**PRAKATA**

Alhamdulilllah, Terima kasih kepada rakan-rakan guru dan team sumberpendidikan kerana menyediakan RPT 2023/2024 untuk kegunaan guru-guru di Malaysia.
Muaturun Percuma… **\*\*DILARANG UNTUK MENGAMBIL SEBARANG BENTUK DAN JENIS KEUNTUNGAN DARIPADA PIHAK KAMI DAN WEB INI SAMA ADA SECARA LANGSUNG ATAU TIDAK LANGSUNG.\*\***

****

**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN**

**PENDIDIKAN KESIHATAN 2023/2024**

**LAYARI** [**sumberpendidikan.com**](sumberpendidikan.com)

**Telegram di** [**https://telegram.me/sumberpendidikan**](https://telegram.me/sumberpendidikan)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** |
| MINGGU 1KUMPULAN A19 Mac – 23 Mac 2024KUMPULAN B20 Mac – 24 Mac 2024 | MINGGU ORIENTASI |  |
| MINGGU 2KUMPULAN A26 Mac – 30 Mac 2023KUMPULAN B27 Mac – 31 Mac 2023 | MINGGU ORIENTASI |  |
| MINGGU 3KUMPULAN A2 April – 6 April 2023KUMPULAN B3 April – 7 April 2023 | **1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif**  Kebersihan fizikal  | Murid boleh: 1.1.1 Mengetahui anggota tubuh lelaki dan perempuan.  Kepala (i) Rambut (ii) Mata (iii) Telinga (iv) Hidung (v) Mulut (vi) Bibir (vii) Gigi  Badan (i) Payu dara (ii) Dada (iii) Bahu (iv) Punggung  Tangan  Paha  Kaki  Kuku  Organ genital (i) Zakar (ii) Faraj  Dubur  |
| MINGGU 4KUMPULAN A9 April – 13 April 2023KUMPULAN B10 April – 14 April 2023 |  | 1.1.2 Memahami kepentingan menjaga kebersihan fizikal. 1.1.3 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan fizikal, pakaian dan alatan keperluan diri. 1.1.4 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kebersihan fizikal dan berkongsi alatan keperluan diri  |
| MINGGU 5KUMPULAN A16 April – 20 AprilKUMPULAN B17 April – 21 April | **2.1 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif**  Sentuhan selamat  Sentuhan tidak selamat  Sentuhan tidak selesa  | 2.1.1 Mengetahui sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa 2.1.2 Memahami sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan.  |
| KUMPULAN A23 April – 27 April 2023KUMPULAN B24 April – 28 April 2023 | **Pertengahan Penggal 1** |  |
| MINGGU 7KUMPULAN A7 Mei – 11 Mei 2023KUMPULAN B8 Mei – 12 Mei 2023 |  | 2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. 2.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.  |
| MINGGU 8KUMPULAN A14 Mei – 18 Mei 2023KUMPULAN B15 Mei – 19 Mei 2023 | **3.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat**  Ubat  | 3.1.1 Mengetahui ubat dan kegunaannya  |
| MINGGU 9KUMPULAN A21 Mei – 25 Mei 2023KUMPULAN B22 Mei – 26 Mei 2023 |  | 3.1.2 Memahami kepentingan ubat dan mematuhi preskripsi dokto  |
| KUMPULAN A28 Mei – 1 Jun 2023KUMPULAN B29 Mei – 2 Jun 2023 | **Cuti Penggal 1** |  |
| MINGGU 10KUMPULAN A4 Jun – 8 Jun 2023KUMPULAN B5 Jun – 9 Jun 2023 |  | 3.1.3 Memahami bahaya pengambilan ubat selepas tarikh luput  |
| MINGGU 11KUMPULAN A11 Jun – 15 Jun 2023KUMPULAN B12 Jun – 16 Jun 2023 |  | 3.1.4 Memahami bahaya pengambilan ubat orang lain.  |
| MINGGU 12KUMPULAN A18 – 22 Jun 2023KUMPULAN B19 – 23 Jun 2023 |  | 3.1.5 Menilai kepentingan menyimpan ubat di tempat yang betul dan selamat.  |
| MINGGU 13KUMPULAN A25 Jun – 29 Jun 2023KUMPULAN B26 Jun – 30 Jun 2023 | **4.1 Kemahiran** mengurus mental **dan emosi dalam** **kehidupan harian**  Emosi  Keperluan  Kehendak  | Murid boleh: 4.1.1 Mengetahui pelbagai emosi iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu.  |
|  | 4.1.2 Memahami kepentingan meluahkan emosi yang sesuai mengikut situasi  |
| MINGGU 14KUMPULAN A2 Julai – 6 Julai 2023KUMPULAN B3 Julai – 7 Julai 2023 |  | 4.1.3 Memahami maksud keperluan dan kehendak dalam kehidupan.  |
| MINGGU 15KUMPULAN A9 Julai – 13 Julai 2023KUMPULAN B10 Julai – 14 Julai 2023 |  | 4.1.4 Menganalisis cara mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak dalam kehidupan.  |
| MINGGU 16KUMPULAN A16 Julai – 20 Julai 2023KUMPULAN B17 Julai – 21 Julai 2023 | **5.1 Peranan diri** sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga  Ahli keluarga  Penjaga  | Murid boleh: 5.1.1 Mengetahui peranan ahli keluarga dan penjaga.  |
| MINGGU 17KUMPULAN A23 Julai – 27 Julai 2023KUMPULAN B24 Julai – 28 Julai 2023 |  | 5.1.2 Mengetahui keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.  |
| MINGGU 18KUMPULAN A30 Julai – 3 Ogos 2023KUMPULAN B31 Julai – 4 Ogos 2023 |  | 5.1.3 Mengaplikasi cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.  |
| MINGGU 19KUMPULAN A6 Ogos – 10 Ogos 2023KUMPULAN B7 Ogos – 11 Ogos 2023 |  | 5.1.4 Menganalisis cara berkomunikasi yang berkesan dengan ahli keluarga dan penjaga.  |
| MINGGU 20KUMPULAN A13 Ogos – 17 Ogos 2023KUMPULAN B14 Ogos – 18 Ogos 2023 | **6.1 Kemahiran** interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian  Etiket perhubungan dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain  | Murid boleh: 6.1.1 Mengetahui cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.  |
| MINGGU 21KUMPULAN A20 Ogos – 24 Ogos 2023KUMPULAN B21 Ogos – 25 Ogos 2023 |  |  |
| KUMPULAN A27 Ogos – 31 Ogos 2023KUMPULAN B28 Ogos – 1 Sept 2023 | **Cuti Penggal 2** |  |
| MINGGU 22KUMPULAN A3 Sept – 7 Sept 2023KUMPULAN B4 Sept – 8 Sept 2023 |  | 6.1.2 Memahami kepentingan menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.  |
| MINGGU 23KUMPULAN A10 Sept – 14 Sept 2023KUMPULAN B11 Sept – 15 Sept 2023 |  | 6.1.3 Mengaplikasi etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.  |
| MINGGU 24KUMPULAN A17 Sept – 21 Sept 2023KUMPULAN B18 Sept – 22 Sept 2023 |  | 6.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa dalam perhubungan.  |
| MINGGU 25KUMPULAN A24 Sept – 28 Sept 2023KUMPULAN B25 Sept – 29 Sept 2023 | **7.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian**  Kuman  | 7.1.1 Mengetahui maksud kuman dan cara kuman merebak.  |
| MINGGU 26KUMPULAN A1 Oktober – 5 Oktober 2023KUMPULAN B2 Oktober – 6 Oktober 2023 |  | 7.1.2 Mengetahui penyakit bawaan kuman.  |
| MINGGU 27KUMPULAN A8 Oktober – 12 Oktober 2023KUMPULAN B9 Oktober – 13 Oktober 2023 |  | 7.1.3 Memahami kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.  |
| MINGGU 28KUMPULAN A15 Oktober – 19 Oktober 2023KUMPULAN B16 Oktober – 20 Oktober 2023 |  | 7.1.4 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.  |
| MINGGU 31KUMPULAN A5 November – 9 November 2023KUMPULAN B6 November – 10 November 2023 |  | 7.1.5 Menilai akibat jika kebersihan diri diabaikan.  |
| MINGGU 32KUMPULAN A12 November –16 November 2023KUMPULAN B13 November –17 November 2023 | **8.1 Menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian**  Keselamatan diri  Buli  | 8.1.1 Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.  |
| MINGGU 33KUMPULAN A19 November – 23 November 2023KUMPULAN B20 November – 24 November 2023 |  | 8.1.2 Mengetahui cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.  |
| MINGGU 34KUMPULAN A26 November – 30 November 2023KUMPULAN B27 November – 1 Disember 2023 |  | 8.1.3 Memahami maksud buli, pembuli dan mangsa buli serta kesan perbuatan buli.  |
| MINGGU 35KUMPULAN A3 Disember – 7 Disember 2023KUMPULAN B4 Disember – 8 Disember 2023 |  | 8.1.4 Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli dan dibuli.  |
| MINGGU 36KUMPULAN A10 Disember – 14 Disember 2023KUMPULAN B11 Disember – 15 Disember 2023 | **9.1 Amalan** pemakanan sihat dan selamat  Makanan dan pemakanan yang berkhasiat  | 9.1.1 Mengetahui jenis makanan yang berkhasiat.  |
| KUMPULAN A17 Disember – 21 Disember 2023KUMPULAN B18 Disember – 22 Disember 2023 | **Cuti Penggal 3** |  |
| KUMPULAN A24 Disember – 28 Disember 2023KUMPULAN B25 Disember – 29 Disember 2023 | **Cuti Penggal 3** |  |
| MINGGU 37KUMPULAN A31 Disember –4 Januari 2024KUMPULAN B1 Januari –5 Januari 2024 |  | 9.1.2 Memahami kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat  |
| MINGGU 38KUMPULAN A7 Januari – 11 Januari 2024KUMPULAN B8 Januari – 12 Januari 2024 |  | 9.1.3 Mengaplikasi cara menyimpan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat.  |
| MINGGU 39KUMPULAN A14 Januari – 18 Januari 2024KUMPULAN B15 Januari – 19 Januari 2024 |  | 9.1.4 Menganalisis kepentingan pengambilan sarapan, makan tengah hari, dan makan malam yang berkhasiat kepada kesihatan diri.  |
| MINGGU 40KUMPULAN A21 Januari – 25 Januari 2024KUMPULAN B22 Januari – 26 Januari 2024 | **10.1 Pengetahuan** asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi  Situasi kecemasan  | 10.1.1 Mengetahui situasi kecemasan.  |
| MINGGU 41KUMPULAN A28 Januari – 1 Februari 2024KUMPULAN B29 Januari – 2 Februari 2024 |  | 10.1.2 Memahami tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan. 10.1.3 Mengaplikasikan kemahiran meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.  |