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  ReproduktifUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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 DiriTAJUK: 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 DiriTAJUK: 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 DiriTAJUK : 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 DiriTAJUK : 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 DiriTAJUK: 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 EmosiUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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 EmosiUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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 EmosiUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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 EmosiUNIT 9 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: KekeluargaanUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: KekeluargaanUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: KekeluargaanUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: KekeluargaanUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: PerhubunganUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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 : PerhubunganUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: PerhubunganUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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 : PenyakitUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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 : PenyakitUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: PenyakitUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 11 : Penjagaan Dan  Keselamatan DiriTAJUK: 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: PemakananUNIT 11 : Nutrien KesihatanTAJUK: 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 : PemakananUNIT 12 : Nutrien KesihatanTAJUK: 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 : PemakananUNIT 12 : Nutrien KesihatanTAJUK: 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 : PemakananUNIT 12 : Pemakanan SihatTAJUK: 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 CemasUNIT 13 : Elakkan KemalanganTAJUK: 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 CemasUNIT 13 : Elakkan KemalanganTAJUK: 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 CemasUNIT 13 : Elakkan KemalanganTAJUK: 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 CemasUNIT 13 : Elakkan KemalanganTAJUK: 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** |