksual Penderaan seksual | 7.1.1 Membincangkan tentang gangguan seksual danpenderaan seksual. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3912.10.2020I16.10.2020 |  | 7.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada gangguan seksual dan penderaan seksual.7.1.3 Menjana idea cara menangani gangguanseksual dan penderaan seksual. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4019.10.2020I23.10.2020 | 8.0 PEMAKANAN8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.Kepentingan menjaga: Keselamatan makanan Kualiti makanan |  | 8.1.1 Membincangkan tentang keselamatan makanandan kualiti makanan. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4126.10.2020I30.10.2020 |  |  | 8.1.2 Mengaplikasikan cara memilih makanan yangselamat dan berkualiti untuk mengelak keracunan dalam pemakanan harian. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 421.11.2020I6.11.2020 |  |  | 8.1.3 Menilai makanan yang diambil berdasarkankeselamatan makanan dan kualiti makanan . |  |
| PENGGAL 2MINGGU 439.11.2020I13.11.2020 | 9.0 PERTOLONGAN CEMAS 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasiMengetahui prosedur:  T.O.T.A.P.S. |  | 9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4416.11.2020I20.11.2020 |  |  | 9.1.2 Mengaplikasikan prinsip dan prosedurT.O.T.A.P.S. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4523.11.2020I27.11.2020 |  |  | 9.1.3 Menilai tindakan yang diambil semasamelaksanakan prosedur T.O.T.A.P.S. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4630.11.2020I4.12.2020 |  |  |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 477.12.2020I11.12.2020 |  | PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4814.12.2020I18.12.2020 |  | ANUGERAH PELAJAR CEMERLANG |  |  |
|  | **CUTI AKHIR TAHUN 19.12.2020-31.12.2020** |