RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 1

SESI 2022/2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu****Tarikh** | **Hari** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **1****21 -24****Mac** | Minggu Transisi |  |
| **2****27 -31****Mac** | Minggu Transisi |  |
| **3****3 -7****April**  | Minggu Transisi |  |
| **4****10 - 14****April** | Minggu Transisi |  |
| **5****17 - 21****April** | Minggu Transisi |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **6****24 -28****April**  | **TEMA 1:Kesihatan dan**  **Reproduktif****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Oh,Tubuhku!** | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 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 • Dubur • Organ genital i. Zakar ii. Faraj  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7****1 -5 Mei** | **1 Mei 2022 – Cuti Hari Pekerja****2 – 5 Mei 2022 – Cuti Hari Raya Aidilfitri** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **8****8-12****Mei** | **TEMA 2:Kesihatan dan**  **Reproduktif****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Jangan Sentuh** | 2.1 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif. • Sentuhan selamat  • Sentuhan tidak selamat  • 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. |  |
| **9****15 – 19****Mei** | **TEMA 1:Kesihatan dan**  **Reproduktif****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Saya Bersih (1)** | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 1.1.2 Memahami kepentingan menjaga kebersihan  fizikal. |  |
| **10****22 – 26 Mei** | **TEMA 1:Kesihatan dan**  **Reproduktif****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Saya Bersih (2)** | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 1.1.3 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan  fizikal, pakaian dan alatan keperluan diri.  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **11****29 Mei – 2 Jun**  | **TEMA 1:Kesihatan dan**  **Reproduktif****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Saya Bersih (3)** | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 1.1.4 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kebersihan  fizikal dan berkongsi alatan keperluan diri. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **CUTI PENGGAL 1****3.6.2022 – 11.6.2022** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **12****12 – 16****Jun**  | **TEMA 2:Kesihatan dan**  **Reproduktif****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Selamat atau Tidak?**  **(1)** | 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.  |  |
| **13****19 – 23****Jun**  | **TEMA 2:Kesihatan dan**  **Reproduktif****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Selamat atau Tidak?**  **(2)** | 2.1 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif. • Sentuhan selamat  • Sentuhan tidak selamat  • Sentuhan tidak selesa | 2.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran  berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan  sentuhan tidak selesa. |  |
| **14****26 – 30** **Jul** | **TEMA 3: Penyalahgunaan**  **Bahan** **UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Ketahui Ubat (1)** | 3.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan  bahan kepada diri, keluarga serta  masyarakat . • Ubat | 3.1.1 Mengetahui ubat dan kegunaannya. 3.1.2 Memahami kepentingan ubat dan mematuhi  preskripsi doktor.  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
|  **15****3 - 7****Jul**  | **TEMA 3 : Penyalahgunaan**  **Bahan** **UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Ketahui Ubat (2)** | 3.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan  bahan kepada diri, keluarga serta  masyarakat . • Ubat | 3.1.3 Memahami bahaya pengambilan ubat selepas  tarikh luput.3.1.4 Memahami bahaya pengambilan ubat orang lain. |  |
| **16****10 – 14** **Jul** | **TEMA 3 : Penyalahgunaan**  **Bahan** **UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK : Oh, Ubat!** | 3.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan  bahan kepada diri, keluarga serta  masyarakat . • Ubat | 3.1.5 Menilai kepentingan menyimpan ubat di tempat  yang betul dan selamat. |  |
| **17****17 - 21****Jul** | **TEMA 4 : Pengurusan**  **Mental dan Emosi****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Emosi Saya** | 4.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian  • Emosi  • Keperluan  • Kehendak | 4.1.1 Mengetahui pelbagai emosi iaitu gembira,  sedih, takut, marah dan malu.  |  |
| **18****24–28****Jul** | **TEMA 4 : Pengurusan**  **Mental dan Emosi****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Perlu atau Tidak?** | 4.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian  • Emosi  • Keperluan  • Kehendak | 4.1.3 Memahami maksud keperluan dan kehendak  dalam kehidupan.  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **19****31 Jul – 4 Ogos 13** | **TEMA 4 : Pengurusan**  **Mental dan Emosi****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Jaga Emosi (1)** | 4.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian  • Emosi  • Keperluan  • Kehendak | 4.1.2 Memahami kepentingan meluahkan emosi  yang sesuai mengikut situasi. |  |
| **20****7 – 11 Ogos** | **TEMA 4 : Pengurusan**  **Mental dan Emosi****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Jaga Emosi (2)** | 4.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian  • Emosi  • Keperluan  • Kehendak | 4.1.4 Menganalisis cara mengurus emosi secara  berkesan untuk memenuhi keperluan dan  kehendak dalam kehidupan. |  |
| **21****14 – 18****Ogos** | **TEMA 5: Kekeluargaan****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Keluarga Saya** | 5.1 Peranan diri sendiri dan ahli  keluarga serta kepentingan  institusi kekeluargaan dalam aspek  kesihatan keluarga  • Ahli keluarga  • Penjaga | 5.1.2 Mengetahui keistimewaan diri, ahli keluarga  dan penjaga.  |  |
| **22****21 – 25****Ogos** | **TEMA 5: Kekeluargaan****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Keluarga Angkat** | 5.1 Peranan diri sendiri dan ahli  keluarga serta kepentingan  institusi kekeluargaan dalam aspek  kesihatan keluarga  • Ahli keluarga  • Penjaga | 5.1.1 Mengetahui peranan ahli keluarga dan  penjaga.  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **23****28 Ogos – 1 Sept** | **TEMA 5: Kekeluargaan****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Bantu-membantu (1)** | 5.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga  • Ahli keluarga  • Penjaga | 5.1.3 Mengaplikasi cara menghormati diri, ahli  keluarga dan penjaga.  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **CUTI PENGGAL 2****2.9.2022 – 10.9.2022** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **24****11 – 15 Sept**  | **TEMA 5 : Kekeluargaan****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Bantu-membantu (2)** | 5.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga  • Ahli keluarga  • Penjaga |  5.1.4 Menganalisis cara berkomunikasi yang  berkesan dengan ahli keluarga dan  penjaga. |  |
| **25****18 – 22****Sept** | **TEMA 6: Perhubungan****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Hormat-menghormati**  **(1)** | 6.1 Kemahiran interpersonal serta  komunikasi berkesan dalam  kehidupan  harian. • Etiket perhubungan dengan ibu  bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan  sebaya dan orang lain  | 6.1.1 Mengetahui cara menjalin hubungan yang  sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli  keluarga, rakan sebaya dan orang lain. .  |  |
| **26****25 – 29****Sept** | **TEMA 6: Perhubungan****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Hormat-menghormati**  **(2)** | 6.1 Kemahiran interpersonal serta  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian. • Etiket perhubungan dengan ibu  bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan  sebaya dan orang lain  | 6.1.2 Memahami kepentingan menjalin hubungan  yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli  keluarga, rakan sebaya dan orang lain.6.1.3 Mengaplikasi etiket perhubungan antara diri  dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga,  rakan sebaya dan orang lain.  |  |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **27****2 – 6****Okt** | **TEMA 6: Perhubungan****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Awasi Diri** | 6.1 Kemahiran interpersonal serta  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian. • Etiket perhubungan dengan ibu  bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan  sebaya dan orang lain  | 2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK  kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan  tidak selesa.6.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran  berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat  dan sentuhan tidak selesa dalam perhubungan. |  |
| **28****9 – 13****Okt** | **TEMA 7 : Penyakit****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Kuman,Oh, Kuman** | 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. |  |
| **29****16 – 20****Okt**  | **TEMA 6: Penyakit****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Jejak Kuman** | 7.1 Penyakit dan cara mencegah serta  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian • Kuman | 7.1.2 Mengetahui penyakit bawaan kuman.  |  |
| **30****23 – 27****Okt** | **TEMA 7: Penyakit****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Elak Penyakit (1)** | 7.1 Penyakit dan cara mencegah serta  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian • Kuman | 7.1.3 Memahami kepentingan menjaga kebersihan  diri untuk mencegah kuman daripada merebak.  |  |
| **31****30 Okt – 3 Nov** | **TEMA 7: Penyakit****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Elak Penyakit (2)** | 7.1 Penyakit dan cara mencegah serta  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian • Kuman | 7.1.4 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri  untuk mencegah penyakit.  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **32****6 – 10 Nov**  | **TEMA 7: Penyakit****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Elak Penyakit (2)** | 7.1 Penyakit dan cara mencegah serta  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian • Kuman | 7.1.4 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri  untuk mencegah penyakit.  |  |
| **33****13 – 17 Nov** | **TEMA 7 : Penyakit****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Elak Penyakit (3)** | 7.1 Penyakit dan cara mencegah serta  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian • Kuman | 7.1.5 Menilai akibat jika kebersihan diri diabaikan. |  |
| **34****20 – 24 Nov** | **TEMA 7: Penyakit****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Elak Penyakit (4)** | 7.1 Penyakit dan cara mencegah serta  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian • Kuman | 7.1.5 Menilai akibat jika kebersihan diri diabaikan |  |
| **35****27 Nov – 1 Dis** | **TEMA 8: Keselamatan****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Boleh Bertindak (1)** | 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** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **36****4 - 8** **Dis 29** | **TEMA 8: Keselamatan****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Boleh Bertindak (2)** | 8.1 Menjaga keselamatan diri dan  mendemonstrasi kemahiran  kecekapan psikososial dalam  kehidupan harian  • Keselamatan diri • Buli | 8.1.2 Mengetahui cara menjaga keselamatan diri  daripada situasi tidak selamat di rumah,  sekolah, taman permainan dan tempat awam. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **CUTI PENGGAL 3****9.12.2023 – 31.12.2023** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **37****1 – 5****Jan**  | **TEMA 8 : Keselamatan****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Jangan Buli,Elak**  **Buli (1)** | 8.1 Menjaga keselamatan diri dan  mendemonstrasi kemahiran  kecekapan psikososial dalam  kehidupan harian  • Keselamatan diri • Buli | 8.1.3 Memahami maksud buli, pembuli dan mangsa  buli serta kesan perbuatan buli. . |  |
| **38****8 – 12 Jan** | **TEMA 8: Keselamatan****UNIT 9 : Bersih dan Selamat****TAJUK: Jangan Buli,Elak**  **Buli (2)** | 8.1 Menjaga keselamatan diri dan  mendemonstrasi kemahiran  kecekapan psikososial dalam  kehidupan harian  • Keselamatan diri • Buli | 8.1.4 Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK dan  mengelak diri daripada membuli dan dibuli. |  |
| **39****15 – 19****Jan** | **TEMA 9 : Pemakanan****UNIT 10 : Berkhasiat dan**  **Selamat****TAJUK: Makanan Berkhasiat**  **(1)** | 9.1 Amalan pemakanan sihat dan  selamat. • Makanan dan pemakanan yang  Berkhasiat | 9.1.1 Mengetahui jenis makanan yang berkhasiat. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** |  |
| **40****22 – 26****Jan**  | **TEMA 9 : Pemakanan****UNIT 10 : Berkhasiat dan**  **Selamat****TAJUK: Makanan Berkhasiat**  **(2)** | 9.1 Amalan pemakanan sihat dan  selamat. • Makanan dan pemakanan yang  Berkhasiat | 9.1.2 Memahami kepentingan pengambilan  makanan yang berkhasiat. |  |
| **41****29 – 2****Feb** | **TEMA 9 : Pemakanan****UNIT 10 : Berkhasiat dan**  **Selamat****TAJUK: Makan Secara Sihat**  **(1)** | 9.1 Amalan pemakanan sihat dan  selamat. • Makanan dan pemakanan yang  Berkhasiat | 9.1.3 Mengaplikasi cara menyimpan makanan dan  minuman supaya bersih serta selamat. 9.1.4 Menganalisis kepentingan pengambilan  sarapan, makan tengah hari, dan makan malam  yang berkhasiat kepada kesihatan diri |  |
| **42****5 – 9****Feb**  | **TEMA 10: Pertolongan**  **Cemas****UNIT 11 : Bantuan**  **Kecemasan****TAJUK: Minta Bantuan** | 10.1 Pengetahuan asas pertolongan  cemas dan kepentingan bertindak  dengan bijak mengikut situasi  • Situasi kecemasan | 10.1.1 Mengetahui situasi kecemasan.10.1.2 Memahami tindakan yang perlu diambil  sewaktu berlaku kecemasan.  |  |
| **43****12 – 16****Feb 37** | **TEMA 10: Pertolongan**  **Cemas****UNIT 11 : Bantuan**  **Kecemasan****TAJUK: Minta Bantuan (1)** | 10.1 Pengetahuan asas pertolongan  cemas dan kepentingan bertindak  dengan bijak mengikut situasi  • Situasi kecemasan | 10.1.3 Mengaplikasikan kemahiran meminta bantuan  apabila berlaku kecemasan. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** |  |
|  | **CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2022/2023****18.2.2023 – 12.3.2023** |  |