**PRAKATA**

Alhamdulilllah, Terima kasih kepada rakan-rakan guru dan team sumberpendidikan kerana menyediakan RPT 2022/23 untuk kegunaan guru-guru di Malaysia.
Muaturun Percuma… **\*\*DILARANG UNTUK MENGAMBIL SEBARANG BENTUK DAN JENIS KEUNTUNGAN DARIPADA PIHAK KAMI DAN WEB INI SAMA ADA SECARA LANGSUNG ATAU TIDAK LANGSUNG.\*\***

****

**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN**

**PENDIDIKAN KESIHATAN 2022/23**

**LAYARI** [**sumberpendidikan.com**](sumberpendidikan.com)

**Telegram di** [**https://telegram.me/sumberpendidikan**](https://telegram.me/sumberpendidikan)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** |
| MINGGU 121 Mac – 24 Mac 2022 | MINGGU ORIENTASI |  |
| MINGGU 227 Mac – 31 Mac 2022 | MINGGU ORIENTASI |  |
| MINGGU 33 April – 7 April 2022 | **1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif**  Kebersihan fizikal  | Murid boleh: 1.1.1 Mengetahui anggota tubuh lelaki dan perempuan.  Kepala (i) Rambut (ii) Mata (iii) Telinga (iv) Hidung (v) Mulut (vi) Bibir (vii) Gigi  Badan (i) Payu dara (ii) Dada (iii) Bahu (iv) Punggung  Tangan  Paha  Kaki  Kuku  Organ genital (i) Zakar (ii) Faraj  Dubur  |
| MINGGU 517 April – 21 April |  | 1.1.2 Memahami kepentingan menjaga kebersihan fizikal. 1.1.3 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan fizikal, pakaian dan alatan keperluan diri. 1.1.4 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kebersihan fizikal dan berkongsi alatan keperluan diri  |
| MINGGU 624 April – 28 April 2022 | **2.1 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif**  Sentuhan selamat  Sentuhan tidak selamat  Sentuhan tidak selesa  | 2.1.1 Mengetahui sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa 2.1.2 Memahami sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan.  |
| MINGGU 71 Mei – 5 Mei 2022 |  | 2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. 2.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.  |
| MINGGU 88 Mei – 12 Mei 2022 | **3.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat**  Ubat  | 3.1.1 Mengetahui ubat dan kegunaannya  |
| MINGGU 915 Mei – 19 Mei 2022 |  | 3.1.2 Memahami kepentingan ubat dan mematuhi preskripsi dokto  |
| MINGGU 1022 Mei – 26 Mei 2022 |  | 3.1.3 Memahami bahaya pengambilan ubat selepas tarikh luput  |
| MINGGU 1129 Mei – 2 Jun 2022 |  | 3.1.4 Memahami bahaya pengambilan ubat orang lain.  |
| MINGGU 125 Jun – 11 Jun 2022 |  |  |
| MINGGU 1312 Jun – 18 Jun 2022 |  | 3.1.5 Menilai kepentingan menyimpan ubat di tempat yang betul dan selamat.  |
| MINGGU 1419 – 25 Jun 2022MINGGU 1526 Jun – 2 Julai 2022 | **4.1 Kemahiran** mengurus mental **dan emosi dalam** **kehidupan harian**  Emosi  Keperluan  Kehendak  | Murid boleh: 4.1.1 Mengetahui pelbagai emosi iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu.  |
|  | 4.1.2 Memahami kepentingan meluahkan emosi yang sesuai mengikut situasi  |
| MINGGU 163 Julai – 9 Julai 2022 |  | 4.1.3 Memahami maksud keperluan dan kehendak dalam kehidupan.  |
| MINGGU 1710 Julai – 16 Julai 2022 |  | 4.1.4 Menganalisis cara mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak dalam kehidupan.  |
| MINGGU 1817 Julai – 23 Julai 2022 | **5.1 Peranan diri** sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga  Ahli keluarga  Penjaga  | Murid boleh: 5.1.1 Mengetahui peranan ahli keluarga dan penjaga.  |
| MINGGU 1924 Julai – 30 Julai 2022 |  | 5.1.2 Mengetahui keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.  |
| MINGGU 2031 Julai – 6 Ogos 2022 |  | 5.1.3 Mengaplikasi cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.  |
| MINGGU 217 Ogos – 13 Ogos 2022 |  | 5.1.4 Menganalisis cara berkomunikasi yang berkesan dengan ahli keluarga dan penjaga.  |
| MINGGU 2214 Ogos – 20 Ogos 2022 | **6.1 Kemahiran** interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian  Etiket perhubungan dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain  | Murid boleh: 6.1.1 Mengetahui cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.  |
| MINGGU 2321 Ogos – 27 Ogos 2022 |  | 6.1.2 Memahami kepentingan menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.  |
| MINGGU 2428 Ogos – 3 September 2022 |  |  |
| MINGGU 254 Sept – 10 Sept 2022 | CUTI PENGGAL 2 |  |
| MINGGU 2611 Sept – 17 Sept 2022 |  | 6.1.3 Mengaplikasi etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.  |
| MINGGU 2718 Sept – 24 Sept 2022 |  | 6.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa dalam perhubungan.  |
| MINGGU 2825 Sept – 1 Oktober 2022 | **7.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian**  Kuman  | 7.1.1 Mengetahui maksud kuman dan cara kuman merebak.  |
| MINGGU 292 Oktober – 8 Oktober 2022 |  | 7.1.2 Mengetahui penyakit bawaan kuman.  |
| MINGGU 309 Oktober – 15 Oktober 2022 |  | 7.1.3 Memahami kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.  |
| MINGGU 3116 Oktober – 22 Oktober 2022 |  | 7.1.4 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.  |
| MINGGU 3223 Oktober – 29 Oktober 2022 |  | 7.1.5 Menilai akibat jika kebersihan diri diabaikan.  |
| MINGGU 3330 Oktober – 5 November 2022 | **8.1 Menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian**  Keselamatan diri  Buli  | 8.1.1 Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.  |
| MINGGU 346 November – 12 November 2022 |  | 8.1.2 Mengetahui cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.  |
| MINGGU 3513 November –19 November 2022 |  | 8.1.3 Memahami maksud buli, pembuli dan mangsa buli serta kesan perbuatan buli.  |
| MINGGU 3620 November – 26 November 2022 |  | 8.1.4 Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli dan dibuli.  |
| MINGGU 3727 November – 3 Disember 2022 | **9.1 Amalan** pemakanan sihat dan selamat  Makanan dan pemakanan yang berkhasiat  | 9.1.1 Mengetahui jenis makanan yang berkhasiat.  |
| MINGGU 384 Disember – 10 Disember 2022 |  |  |
| MINGGU 3911 Disember – 17 Disember 2022 | **Cuti Penggal 3** |  |
| MINGGU 4018 Disember – 24 Disember 2022 | **Cuti Penggal 3** |  |
| MINGGU 4125 Disember – 31 Disember 2022 | **Cuti Penggal 3** |  |
| MINGGU 421 Januari –7 Januari 2023 |  | 9.1.2 Memahami kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat  |
| MINGGU 438 Januari – 14 Januari 2023 |  | 9.1.3 Mengaplikasi cara menyimpan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat.  |
| MINGGU 4415 Januari – 21 Januari 2023 |  | 9.1.4 Menganalisis kepentingan pengambilan sarapan, makan tengah hari, dan makan malam yang berkhasiat kepada kesihatan diri.  |
| MINGGU 4522 Januari – 28 Januari 2023 | **10.1 Pengetahuan** asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi  Situasi kecemasan  | 10.1.1 Mengetahui situasi kecemasan.  |
| MINGGU 4629 Januari – 4 Februari 2023 |  | 10.1.2 Memahami tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan. 10.1.3 Mengaplikasikan kemahiran meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.  |
| MINGGU 475 Februari – 11 Februari 2023 |  |  |
| MINGGU 4812 Februari – 18 Februari 2023 |  |  |
| MINGGU 4919 Februari – 25 Februari 2023 | **CUTI AKHIR PENGGAL 2022/2023** |  |
| MINGGU 5026 Februari – 4 Mac 2023 | **CUTI AKHIR PENGGAL 2022/2023** |  |
| MINGGU 515 Mac – 11 Mac 2023 | **CUTI AKHIR PENGGAL 2022/2023** |  |