**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.\*\***

**Calendar

Description automatically generated**

**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN 2023/2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| MINGGU 1  KUMPULAN A  19 Mac – 23 Mac 2024  KUMPULAN B  20 Mac – 24 Mac 2024 | 1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif  Mengamalkan cara mengurus diri:  • Akil baligh | 1.1.1 Menyatakan maksud akil baligh. |  |
| MINGGU 2  KUMPULAN A  26 Mac – 30 Mac 2023  KUMPULAN B  27 Mac – 31 Mac 2023 |  | 1.1.2 Membincangkan dan memerihal perubahan fizikal lelaki serta perempuan apabila akil baligh. |  |
| MINGGU 3  KUMPULAN A  2 April – 6 April 2023  KUMPULAN B  3 April – 7 April 2023 |  | 1.1.3 Menyatakan contoh simptom yangmungkin dialami ketika haid. |  |
| MINGGU 4  KUMPULAN A  9 April – 13 April 2023  KUMPULAN B  10 April – 14 April 2023 |  | 1.1.4 Membincangkan dan memerihal mitos  berkaitan haid serta ihtilam. |  |
| MINGGU 5  KUMPULAN A  16 April – 20 April  KUMPULAN B  17 April – 21 April |  | 1.1.5 Menilai amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh |  |
| KUMPULAN A  23 April – 27 April 2023  KUMPULAN B  24 April – 28 April 2023 | **Cuti Pertengahan Penggal 1** |  |  |
| MINGGU 6  KUMPULAN A  30 April – 4 Mei 2023  KUMPULAN B  1 Mei – 5 Mei 2023 | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat  Berkata TIDAK kepada:  • Alkohol | 2.1.1 Mengetahui maksud alkohol. |  |
| MINGGU 7  KUMPULAN A  7 Mei – 11 Mei 2023  KUMPULAN B  8 Mei – 12 Mei 2023 |  | 2.1.2 Menganalisis kesan pengambilan alkohol. |  |
| MINGGU 8  KUMPULAN A  14 Mei – 18 Mei 2023  KUMPULAN B  15 Mei – 19 Mei 2023 |  | 2.1.3 Mengaplikasikan cara mengelakkan diri  daripada pengambilan alkohol dalam makanan dan minuman. |  |
| MINGGU 9  KUMPULAN A  21 Mei – 25 Mei 2023  KUMPULAN B  22 Mei – 26 Mei 2023 | 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. |  |
| KUMPULAN A  28 Mei – 1 Jun 2023  KUMPULAN B  29 Mei – 2 Jun 2023 | **Cuti Penggal 1** |  |  |
| MINGGU 10  KUMPULAN A  4 Jun – 8 Jun 2023  KUMPULAN B  5 Jun – 9 Jun 2023 |  | 3.1.2 Mengenal pasti punca konflik dan stres  dalam diri sendiri. |  |
| MINGGU 11  KUMPULAN A  11 Jun – 15 Jun 2023  KUMPULAN B  12 Jun – 16 Jun 2023 |  | 3.1.3 Menilai kesan konflik dan stress terhadap diri sendiri. |  |
| MINGGU 12  KUMPULAN A  18 – 22 Jun 2023  KUMPULAN B  19 – 23 Jun 2023 |  | 3.1.4 Menjana idea dan mengamalkan cara mengurus konflik dan stres. |  |
| MINGGU 13  KUMPULAN A  25 Jun – 29 Jun 2023  KUMPULAN B  26 Jun – 30 Jun 2023 | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli  keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga  Menangani gejala sosial   T anggungjawab ahli keluarga   Peranan ahli keluarga | 4.1.1 Menjelaskan contoh gejala sosial. |  |
| MINGGU 14  KUMPULAN A  2 Julai – 6 Julai 2023  KUMPULAN B  3 Julai – 7 Julai 2023 |  | 4.1.2 Membincangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam menangani gejala sosial. |  |
| MINGGU 15  KUMPULAN A  9 Julai – 13 Julai 2023  KUMPULAN B  10 Julai – 14 Julai 2023 |  | 4.1.3 Menilai kepentingan sokongan ahli keluargadalam menangani gejala sosial. |  |
| MINGGU 16  KUMPULAN A  16 Julai – 20 Julai 2023  KUMPULAN B  17 Julai – 21 Julai 2023 | 5.1 Kemahiran interpersonal  dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian  Menjalin perhubungan sihat dengan orang lain:   Kasih sayang | 5.1.1 Menyatakan kepentingan menyayangi diri sendiri dan orang lain. |  |
| MINGGU 17  KUMPULAN A  23 Julai – 27 Julai 2023  KUMPULAN B  24 Julai – 28 Julai 2023 |  | 5.1.2 Menunjuk cara meluahkan perasaan kasih sayang kepada orang lain. |  |
| MINGGU 18  KUMPULAN A  30 Julai – 3 Ogos 2023  KUMPULAN B  31 Julai – 4 Ogos 2023 |  | 5.1.3 Mengesyorkan cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam kehidupan harian. |  |
| MINGGU 19  KUMPULAN A  6 Ogos – 10 Ogos 2023  KUMPULAN B  7 Ogos – 11 Ogos 2023 | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian  Penyakit tidak berjangkit:   Penyakit jantung   Asma   Penyakit buah  pinggang  Diabetes | 6.1.1 Menyatakan contoh penyakit tidak berjangkit. |  |
| MINGGU 20  KUMPULAN A  13 Ogos – 17 Ogos 2023  KUMPULAN B  14 Ogos – 18 Ogos 2023 |  | 6.1.2 Menghubungkait punca dan kesan penyakit tidak berjangkit. |  |
| MINGGU 21  KUMPULAN A  20 Ogos – 24 Ogos 2023  KUMPULAN B  21 Ogos – 25 Ogos 2023 |  |  |  |
| KUMPULAN A  27 Ogos – 31 Ogos 2023  KUMPULAN B  28 Ogos – 1 Sept 2023 | **Cuti Penggal 2** |  |  |
| MINGGU 22  KUMPULAN A  3 Sept – 7 Sept 2023  KUMPULAN B  4 Sept – 8 Sept 2023 |  | 6.1.3 Berkomunikasi mengenai cara pencegahan penyakit tidak berjangkit. |  |
| MINGGU 23  KUMPULAN A  10 Sept – 14 Sept 2023  KUMPULAN B  11 Sept – 15 Sept 2023 | 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 24  KUMPULAN A  17 Sept – 21 Sept 2023  KUMPULAN B  18 Sept – 22 Sept 2023 |  | 7.1.2 Memberi contoh situasi pengantunan kanak-kanak |  |
| MINGGU 25  KUMPULAN A  24 Sept – 28 Sept 2023  KUMPULAN B  25 Sept – 29 Sept 2023 |  | 7.1.3 Mengaplikasikan cara mengelak daripada pengantunan kanak- kanak. |  |
| MINGGU 26  KUMPULAN A  1 Oktober – 5 Oktober 2023  KUMPULAN B  2 Oktober – 6 Oktober 2023 |  | 7.1.4 Berkomunikasi dengan berkesan cara mengelak daripada situasi pengantunan kanak-kanak. |  |
| MINGGU 27  KUMPULAN A  8 Oktober – 12 Oktober 2023  KUMPULAN B  9 Oktober – 13 Oktober 2023 | 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 28  KUMPULAN A  15 Oktober – 19 Oktober 2023  KUMPULAN B  16 Oktober – 20 Oktober 2023 |  | 8.1.2 Membincangkan fungsi setiap aras Piramid Makanan Malaysia. |  |
| MINGGU 29  KUMPULAN A  22 Oktober – 26 Oktober 2023  KUMPULAN B  23 Oktober – 27 Oktober 2023 |  | 8.1.3 Menjelaskan dengan contoh kepentingan memilih dan mengambil pelbagai jenis makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. |  |
| MINGGU 30  KUMPULAN A  29 Oktober – 2 November 2023  KUMPULAN B  30 Oktober – 3 November 2023 |  |  |  |
| MINGGU 31  KUMPULAN A  5 November – 9 November 2023  KUMPULAN B  6 November – 10 November 2023 | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan  cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi  Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan kecederaan ringan:   Lebam   T erseliuh | 9.1.1 Menyatakan punca kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 32  KUMPULAN A  12 November –16 November 2023  KUMPULAN B  13 November –17 November 2023 |  | 9.1.2 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 33  KUMPULAN A  19 November – 23 November 2023  KUMPULAN B  20 November – 24 November 2023 |  | 9.1.3 Mengaplikasikan kemahiran bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 34  KUMPULAN A  26 November – 30 November 2023  KUMPULAN B  27 November – 1 Disember 2023 |  |  |  |
| MINGGU 35  KUMPULAN A  3 Disember – 7 Disember 2023  KUMPULAN B  4 Disember – 8 Disember 2023 |  |  |  |
| MINGGU 36  KUMPULAN A  10 Disember – 14 Disember 2023  KUMPULAN B  11 Disember – 15 Disember 2023 |  |  |  |
| KUMPULAN A  17 Disember – 21 Disember 2023  KUMPULAN B  18 Disember – 22 Disember 2023 | **Cuti Penggal 3** |  |  |
| KUMPULAN A  24 Disember – 28 Disember 2023  KUMPULAN B  25 Disember – 29 Disember 2023 | **Cuti Penggal 3** |  |  |
| MINGGU 37  KUMPULAN A  31 Disember –4 Januari 2024  KUMPULAN B  1 Januari –5 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 38  KUMPULAN A  7 Januari – 11 Januari 2024  KUMPULAN B  8 Januari – 12 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 39  KUMPULAN A  14 Januari – 18 Januari 2024  KUMPULAN B  15 Januari – 19 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 40  KUMPULAN A  21 Januari – 25 Januari 2024  KUMPULAN B  22 Januari – 26 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 41  KUMPULAN A  28 Januari – 1 Februari 2024  KUMPULAN B  29 Januari – 2 Februari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 42  KUMPULAN A  4 Februari – 8 Februari 2024  KUMPULAN B  5 Februari – 9 Februari 2024 |  |  |  |