**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUN 2020
DOKUMEN PENJAJARAN KURIKULUM**

**TINGKATAN 3 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 1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktifPerkaitan proses sosialisasi dengan: Identiti gender Peranan gender | 1.1.1 Menyatakan maksud gender.1.1.2 Memerihal identiti gender dan peranan gender. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 2720.07.2020I24.07.2020 |  | . 1.1.3 Menganalisis perkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender.1.1.4 Menjana idea bagaimana proses sosialisasi bolehmempengaruhi identiti gender dan peranan gender. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 2827.07.2020I31.07.2020 | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktifMenangani 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 2MINGGU 293.08.2020I7.08.2020 |  | 1.2.3 Mencadangkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.1.2.4 Menjana idea keperluan membudayakankesaksamaan gender. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3010.08.2020I14.08.2020 | 2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadappenyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakatKepentingan 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 2MINGGU 3117.08.2020I19.08.2020 |  | 2.1.3 Menjana idea kepentingan pematuhan peraturan dan undang-undang. |  |  |
|  | CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 220.8.2020 – 24.08.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 3225.08.2020I28.08.2020 | 3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harianCara mengurus:  Kemarahan | 3.1.1 Menjelaskan punca kemarahan.3.1.2 Menunjuk cara mengurus kemarahan. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3331.08.2020I04.09.2020 |  | 3.1.3 Menilai kesan kemarahan terhadap kesihatan diri dan orang lain.3.1.4 Menjana idea cara mengurus kemarahan. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 347.09.2020I11.09.2020 | 4.0 KEKELUARGAAN4.1 Peranandirisendiridanahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluargaMenangani masalah:  Sumbang mahram | 4.1.1 Menjelaskan maksud sumbang mahram.4.1.2 Menunjuk cara berkata TIDAK untuk mengelak sumbang mahram. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3514.09.2020I18.09.2020 |  | 4.1.3 Membincangkan peranan ahli keluarga untukmengelak sumbang mahram.4.1.4 Menjana idea untuk melapor kes sumbang mahram. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3621.09.2020I25.09.2020 | 5.0 PERHUBUNGAN5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harianPersahabatan: Batas pergaulan | 5.1.1 Memerihal maksud persahabatan.5.1.2 Menerangkan perbezaan pelbagai jenis persahabatan. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3728.09.2020I2.10.2020 |  | 5.1.3 Membincangkan kepentingan menjaga batas pergaulan dalam persahabatan.5.1.4 Menjana idea cara berkomunikasi secaraberkesan dalam persahabatan. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 385.10.2020I9.10.2020 | 6.0 PENYAKIT6.1 Kemahiranmencegahdan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harianPenyakit berjangkit: Jangkitan HIV Penyakit AIDS | 6.1.1 Membincangkan perihal jangkitan HIV danpenyakit AIDS berlaku serta cara mengelak diri.6.1.2 Menilai situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3912.10.2020I16.10.2020 |  | 6.1.3 Menjana idea kesan jangkitan HIV danpenyakit AIDS kepada diri dan orang lain. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4019.10.2020I23.10.2020 | 7.0 KESELAMATAN 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diriBertindak secara bijak untuk mengelak:Eksploitasi | 7.1.1 Memerihal maksud dan jenis eksploitasi.7.1.2 Membincangkan punca dan cara mengelakkan diridaripada dieksploitasi. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4126.10.2020I30.10.2020 |  | 7.1.3 Menilai kesan eksploitasi kepada diri, keluarga danmasyarakat. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 421.11.2020I6.11.2020 | 8.0 PEMAKANAN8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamatKepentingan mengurus:  Keperluan kaloriseharian |  | 8.1.1 Memerihal keperluan harian kalori seharianmengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.8.1.2 Menghuraikan keperluan pengambilan kaloriberdasarkan aktiviti harian. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 439.11.2020I13.11.2020 |  |  | 8.1.3 Menilai pengambilan kalori seharian.8.1.4 Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluankalori. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4416.11.2020I20.11.2020 | 9.0 PERTOLONGAN CEMAS9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasiBertindak 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 dirawatdengan menggunakan prinsip dan prosedur R.I.C.E. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4523.11.2020I27.11.2020 |  |  | 9.1.3 Menunjuk cara prosedur R.I.C.E. untuk bertindak mengikut kecederaan. |  |
| 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** |