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  ReproduktifUNIT 11 : Sayangi DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Sayangi DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Sayangi DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Sayangi DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT11 : Sayangi DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT11 : Sayangi DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT11 : Sayangi DiriTAJUK: 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 DiriTAJUK: 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 DiriTAJUK: 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 DiriTAJUK : 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 DiriTAJUK : 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 DiriTAJUK: 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 EmosiUNIT 11 : Sayangi DiriTAJUK: 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 EmosiUNIT 11 : Sayangi DiriTAJUK: 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 EmosiUNIT 11 : Sayangi DiriTAJUK: 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 EmosiUNIT 9 : Sayangi DiriTAJUK: 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 EmosiUNIT 11 : Sayangi DiriTAJUK: 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 : KekeluargaanUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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: KekeluargaanUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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: KekeluargaanUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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: PerhubunganUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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 : PerhubunganUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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: PerhubunganUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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 : PenyakitUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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: PenyakitUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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: PenyakitUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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: PenyakitUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 11 : Sayang DiriTAJUK: 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 : PemakananUNIT 12 : Pemakanan SihatTAJUK: Aras Kumpulan Makanan  (1) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamatKepentingan 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 : PemakananUNIT 12 : Pemakanan SihatTAJUK: Aras Kumpulan Makanan  (2) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamatKepentingan 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 : PemakananUNIT 12 : Pemakanan SihatTAJUK: Aras Kumpulan Makanan  (3) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamatKepentingan 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 : PemakananUNIT 12 : Pemakanan SihatTAJUK: Aras Kumpulan Makanan  (4) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamatKepentingan 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 CemasUNIT 13 : Bukan KupintaTAJUK: 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 CemasUNIT 13 : Bukan KupintaTAJUK: 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 CemasUNIT 13 : Bukan KupintaTAJUK: 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 CemasUNIT 13 : Bukan KupintaTAJUK: 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** |