RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 4

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 : Sayangi Diri  TAJUK: Zaman Remaja (1) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif.  Mengamalkan cara mengurus  diri:  **-** Akil baligh | 1.1.1 Menyatakan maksud akil baligh. |  |
| **2**  **27 -31**  **Mac** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Sayangi Diri  TAJUK: Zaman Remaja (2) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif.  Mengamalkan cara mengurus  diri:  **-** Akil baligh | 1.1.2 Membincangkan dan memerihal perubahan  fizikal lelaki serta perempuan apabila akil  baligh. |  |
| **3**  **3 -7**  **April** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Sayangi Diri  TAJUK: Zaman Remaja (3) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif.  Mengamalkan cara mengurus  diri:  **-** Akil baligh | 1.1.2 Membincangkan dan memerihal perubahan  fizikal lelaki serta perempuan apabila akil  baligh. |  |
| **4**  **10 - 14**  **April** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Sayangi Diri  TAJUK: Zaman Remaja (4) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif.  Mengamalkan cara mengurus  diri:  **-** Akil baligh | 1.1.3 Menyatakan contoh simptom yang mungkin  dialami ketika haid. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **5**  **17 - 21**  **April** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT11 : Sayangi Diri  TAJUK: Zaman Remaja (5) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif.  Mengamalkan cara mengurus  diri: **-** Akil baligh | 1.1.4 Membincangkan dan memerihal mitos  berkaitan haid serta ihtilam. |  |
| **6**  **24 - 28**  **April** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT11 : Sayangi Diri  TAJUK: Kebersihan Diri | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif.  Mengamalkan cara mengurus  diri:  **-** Akil baligh | 1.1.5 Menilai amalan terbaik pengurusan diri apabila  akil baligh. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 : Sayangi Diri  TAJUK: Hargai Diri (1) | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif.Menghargai dan  menghormati:  Perubahan fizikal diri sendiri dan  orang lain | 1.2.1 Membincangkan cara menghargai dan  menghormati perubahan fizikal diri sendiri. |  |
| **9**  **15 – 19**  **Mei** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif    UNIT 11 : Sayangi Diri  TAJUK: Hargai Diri (2) | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif.Menghargai dan  menghormati:  Perubahan fizikal diri sendiri dan  orang lain | 1.2.2 Membincangkan cara menghargai dan  menghormati perubahan fizikal orang lain. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **10**  **22 – 26 Mei** | TEMA 2: Penyalahgunaan  Bahan    UNIT 11 : Sayangi Diri  TAJUK: Ambil Tahu,Elak Keliru (1) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap  penyalahgunaan bahan kepada  diri, keluarga serta masyarakat.  Berkata TIDAK kepada: Alkohol | 2.1.1 Mengetahui maksud alkohol. |  |
| **11**  **29 Mei – 2 Jun** | TEMA 2 : Penyalahgunaan Bahan  UNIT 11 : Sayangi Diri  TAJUK : Ambil Tahu,Elak Keliru (2) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap  penyalahgunaan bahan kepada  diri, keluarga serta masyarakat.  Berkata TIDAK kepada: Alkohol | 2.1.2 Menganalisis kesan pengambilan  alkohol. |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **12**  **12 – 16**  **Jun** | TEMA 2 : Penyalahgunaan Bahan  UNIT 11 : Sayangi Diri  TAJUK : Ambil Tahu,Elak Keliru (3) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap  penyalahgunaan bahan kepada  diri, keluarga serta masyarakat.  Berkata TIDAK kepada: Alkohol | 2.1.3 Mengaplikasikan cara mengelakkan diri  daripada pengambilan alkohol dalam  makanan dan minuman. |  |
| **13**  **19 – 23**  **Jun** | TEMA 3 : Penyalahgunaan Bahan  UNIT11 : Sayangi Diri  TAJUK: Ambil Tahu,Elak Keliru (4) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap  penyalahgunaan bahan kepada  diri, keluarga serta masyarakat.  Berkata TIDAK kepada:  Alkohol | 2.1.3 Mengaplikasikan cara mengelakkan diri  daripada pengambilan alkohol dalam  makanan dan minuman. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **14**  **26 – 30**  **Jul** | TEMA 3 : Pengurusan  Mental dan Emosi  UNIT 11 : Sayangi Diri  TAJUK: Usah Dibiarkan,Mari  Selesaikan (1) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian.  Mengurus mental dan emosi:  Konflik dan stres | 3.1.1 Menyatakan maksud konflik dan stres |  |
| **15**  **3 - 7**  **Jul** | TEMA 3 : Pengurusan  Mental dan Emosi  UNIT 11 : Sayangi Diri  TAJUK: Usah Dibiarkan,Mari  Selesaikan (2) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian.  Mengurus mental dan emosi:  Konflik dan stres | 3.1.2 Mengenal pasti punca konflik dan  stres dalam diri sendiri.  3.1.3 Menilai kesan konflik dan stres  terhadap diri sendiri. |  |
| **16**  **10 – 14**  **Jul** | TEMA 3: Pengurusan  Mental dan Emosi  UNIT 11 : Sayangi Diri  TAJUK: Usah Dibiarkan,Mari  Selesaikan (3) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian.  Mengurus mental dan emosi:  Konflik dan stres | 3.1.2 Mengenal pasti punca konflik dan  stres dalam diri sendiri.  3.1.3 Menilai kesan konflik dan stres  terhadap diri sendiri. |  |
| **17**  **17 - 21**  **Jul** | TEMA 4: Pengurusan  Mental dan Emosi  UNIT 9 : Sayangi Diri  TAJUK: Usah Dibiarkan,Mari  Selesaikan (4) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian.  Mengurus mental dan emosi:  Konflik dan stres | 3.1.4 Menjana idea dan mengamalkan cara  mengurus konflik dan stres. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **18**  **24–28**  **Jul** | TEMA 3: Pengurusan  Mental dan Emosi  UNIT 11 : Sayangi Diri  TAJUK: Usah Dibiarkan,Mari  Selesaikan (5) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian.  Mengurus mental dan emosi:  Konflik dan stres | 3.1.4 Menjana idea dan mengamalkan cara  mengurus konflik dan stres. |  |
| **19**  **31 Jul – 4 Ogos** | TEMA 4 : Kekeluargaan  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Keluargaku Sayang (1) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga.Menangani gejala sosial  - Tanggungjawab ahli keluarga  - Peranan ahli keluarga | 4.1.1 Menjelaskan contoh gejala sosial. |  |
| **20**  **7 – 11 Ogos** | TEMA 4: Kekeluargaan  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Keluargaku Sayang (2) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga.Menangani gejala sosial  - Tanggungjawab ahli keluarga  - Peranan ahli keluarga | 4.1.2Membincangkan peranan dan  tanggungjawab ahli keluarga  dalam menangani gejala sosial. |  |
| **21**  **14 – 18**  **Ogos** | TEMA 4: Kekeluargaan  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Keluargaku Sayang (3) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga.Menangani gejala sosial  - Tanggungjawab ahli keluarga  - Peranan ahli keluarga | 4.1.3 Menilai kepentingan sokongan ahli  keluarga dalam menangani gejala  sosial. |  |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **22**  **21 – 25**  **Ogos** | TEMA 5: Perhubungan  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Raikan Bersama-sama | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam kehidupan  harianMenjalin perhubungan sihat  dengan orang lain:  **-** Kasih sayang | 5.1.1 Menyatakan kepentingan menyayangi  diri sendiri dan orang lain. |  |
| **23**  **28 Ogos – 1 Sept** | TEMA 5 : Perhubungan  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Yang Baik Itu Budi,Yang  Indah Itu Bahasa (1) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam kehidupan  harianMenjalin perhubungan sihat  dengan orang lain:  **-** Kasih sayang | 5.1.2 Menunjuk cara meluahkan perasaan  kasih sayang kepada orang lain. |  |
|  | **CUTI PENGGAL 2**  **2.9.2022 – 10.9.2022** | | |  |
| **24**  **11 – 15 Sept** | TEMA 5: Perhubungan  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Yang Baik Itu Budi,Yang  Indah Itu Bahasa (2) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam kehidupan  harianMenjalin perhubungan sihat  dengan orang lain:  **-** Kasih sayang | 5.1.3 Mengesyorkan cara meluahkan  perasaan yang sesuai dalam kehidupan  harian. |  |
| **25**  **18 – 22**  **Sept** | TEMA 6 : Penyakit  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Pentunjuk Awal (1) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupanharian.  Penyakit tidak berjangkit:   * Penyakit jantung * Asma * Penyakit buah pinggang * Diabetes | 6.1.1 Menyatakan contoh penyakit tidak  berjangkit. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **26**  **25 – 29**  **Sept** | TEMA 5: Penyakit  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Pentunjuk Awal (2) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupanharian.  Penyakit tidak berjangkit:   * Penyakit jantung * Asma * Penyakit buah pinggang * Diabetes | 6.1.2 Menghubungkait punca dan kesan  penyakit tidak berjangkit. |  |
| **27**  **2 – 6**  **Okt** | TEMA 5: Penyakit  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Pentunjuk Awal (3) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupanharian.  Penyakit tidak berjangkit:   * Penyakit jantung * Asma * Penyakit buah pinggang * Diabetes | 6.1.3 Berkomunikasi mengenai cara  pencegahan penyakit tidak berjangkit. |  |
| **28**  **9 – 13**  **Okt** | TEMA 5: Penyakit  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Pentunjuk Awal (4) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupanharian.  Penyakit tidak berjangkit:   * Penyakit jantung * Asma * Penyakit buah pinggang * Diabetes | 6.1.3 Berkomunikasi mengenai cara  pencegahan penyakit tidak berjangkit. |  |
| **29**  **16 – 20**  **Okt** | TEMA 7: Keselamatan  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Pengantunan Seksual  Kanak-kanak | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri.  Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  Pengantunan kanak-kanak | 7.1.1 Menyatakan maksud pengantunan  kanak- kanak. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **30**  **23 – 27**  **Okt 29** | TEMA 7: Keselamatan  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Elak Terpedaya | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri.  Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  Pengantunan kanak-kanak | 7.1.2 Memberi contoh situasi pengantunan  kanak- kanak. |  |
| **31**  **30 Okt – 3 Nov** | TEMA 7: Keselamatan  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Katakan TIDAK Secara  Berhemah (1) | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri.  Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  Pengantunan kanak-kanak | 7.1.3 Mengaplikasikan cara mengelak  daripada pengantunan kanak- kanak. |  |
| **32**  **6 – 10 Nov** | TEMA 8: Keselamatan  UNIT 11 : Sayang Diri  TAJUK: Katakan TIDAK Secara  Berhemah (2) | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri.  Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  Pengantunan kanak-kanak | 7.1.4 Berkomunikasi dengan berkesan cara  mengelak daripada situasi  pengantunan kanak-kanak. |  |
| **33**  **13 – 17 Nov** | TEMA 9 : Pemakanan  UNIT 12 : Pemakanan Sihat  TAJUK: Aras Kumpulan Makanan  (1) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat  Kepentingan pengambilan makanan  berdasarkan:   * + - Piramid Makanan Malaysia     - Pemilihan makanan sihat | 8.1.1 Mengenal pasti jenis makanan mengikut  aras Piramid Makanan Malaysia. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **34**  **20 – 24 Nov** | TEMA 9 : Pemakanan  UNIT 12 : Pemakanan Sihat  TAJUK: Aras Kumpulan Makanan  (2) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat  Kepentingan pengambilan makanan  berdasarkan:   * + - Piramid Makanan Malaysia     - Pemilihan makanan sihat | 8.1.2Membincangkan fungsi setiap aras  Piramid Makanan Malaysia. |  |
| **35**  **27 Nov – 1 Dis** | TEMA 9 : Pemakanan  UNIT 12 : Pemakanan Sihat  TAJUK: Aras Kumpulan Makanan  (3) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat  Kepentingan pengambilan makanan  berdasarkan:   * + - Piramid Makanan Malaysia     - Pemilihan makanan sihat | 8.1.3 Menjelaskan dengan contoh  kepentingan memilih dan mengambil  pelbagai jenis makanan sihat  berdasarkan Piramid Makanan  Malaysia. |  |
| **36**  **4 – 8**  **Dis** | TEMA 9 : Pemakanan  UNIT 12 : Pemakanan Sihat  TAJUK: Aras Kumpulan Makanan  (4) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat  Kepentingan pengambilan makanan  berdasarkan:   * + - Piramid Makanan Malaysia     - Pemilihan makanan sihat | 8.1.3 Menjelaskan dengan contoh  kepentingan memilih dan mengambil  pelbagai jenis makanan sihat  berdasarkan Piramid Makanan  Malaysia. |  |
|  | **CUTI PENGGAL 3**  **9.12.2023 – 31.12.2023** | | |  |
| **37**  **1 – 5**  **Jan** | TEMA 9: Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Bukan Kupinta  TAJUK: Akibat Bertembung (1) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan  cemas dan kemahiran bertindak  bertindakdengan bijak apabila  berlaku kemalangan kecederaan  ringan:  - Lebam  - Terseliuh | 9.1.1 Menyatakan punca kecederaan  lebam dan terseliuh. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **38**  **8 – 12 Jan** | TEMA 9: Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Bukan Kupinta  TAJUK: Akibat Bertembung (2) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan  cemas dan kemahiran bertindak  bertindakdengan bijak apabila  berlaku kemalangan kecederaan  ringan:  - Lebam  - Terseliuh | 9.1.2Membincangkan cara memberi  bantu mula untuk kecederaan  lebam dan terseliuh. |  |
| **39**  **15 – 19**  **Jan** | TEMA 9: Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Bukan Kupinta  TAJUK: Sediakan Payung Sebelum  Hujan (1) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan  cemas dan kemahiran bertindak  bertindakdengan bijak apabila  berlaku kemalangan kecederaan  ringan:  - Lebam  - Terseliuh | 9.1.3 Mengaplikasikan kemahiran bantu  mula untuk kecederaan lebam dan  terseliuh. |  |
| **40**  **22 – 26**  **Jan** | TEMA 9: Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Bukan Kupinta  TAJUK: Sediakan Payung Sebelum  Hujan (2) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan  cemas dan kemahiran bertindak  bertindakdengan bijak apabila  berlaku kemalangan kecederaan  ringan:  - Lebam  - Terseliuh | 9.1.3 Mengaplikasikan kemahiran bantu  mula untuk kecederaan lebam dan  terseliuh. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema / Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **CATCH UP PLAN**  **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** | | | | |
| **41**  **29 Jan – 2 Feb** |  |  |  |  |
| **CATCH UP PLAN**  **\*Berdasarkan SP yang murid kurang menguasai** | | | | |
| **42**  **5 - 9**  **Feb** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema / Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **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** | | | | |