**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUN 2020   
DOKUMEN PENJAJARAN KURIKULUM**

**TAHUN 6**

**PENDIDIKAN KESIHATAN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU / TARIKH** | **TAJUK / TEMA / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | | | |
|  |  | ASAS | | TAMBAHAN | PELENGKAP |
| PENGGAL 2  MINGGU 26  15.07.2020  I  17.07.2020 | 1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat. | 1.1.1 Menganalisis perubahan fizikal lelaki dan perempuan ke alam remaja.  1.1.2 Memahami perubahan diri sebagai remaja lelaki dan perempuan untuk diterima serta dihargai.  1.1.3 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan dan kesihatan diri remaja lelaki serta perempuan. | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 27  20.07.2020  I  24.07.2020 | 1.2 Mendemonstrasi  keupayaan dan kemahiran untuk menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif. | 1.2.1 Memahami situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual dan cara menanganinya  1.2.2 Memahami risiko tingkah laku seksual iaitu  kehamilan, jangkitan penyakit seksual, HIV, AIDS dan ketagihan melakukan aktiviti seksual.  1.2.3 Memahami kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 28  27.07.2020  I  31.07.2020 | 1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat serta selamat. |  | | 1.3.1 Menganalisis makanan segar makanan yang  diproses, dan makanan segera.  1.3.2 Memahami faedah pengambilan makanan  segar. |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 29  3.08.2020  I  7.08.2020 |  |  | | 1.3.3 Memahami kesan pengambilan makanan  yang diproses, dan makanan segera.  1.3.4 Menilai makanan dan amalan pemakanan yang sesuai untuk mengelakkan penyakit tidak berjangkit. |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 30  10.08.2020  I  14.08.2020 | 1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri, keluarga dan masyarakat. | 1.4.1 Mengetahui pelbagai jenis dadah.  1.4.2 Menganalisis situasi berisiko berkaitan  penyalahgunaan dadah. | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 31  17.08.2020  I  19.08.2020 |  | 1.4.3 Memahami kesan negatif akibat penyalahgunaan  dadah terhadap diri, keluarga dan masyarakat.  1.4.4 Mengaplikasikan cara menangani situasi berisiko dalam penyalahgunaan dadah terhadap diri, keluarga dan masyarakat. | |  |  |
|  | CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 2  20.8.2020 – 24.08.2020 | | | | |
| PENGGAL 2  MINGGU 32  25.08.2020  I  28.08.2020 | 2.1 Mengetahui pelbagai jenis emosi, kepentingan dan cara mengurus emosi untuk meningkatkan kesihatan mental dalam kehidupan harian. | 2.1.1 Memahami maksud kemahiran asertif.  2.1.2 Memahami jenis-jenis kemahiran asertif iaitu  verbal dan bukan verbal. | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 33  31.08.2020  I  04.09.2020 |  | 2.1.3 Memahami kepentingan kemahiran asertif dalam  mengurus emosi.  2.1.4 Mengaplikasikan kemahiran asertif dalam mengurus  emosi. | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 34  7.09.2020  I  11.09.2020 | 2.2 Mengetahui peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga. | 2.2.1 Memahami proses perubahan mental, emosi dan sosial remaja dalam institusi kekeluargaan.  2.2.2 Menganalisis peranan remaja dalam  memperkukuh institusi kekeluargaan.  2.2.3 Menilai kepentingan peranan remaja dalam memperkukuh institusi  kekeluargaan. | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 35  14.09.2020  I  18.09.2020 | 2.3 Mengetahui dan mengaplikasikan kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian. | 2.3.1 Menganalisis situasi tekanan daripada rakan  sebaya. | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 36  21.09.2020  I  25.09.2020 |  | 2.3.2 Mengaplikasikan cara mengurus tekanan  daripada rakan sebaya melalui komunikasi berkesan. | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 37  28.09.2020  I  2.10.2020 | 3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian. | 3.1.1 Mengetahui penyakit bawaan makanan, dan  penyakit bawaan air. | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 38  5.10.2020  I  9.10.2020 |  | 3.1.2 Mengetahui gejala dan tanda penyakit bawaan makanan, dan penyakit  bawaan air.  3.1.3 Menganalisis cara merebak dan cara mencegah  penyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air. | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 39  12.10.2020  I  16.10.2020 | 3.2 Mengetahui kepentingan menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian. | 3.2.1 Menilai pengaruh komuniti kepada keselamatan.  3.2.2 Mengaplikasikan cara-cara menangani pengaruh yang mengancam keselamatan. | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 40  19.10.2020  I  23.10.2020 |  | 3.2.3 Mengamalkan cara-cara memperkukuh pengaruh  positif untuk keselamatan. | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 41  26.10.2020  I  30.10.2020 | 3.3 Mengetahui asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi. |  | | 3.3.1 Mengenal pasti kandungan peti pertolongan cemas  yang lengkap serta fungsinya. |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 42  1.11.2020  I  6.11.2020 |  |  | | 3.3.2 Mengaplikasikan penggunaan peti  pertolongan cemas dalam bantu mula. |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 43  9.11.2020  I  13.11.2020 |  |  | | 3.3.3 Mengaplikasikan penggunaan bahan  alternatif dalam bantu mula sekiranya tiada peti pertolongan cemas. |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 44  16.11.2020  I  20.11.2020 |  |  | |  |  |
| PENGGAL 2  MINGGU 45  23.11.2020  I  27.11.2020 |  |  |  | |  |
| 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** | | | | |