**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUN 2020   
DOKUMEN PENJAJARAN KURIKULUM**

**TINGKATAN 3 KSSM**

**PENDIDIKAN KESIHATAN**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU / TARIKH** | **TAJUK / TEMA / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | | |
|  |  | ASAS | TAMBAHAN | PELENGKAP |
| PENGGAL 2  MINGGU 26  15.07.2020  I  17.07.2020 | 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF  1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif  Perkaitan proses sosialisasi dengan:   Identiti gender   Peranan gender | 1.1.1 Menyatakan maksud gender.  1.1.2 Memerihal identiti gender dan peranan gender. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 27  20.07.2020  I  24.07.2020 |  | . 1.1.3 Menganalisis perkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender.  1.1.4 Menjana idea bagaimana proses sosialisasi boleh  mempengaruhi identiti gender dan peranan gender. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 28  27.07.2020  I  31.07.2020 | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif  Menangani cabaran:  Stereotaip gender  Diskriminasi | 1.2.1 Memerihal stereotaip gender mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat.  1.2.2 Menunjuk cara menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 29  3.08.2020  I  7.08.2020 |  | 1.2.3 Mencadangkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.  1.2.4 Menjana idea keperluan membudayakan  kesaksamaan gender. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 30  10.08.2020  I  14.08.2020 | 2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN  2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap  penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat  Kepentingan mematuhi:  Peraturan   Undang-undang | 2.1.1 Memahami kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan.  2.1.2 Membincangkan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri serta keluarga. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 31  17.08.2020  I  19.08.2020 |  | 2.1.3 Menjana idea kepentingan pematuhan peraturan dan undang-undang. |  |  |
|  | CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 2  20.8.2020 – 24.08.2020 | | | |
| PENGGAL 2  MINGGU 32  25.08.2020  I  28.08.2020 | 3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI  3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian  Cara mengurus:  Kemarahan | 3.1.1 Menjelaskan punca kemarahan.  3.1.2 Menunjuk cara mengurus kemarahan. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 33  31.08.2020  I  04.09.2020 |  | 3.1.3 Menilai kesan kemarahan terhadap kesihatan diri dan orang lain.  3.1.4 Menjana idea cara mengurus kemarahan. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 34  7.09.2020  I  11.09.2020 | 4.0 KEKELUARGAAN  4.1 Peranandirisendiridanahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga  Menangani masalah:  Sumbang mahram | 4.1.1 Menjelaskan maksud sumbang mahram.  4.1.2 Menunjuk cara berkata TIDAK untuk mengelak sumbang mahram. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 35  14.09.2020  I  18.09.2020 |  | 4.1.3 Membincangkan peranan ahli keluarga untuk  mengelak sumbang mahram.  4.1.4 Menjana idea untuk melapor kes sumbang mahram. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 36  21.09.2020  I  25.09.2020 | 5.0 PERHUBUNGAN  5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian  Persahabatan:   Batas pergaulan | 5.1.1 Memerihal maksud persahabatan.  5.1.2 Menerangkan perbezaan pelbagai jenis persahabatan. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 37  28.09.2020  I  2.10.2020 |  | 5.1.3 Membincangkan kepentingan menjaga batas pergaulan dalam persahabatan.  5.1.4 Menjana idea cara berkomunikasi secara  berkesan dalam persahabatan. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 38  5.10.2020  I  9.10.2020 | 6.0 PENYAKIT  6.1 Kemahiranmencegahdan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian  Penyakit berjangkit:   Jangkitan HIV   Penyakit AIDS | 6.1.1 Membincangkan perihal jangkitan HIV dan  penyakit AIDS berlaku serta cara mengelak diri.  6.1.2 Menilai situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 39  12.10.2020  I  16.10.2020 |  | 6.1.3 Menjana idea kesan jangkitan HIV dan  penyakit AIDS kepada diri dan orang lain. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 40  19.10.2020  I  23.10.2020 | 7.0 KESELAMATAN  7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri  Bertindak secara bijak untuk mengelak:  Eksploitasi | 7.1.1 Memerihal maksud dan jenis eksploitasi.  7.1.2 Membincangkan punca dan cara mengelakkan diri  daripada dieksploitasi. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 41  26.10.2020  I  30.10.2020 |  | 7.1.3 Menilai kesan eksploitasi kepada diri, keluarga dan  masyarakat. |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 42  1.11.2020  I  6.11.2020 | 8.0 PEMAKANAN  8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat  Kepentingan mengurus:  Keperluan kalori  seharian |  | 8.1.1 Memerihal keperluan harian kalori seharian  mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.  8.1.2 Menghuraikan keperluan pengambilan kalori  berdasarkan aktiviti harian. |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 43  9.11.2020  I  13.11.2020 |  |  | 8.1.3 Menilai pengambilan kalori seharian.  8.1.4 Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan  kalori. |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 44  16.11.2020  I  20.11.2020 | 9.0 PERTOLONGAN CEMAS  9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi  Bertindak dengan mengikut prosedur pertolongan cemas:  R.I.C.E. |  | 9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur R.I.C.E.  9.1.2 Menerangkan kecederaan yang boleh dirawat  dengan menggunakan prinsip dan prosedur R.I.C.E. |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 45  23.11.2020  I  27.11.2020 |  |  | 9.1.3 Menunjuk cara prosedur R.I.C.E. untuk bertindak mengikut kecederaan. |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 46  30.11.2020  I  4.12.2020 |  |  |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 47  7.12.2020  I  11.12.2020 |  | PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 48  14.12.2020  I  18.12.2020 |  | ANUGERAH PELAJAR CEMERLANG |  |  |
|  | **CUTI AKHIR TAHUN 19.12.2020-31.12.2020** | | | |