**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUN 2020
DOKUMEN PENJAJARAN KURIKULUM**

**TAHUN 6**

**PENDIDIKAN KESIHATAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MINGGU / TARIKH** | **TAJUK / TEMA / STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** |
|  |  | ASAS | TAMBAHAN | PELENGKAP |
| PENGGAL 2MINGGU 2615.07.2020I17.07.2020 | 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 2MINGGU 2720.07.2020I24.07.2020 | 1.2 Mendemonstrasikeupayaan 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 menanganinya1.2.2 Memahami risiko tingkah laku seksual iaitukehamilan, jangkitan penyakit seksual, HIV, AIDS dan ketagihan melakukan aktiviti seksual.1.2.3 Memahami kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 2827.07.2020I31.07.2020 | 1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat serta selamat.  |  | 1.3.1 Menganalisis makanan segar makanan yangdiproses, dan makanan segera.1.3.2 Memahami faedah pengambilan makanansegar. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 293.08.2020I7.08.2020 |  |  | 1.3.3 Memahami kesan pengambilan makananyang diproses, dan makanan segera.1.3.4 Menilai makanan dan amalan pemakanan yang sesuai untuk mengelakkan penyakit tidak berjangkit. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3010.08.2020I14.08.2020 | 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 berkaitanpenyalahgunaan dadah. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3117.08.2020I19.08.2020 |  | 1.4.3 Memahami kesan negatif akibat penyalahgunaandadah terhadap diri, keluarga dan masyarakat.1.4.4 Mengaplikasikan cara menangani situasi berisiko dalam penyalahgunaan dadah terhadap diri, keluarga dan masyarakat. |  |  |
|  | CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 220.8.2020 – 24.08.2020 |
| PENGGAL 2MINGGU 3225.08.2020I28.08.2020 | 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 iaituverbal dan bukan verbal. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3331.08.2020I04.09.2020 |  | 2.1.3 Memahami kepentingan kemahiran asertif dalammengurus emosi.2.1.4 Mengaplikasikan kemahiran asertif dalam mengurusemosi. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 347.09.2020I11.09.2020 | 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 dalammemperkukuh institusi kekeluargaan.2.2.3 Menilai kepentingan peranan remaja dalam memperkukuh institusikekeluargaan. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3514.09.2020I18.09.2020 | 2.3 Mengetahui dan mengaplikasikan kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian. | 2.3.1 Menganalisis situasi tekanan daripada rakansebaya. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3621.09.2020I25.09.2020 |  | 2.3.2 Mengaplikasikan cara mengurus tekanandaripada rakan sebaya melalui komunikasi berkesan. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3728.09.2020I2.10.2020 | 3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian. | 3.1.1 Mengetahui penyakit bawaan makanan, danpenyakit bawaan air. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 385.10.2020I9.10.2020 |  | 3.1.2 Mengetahui gejala dan tanda penyakit bawaan makanan, dan penyakitbawaan air.3.1.3 Menganalisis cara merebak dan cara mencegahpenyakit bawaan makanan, dan penyakit bawaan air. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 3912.10.2020I16.10.2020 | 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 2MINGGU 4019.10.2020I23.10.2020 |  | 3.2.3 Mengamalkan cara-cara memperkukuh pengaruhpositif untuk keselamatan. |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4126.10.2020I30.10.2020 | 3.3 Mengetahui asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi. |  | 3.3.1 Mengenal pasti kandungan peti pertolongan cemasyang lengkap serta fungsinya. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 421.11.2020I6.11.2020 |  |  | 3.3.2 Mengaplikasikan penggunaan petipertolongan cemas dalam bantu mula. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 439.11.2020I13.11.2020 |  |  | 3.3.3 Mengaplikasikan penggunaan bahanalternatif dalam bantu mula sekiranya tiada peti pertolongan cemas. |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4416.11.2020I20.11.2020 |  |  |  |  |
| PENGGAL 2MINGGU 4523.11.2020I27.11.2020 |  |  |  |  |
| 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** |