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  Reproduktif  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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  Reproduktif  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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  Reproduktif  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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  Reproduktif  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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  Reproduktif  UNIT11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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  Reproduktif  UNIT11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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  Reproduktif  UNIT11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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 Emosi  TAJUK: 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 Emosi  TAJUK: 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 Emosi  TAJUK : 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 Emosi  TAJUK : 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 Emosi  UNIT11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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 Emosi  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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 Emosi  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Kekeluargaan  UNIT 9 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Kekeluargaan  UNIT 9 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Kekeluargaan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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 : Perhubungan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Perhubungan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Perhubungan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Perhubungan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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 : Penyakit  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Penyakit  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Penyakit  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Penyakit  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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 : Keselamatan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Keselamatan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Keselamatan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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: Keselamatan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: 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 : Pemakanan  UNIT 12 : Amalan Pemakanan  Sihat  TAJUK: 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: Keselamatan  UNIT 12 : Amalan Pemakanan  Sihat  TAJUK: 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 : Pemakanan  UNIT 12 : Amalan Pemakanan  Sihat  TAJUK: 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 : Pemakanan  UNIT 12 : Amalan Pemakanan  Sihat  TAJUK: 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 Cemas  UNIT 13 : Waspada Sentiasa  TAJUK: 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 Cemas  UNIT 13 : Waspada Sentiasa  TAJUK: 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 Cemas  UNIT 13 : Waspada Sentiasa  TAJUK: 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 Cemas  UNIT 13 : Waspada Sentiasa  TAJUK: 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** |