RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 3

SESI 2022/2023

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **1****21 -24****Mac** | TEMA 1: Kesihatan dan  ReproduktifUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Kenali Diri | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 1.1.1 Menyatakan anggota seksual  i. bibir ii. payu dara iii. punggung iv. zakar  v. faraj vi. dubur |  |
| **2****27 -31****Mac** | TEMA 1: Kesihatan dan  ReproduktifUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Selamatkan Maruah  (1) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menjaga  kehormatan anggota seksual. |  |
| **3****3 -7****April** | TEMA 1: Kesihatan dan  ReproduktifUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Selamatkan Maruah  (2) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga  kehormatan anggota seksual. |  |
| **4****10 - 14****April**  | TEMA 1: Kesihatan dan  ReproduktifUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Selamatkan Maruah  (3) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota  seksual |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **5****17 - 21****April** | TEMA 1: Kesihatan dan  ReproduktifUNIT11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Bertindak Cepat (1) | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif berkata TIDAK kepada:  • Sentuhan pada anggota seksual | 1.2.1 Memahami batas sentuhan pada anggota seksual.  |  |
| **6****24 -28****April** | TEMA 1: Kesihatan dan  ReproduktifUNIT11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Bertindak Cepat (2) | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif berkata TIDAK kepada:  • Sentuhan pada anggota seksual | 1.2.2 Menganalisis sentuhan tidak selamat pada  anggota seksual mengikut situasi.  |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8****8 -12****Mei** | TEMA 1: Kesihatan dan  ReproduktifUNIT11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Bertindak Cepat (3) | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif berkata TIDAK kepada:  • Sentuhan pada anggota seksual | 1.2.3 Menjana idea cara melapor kepada orang yang  dipercayai sekiranya berlaku sentuhan tidak  selamat pada anggota seksual. |  |
| **9****15 – 19****Mei** | TEMA 2: Penyalahgunaan  Bahan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Cegah Sebelum Padah  (1) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan  bahan kepada diri, keluarga dan  masyarakat . Berkata TIDAK kepada:  • Merokok | 2.1.1 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK  kepada pelawaan merokok.  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **11****29 Mei – 2 Jun**  | TEMA 2: Penyalahgunaan  Bahan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Cegah Sebelum Padah  (2) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan  bahan kepada diri, keluarga dan  masyarakat . Berkata TIDAK kepada:  • Merokok | 2.1.2 Menganalisis bahaya merokok terhadap  kesihatan diri dan persekitaran.  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **CUTI PENGGAL 2****3.6.2022 – 11.6.2022** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **12****12 – 16****Jun** | TEMA 2 : Penyalahgunaan  Bahan UNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK : Kerana Nila Setitik (1) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan  bahan kepada diri, keluarga dan  masyarakat . Berkata TIDAK kepada:  • Merokok | 2.1.3 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada  menjadi perokok pasif. |  |
| **13****19 – 23****Jun** | TEMA 2 : Penyalahgunaan  Bahan UNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK : Kerana Nila Setitik (2) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan  bahan kepada diri, keluarga dan  masyarakat . Berkata TIDAK kepada:  • Merokok | 2.1.3 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada  menjadi perokok pasif. |  |
| **14****26 – 30****Jun**  | TEMA 3 : Pengurusan  Mental dan EmosiUNIT11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Yakin Boleh | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian  Cara meningkatkan: • Keyakinan diri | 3.1.1 Menjelaskan maksud keyakinan diri.  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **15****3 – 7** **Jul** | TEMA 3 : Pengurusan  Mental dan EmosiUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Amalan Positif (1) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian  Cara meningkatkan: • Keyakinan diri | 3.1.2 Mengaplikasikan cara meningkatkan  keyakinan diri dalam kehidupan harian.  |  |
| **16****10 - 14** **Jul** | TEMA 3 : Pengurusan  Mental dan EmosiUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Amalan Positif (2) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian  Cara meningkatkan: • Keyakinan diri | 3.1.3 Menjana idea cara meningkatkan  keyakinan diri melalui amalan positif. |  |
| **17****17–21** **Jul** | TEMA 4: KekeluargaanUNIT 9 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Keluargaku Sayang (1) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga. Kepentingan menghargai:  • Perhubungan kekeluargaan yang  sihat dan selamat | 4.1.1 Memahami batas sentuhan dalam  perhubungan kekeluargaan.  |  |
| **18****24–28** **Jul** | TEMA 4: KekeluargaanUNIT 9 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Keluargaku Sayang (2) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga. Kepentingan menghargai:  • Perhubungan kekeluargaan yang  sihat dan selamat | 4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata  TIDAK kepada sentuhan tidak selamat  dalam perhubungan kekeluargaan.  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **19****31 Jul – 4 Ogos** | TEMA 4: KekeluargaanUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Keluargaku Sayang (3) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga. Kepentingan menghargai:  • Perhubungan kekeluargaan yang  sihat dan selamat | 4.1.3 Menjana idea kesan tidak menjaga  batas sentuhan dalam perhubungan  kekeluargaan. |  |
| **20****7 – 11 Ogos** | TEMA 5 : PerhubunganUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Fahamilah Daku (1) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian.Cara mengurus  konflik dengan: • Adik-beradik  • Rakan sebaya | 5.1.1 Menerangkan maksud konflik.  |  |
| **21****14 – 18****Ogos** | TEMA 5: PerhubunganUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Fahamilah Daku (2) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian.Cara mengurus  konflik dengan: • Adik-beradik  • Rakan sebaya | 5.1.2 Menganalisis tanda-tanda konflik  dengan adik-beradik dan rakan sebaya.  |  |
| **22****21 – 25****Ogos** | TEMA 5: PerhubunganUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Menangani Konflik (1) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian.Cara mengurus  konflik dengan: • Adik-beradik  • Rakan sebaya | 5.1.3 Mengesyorkan idea sendiri cara  mengurus konflik secara berhemah  dalam perhubungan dengan adik- beradik dan rakan sebaya. |  |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **23****28 Ogos – 1 Sept** | TEMA 5: PerhubunganUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Menangani Konflik (2) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian.Cara mengurus  konflik dengan: • Adik-beradik  • Rakan sebaya | 5.1.3 Mengesyorkan idea sendiri cara  mengurus konflik secara berhemah  dalam perhubungan dengan adik- beradik dan rakan sebaya. |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **24****11 – 15 Sept**  | TEMA 6 : PenyakitUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Tiada Nyamuk Tiada  Penyakit (1) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian Penyakit  bawaan nyamuk:  • Demam denggi  • Demam malaria | 6.1.1 Menjelaskan tentang penyakit bawaan  nyamuk:  i. Demam denggi ii. Demam malaria  |  |
| **25****18 – 22****Sept** | TEMA 6: PenyakitUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Tiada Nyamuk Tiada  Penyakit (1) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian Penyakit  bawaan nyamuk:  • Demam denggi  • Demam malaria | 6.1.1 Menjelaskan tentang penyakit bawaan  nyamuk:  i. demam denggi ii. demam malaria  |  |
| **26****25 – 29****Sept** | TEMA 6: PenyakitUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Bertindak Segera (1) | 6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian Penyakit  bawaan nyamuk:  • Demam denggi  • Demam malaria | 6.1.2 Mengaplikasikan pengetahuan  mengenai cara mencegah pembiakan  nyamuk.  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **27****2 – 6****Okt 25** | TEMA 6: PenyakitUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Bertindak Segera (2) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian Penyakit  bawaan nyamuk:  • Demam denggi  • Demam malaria | 6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat  mencegah demam denggi dan demam  malaria. |  |
| **28****9 – 13****Okt** | TEMA 7 : KeselamatanUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Waspada Selalu | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri  Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  • Ancaman sekeliling | 7.1.1 Menyatakan maksud ancaman  sekeliling. 7.1.2 Membincangkan persekitaran yang  boleh mengancam keselamatan diri.  |  |
| **29****16 – 20****Okt** | TEMA 7: KeselamatanUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Bijak Bertindak (1) | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri  Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  • Ancaman sekeliling | 7.1.3 Mengaplikasikan langkah-langkah  mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.  |  |
| **30****23 – 27****Okt** | TEMA 7: KeselamatanUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Boleh Bertindak (2) | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri  Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  • Ancaman sekeliling | 7.1.4 Menjana idea cara mengelakkan diri  daripada situasi yang boleh  mengancam keselamatan diri. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **31****30 Okt – 3 Nov 29** | TEMA 7: KeselamatanUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: Boleh Bertindak (3) | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri . Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  • Ancaman sekeliling | 7.1.4 Menjana idea cara mengelakkan diri  daripada situasi yang boleh  mengancam keselamatan diri. |  |
| **32****6 – 10 Nov** | TEMA 8 : PemakananUNIT 12 : Amalan Pemakanan  SihatTAJUK: Pilihan Berkhasiat,Pilihan  Sihat | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.  Pengambilan snek yang betul:  • Snek berkhasiat | 8.1.1 Menyatakan jenis snek berkhasiat.  |  |
| **33****13 – 17 Nov** | TEMA 8: KeselamatanUNIT 12 : Amalan Pemakanan  SihatTAJUK: Snek Pilihan Tepat (1) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.  Pengambilan snek yang betul:  • Snek berkhasiat | 8.1.2 Memahami kepentingan snek  berkhasiat.  |  |
| **34****20 – 24 Nov** | TEMA 9 : PemakananUNIT 12 : Amalan Pemakanan  SihatTAJUK: Snek Pilihan Tepat (2) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.  Pengambilan snek yang betul:  • Snek berkhasiat | 8.1.3 Mengaplikasikan kemahiran memilih  snek berkhasiat.  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **35****27 Nov – 1 Dis** | TEMA 9 : PemakananUNIT 12 : Amalan Pemakanan  SihatTAJUK: Elak Berlebihan | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.  Pengambilan snek yang betul:  • Snek berkhasiat | 8.1.4 Menilai kesesuaian pengambilan snek  berkhasiat dengan mengurangkan  kandungan gula, garam dan lemak. |  |
| **36****4 – 8****Dis**  | TEMA 9 : Pertolongan CemasUNIT 13 : Waspada SentiasaTAJUK: Cuai Membawa Padah (1) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi. Bertindak dengan  bijak apabila berlaku kemalangan:  • Kecederaan ringan | 9.1.1 Menyatakan jenis-jenis kecederaan  ringan.  |  |
|  | **CUTI PENGGAL 3****9.12.2023 – 31.12.2023** |  |
| **37****1 – 5 Jan** | TEMA 9 : Pertolongan CemasUNIT 13 : Waspada SentiasaTAJUK: Cuai Membawa Padah (2) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi. Bertindak dengan  bijak apabila berlaku kemalangan:  • Kecederaan ringan | 9.1.2 Membincangkan jenis-jenis kecederaan  ringan.  |  |
| **38****8 – 12 Jan** | TEMA 10: Pertolongan CemasUNIT 13 : Waspada SentiasaTAJUK: Bantu Mula (1) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi. Bertindak dengan  bijak apabila berlaku kemalangan:  • Kecederaan ringan | 9.1.3 Membincangkan cara memberi bantu  mula untuk kecederaan ringan.  |  |
| **39****15 – 19****Jan**  | TEMA 10: Pertolongan CemasUNIT 13 : Waspada SentiasaTAJUK: Bantu Mula (2) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi. Bertindak dengan  bijak apabila berlaku kemalangan:  • Kecederaan ringan | 9.1.4 Mengaplikasi kemahiran bantu mula  untuk kecederaan ringan. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema / Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **CATCH UP PLAN** **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** |
| **40****22 – 26 Jan** |  |  |  |  |
| **CATCH UP PLAN** **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** |
| **41****29 Jan – 2 Feb**  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema / Tajuk** | **Hasil Pembelajaran****(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran****(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **CATCH UP PLAN** **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** |
| **42****5 - 9****Feb** |  |  |  |  |
| **CATCH UP PLAN** **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** |
| **43****12 - 16****Feb** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2022/2023****17.2.2023 – 11.3.2023** |