RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 5

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 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Sistem Reproduktif  Manusia (1) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif. | 1.1.1 Mengetahui sistem reproduktif lelaki dan  perempuan. |  |
| **2**  **27 -31**  **Mac** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Sistem Reproduktif  Manusia (2) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif. | 1.1.2 Memahami kaitan sistem reproduktif lelaki dan  perempuan dengan asas kejadian manusia. |  |
| **3**  **3 -7**  **April** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Kitaran Haid (1) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif. | 1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran mengira kitaran  haid. |  |
| **4**  **10 - 14**  **April** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Kitaran Haid (2) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif. | 1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran mengira kitaran  haid. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **5**  **17 - 21**  **April** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Kepentingan Mengira  Kitaran Haid | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif. | 1.1.4 Menjana idea kepentingan mengira kitaran haid. |  |
| **6**  **24 -28**  **April** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Berhemah,Peramah  dan Bersopan (1) | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif. | 1.2.1 Mengetahui peraturan tingkah laku dalam  aspek seksualiti sebagai lelaki atau perempuan. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Berhemah,Peramah  dan Bersopan (2) | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif. | 1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran peraturan tingkah  laku dalam kehidupan harian. |  |
| **9**  **15 – 19**  **Mei** | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif    UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Kehormatan Diri | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif. | 1.2.3 Menilai kepentingan menjaga kehormatan  anggota seksual diri dan 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 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Bahan Inhalan (1) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap  penyalahgunaan bahan kepada  diri,keluarga dan masyarakat. | 2.1.1 Mengetahui pelbagai jenis bahan inhalan. |  |
| **11**  **29 Mei – 2 Jun** | TEMA 2 : Penyalahgunaan  Bahan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK : Bahan Inhalan (2) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap  penyalahgunaan bahan kepada  diri,keluarga dan masyarakat. | 2.1.2 Menjelaskan kesan penyalahgunaan bahan  inhalan kepada kesihatan diri. |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **12**  **12 – 16**  **Jun** | TEMA 2 : Penyalahgunaan  Bahan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK : Katakan Tidak (1) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap  penyalahgunaan bahan kepada  diri,keluarga dan masyarakat. | 2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK  kepada penyalahgunaan bahan inhalan. |  |
| **13**  **19 – 23**  **Jun** | TEMA 2 : Penyalahgunaan  Bahan  UNIT11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Katakan Tidak (2) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap  penyalahgunaan bahan kepada  diri,keluarga dan masyarakat. | 2.1.4 Menjana idea cara menangani penyalahgunaan  bahan inhalan. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Konflik dan Stres dalam  Keluarga (1) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian.   * Konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga | 3.1.1 Mengenal pasti situasi konflik dan stres  dalam kalangan keluarga. |  |
| **15**  **3 - 7**  **Jul** | TEMA 3 : Pengurusan  Mental dan Emosi  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Konflik dan Stres dalam  Keluarga (2) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian.   * Konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga | 3.1.2 Menjelaskan kesan konflik dan stres  terhadap keluarga. |  |
| **16**  **10 – 14**  **Jul** | TEMA 3: Pengurusan  Mental dan Emosi  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Konflik dan Stres dalam  Keluarga (3) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian.   * Konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga | 3.1.3 Menjana idea cara mengurus konflik  dan stres dalam mengekalkan ikatan  kekeluargaan. |  |
| **17**  **17 - 21**  **Jul** | TEMA 3: Pengurusan  Mental dan Emosi  UNIT 9 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Konflik dan Stres dalam  Keluarga (4) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian.   * Konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga | 3.1.3 Menjana idea cara mengurus konflik  dan stres dalam mengekalkan ikatan  kekeluargaan. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **18**  **24–28**  **Jul** | TEMA 4: Kekeluargaan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Penderaan Dalam  keluarga (1) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga.   * Penderaan dalam keluarga | 4.1.1 Memahami kepentingan menangani  penderaan dalam  keluarga. |  |
| **19**  **31 Jul – 4 Ogos** | TEMA 4: Kekeluargaan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Penderaan Dalam  keluarga (2) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga.   * Penderaan dalam keluarga | 4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata  TIDAK kepada penderaan dalam  keluarga. |  |
| **20**  **7 – 11 Ogos** | TEMA 4: Kekeluargaan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Penderaan Dalam  keluarga (3) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga.   * Penderaan dalam keluarga | 4.1.3 Menjana idea cara meminta bantuan  untuk menangani penderaan dalam  keluarga. |  |
| **21**  **14 – 18**  **Ogos** | TEMA 4: Kekeluargaan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Penderaan Dalam  keluarga (4) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga.   * Penderaan dalam keluarga | 4.1.3 Menjana idea cara meminta bantuan  untuk menangani penderaan dalam  keluarga. |  |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **22**  **21 – 25**  **Ogos** | TEMA 5: Perhubungan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Persahabatan yang Sihat  (1) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian.   * Persahabatan yang sihat | 5.1.1 Memahami ciri-ciri persahabatan yang  sihat. |  |
| **23**  **28 Ogos – 1 Sept** | TEMA 5 : Perhubungan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Persahabatan yang Sihat  (2) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian.   * Persahabatan yang sihat | 5.1.2 Mengaplikasikan kemahiran kecekapan  psikososial dalam menjalin  persahabatan yang sihat. |  |
|  | **CUTI PENGGAL 2**  **2.9.2022 – 10.9.2022** | | |  |
| **24**  **11 – 15 Sept** | TEMA 5: Perhubungan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Persahabatan yang Sihat  (2) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian.   * Persahabatan yang sihat | 5.1.3 Menilai persahabatan yang sihat. |  |
| **25**  **18 – 22**  **Sept** | TEMA 6 : Penyakit  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Demam Campak,Cacar  Air,Rubella dan Beguk (1) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian.   * Demam campak,rubella,cacar air, beguk | 6.1.1 Mengetahui simptom demam campak,  rubella,cacar air dan beguk. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **26**  **25 – 29**  **Sept 25** | TEMA 6 : Penyakit  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Demam Campak,Cacar  Air,Rubella dan Beguk (2) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian.   * Demam campak,rubella,cacar air, beguk | 6.1.2 Berkomunikasi mengenai cara  mencegah simptom demam campak,  rubella, cacar air dan beguk daripada  merebak. |  |
| **27**  **2 – 6**  **Okt** | TEMA 5: Penyakit  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Demam Campak,Cacar  Air,Rubella dan Beguk (3) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian.   * Demam campak,rubella,cacar air, beguk | 6.1.2 Berkomunikasi mengenai cara  mencegah simptom demam campak,  rubella, cacar air dan beguk daripada  merebak. |  |
| **28**  **9 – 13**  **Okt** | TEMA 7: Keselamatan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Pengaruh Rakan sebaya | 7.1 Mengetahui kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri.   * Pengaruh rakan sebaya | 7.1.1 Mengetahui pengaruh rakan sebaya  dalam kehidupan harian. |  |
| **29**  **16 – 20**  **Okt** | TEMA 7: Keselamatan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Positif dan Negatif | 7.1 Mengetahui kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri.   * Pengaruh rakan sebaya | 7.1.2 Menilai pengaruh rakan sebaya dalam  kehidupan harian. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **30**  **23 – 27**  **Okt 29** | TEMA 7: Keselamatan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Ikut yang Positif ,  Tinggalkan yang Negatif (1) | 7.1 Mengetahui kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri.   * Pengaruh rakan sebaya | 7.1.3 Menjana idea cara menangani  pengaruh negatif rakan sebaya. |  |
| **31**  **30 Okt – 3 Nov** | TEMA 7: Keselamatan  UNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan Diri  TAJUK: Ikut yang Positif ,  Tinggalkan yang Negatif (2) | 7.1 Mengetahui kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri.   * Pengaruh rakan sebaya | 7.1.3 Menjana idea cara menangani  pengaruh negatif rakan sebaya. |  |
| **32**  **6 – 10 Nov** | TEMA 8: Pemakanan  UNIT 11 : Nutrien Kesihatan  TAJUK: Nutrien Menjamin  Kesihatan | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.   * Nutrien | 8.1.1 Menyatakan kepentingan pengambilan  nutrien daripada pelbagai jenis  makanan. |  |
| **33**  **13 – 17 Nov** | TEMA 8 : Pemakanan  UNIT 12 : Nutrien Kesihatan  TAJUK: Tahu Kandungan,  Terjamin Kesihatan (1) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.   * Nutrien | 8.1.2 Menjelaskan kepentingan membaca  maklumat nutrien pada label makanan. |  |
| **34**  **20 – 24 Nov** | TEMA 8 : Pemakanan  UNIT 12 : Nutrien Kesihatan  TAJUK: Tahu Kandungan,  Terjamin Kesihatan (2) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.   * Nutrien | 8.1.3 Menganalisis maklumat nutrien yang  terdapat pada label makanan.  . |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **35**  **27 Nov – 1 Dis** | TEMA 8 : Pemakanan  UNIT 12 : Pemakanan Sihat  TAJUK: Tahu Kandungan,  Terjamin Kesihatan (3) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.   * Nutrien | 8.1.2 Menjelaskan kepentingan membaca  maklumat nutrien pada label makanan.  8.1.3 Menganalisis maklumat nutrien yang  terdapat pada label makanan. |  |
| **36**  **4 – 8**  **Dis** | TEMA 9 : Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Elakkan Kemalangan  TAJUK: Akibat Kecuaian | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi.   * Melecet dan melecur | 9.1.1 Menyatakan punca melecet dan  melecur. |  |
|  | **CUTI PENGGAL 3**  **9.12.2023 – 31.12.2023** | | |  |
| **37**  **1 – 5**  **Jan 36** | TEMA 9: Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Elakkan Kemalangan  TAJUK: Bantuan Awal (1) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi.   * Melecet dan melecur | 9.1.2 Membincangkan langkah-langkah  bantuan awal melecet dan melecur. |  |
| **38**  **8 – 12 Jan** | TEMA 9: Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Elakkan Kemalangan  TAJUK: Bantuan Awal (2) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi.   * Melecet dan melecur | 9.1.3 Menilai kesan melecet dan melecur  sekiranya tidak diberi rawatan segera. |  |
| **39**  **15 – 19**  **Jan** | TEMA 9: Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Elakkan Kemalangan  TAJUK: Bantuan Awal (2) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi.   * Melecet dan melecur | 9.1.1 Menyatakan punca melecet dan melecur.  9.1.2 Membincangkan langkah-langkah  bantuan awal melecet dan melecur.  9.1.3 Menilai kesan melecet dan melecur  sekiranya tidak diberi rawatan segera. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  **Fe** |  |  |  |  |
| **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** | | | | |