**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 2023/2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| MINGGU 1KUMPULAN A19 Mac – 23 Mac 2024KUMPULAN B20 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 2KUMPULAN A26 Mac – 30 Mac 2023KUMPULAN B27 Mac – 31 Mac 2023 |  | 1.1.2 Membincangkan dan memerihal perubahan fizikal lelaki serta perempuan apabila akil baligh. |  |
| MINGGU 3KUMPULAN A2 April – 6 April 2023KUMPULAN B3 April – 7 April 2023 |  | 1.1.3 Menyatakan contoh simptom yangmungkin dialami ketika haid. |  |
| MINGGU 4KUMPULAN A9 April – 13 April 2023KUMPULAN B10 April – 14 April 2023 |  | 1.1.4 Membincangkan dan memerihal mitosberkaitan haid serta ihtilam. |  |
| MINGGU 5KUMPULAN A16 April – 20 AprilKUMPULAN B17 April – 21 April |  | 1.1.5 Menilai amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh |  |
| KUMPULAN A23 April – 27 April 2023KUMPULAN B24 April – 28 April 2023 | **Cuti Pertengahan Penggal 1** |  |  |
| MINGGU 6KUMPULAN A30 April – 4 Mei 2023KUMPULAN B1 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 7KUMPULAN A7 Mei – 11 Mei 2023KUMPULAN B8 Mei – 12 Mei 2023 |  | 2.1.2 Menganalisis kesan pengambilan alkohol. |  |
| MINGGU 8KUMPULAN A14 Mei – 18 Mei 2023KUMPULAN B15 Mei – 19 Mei 2023 |  | 2.1.3 Mengaplikasikan cara mengelakkan diridaripada pengambilan alkohol dalam makanan dan minuman. |  |
| MINGGU 9KUMPULAN A21 Mei – 25 Mei 2023KUMPULAN B22 Mei – 26 Mei 2023 | 3.1 Kemahiran mengurus mentaldan emosi dalam kehidupan harianMengurus mental dan emosi: Konflik dan stres | 3.1.1 Menyatakan maksud konflik dan stres. |  |
| 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 |  | 3.1.2 Mengenal pasti punca konflik dan stresdalam diri sendiri. |  |
| MINGGU 11KUMPULAN A11 Jun – 15 Jun 2023KUMPULAN B12 Jun – 16 Jun 2023 |  | 3.1.3 Menilai kesan konflik dan stress terhadap diri sendiri. |  |
| MINGGU 12KUMPULAN A18 – 22 Jun 2023KUMPULAN B19 – 23 Jun 2023 |  | 3.1.4 Menjana idea dan mengamalkan cara mengurus konflik dan stres. |  |
| MINGGU 13KUMPULAN A25 Jun – 29 Jun 2023KUMPULAN B26 Jun – 30 Jun 2023 | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahlikeluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluargaMenangani gejala sosial T anggungjawab ahli keluarga Peranan ahli keluarga | 4.1.1 Menjelaskan contoh gejala sosial. |  |
| MINGGU 14KUMPULAN A2 Julai – 6 Julai 2023KUMPULAN B3 Julai – 7 Julai 2023 |  | 4.1.2 Membincangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam menangani gejala sosial. |  |
| MINGGU 15KUMPULAN A9 Julai – 13 Julai 2023KUMPULAN B10 Julai – 14 Julai 2023 |  | 4.1.3 Menilai kepentingan sokongan ahli keluargadalam menangani gejala sosial. |  |
| MINGGU 16KUMPULAN A16 Julai – 20 Julai 2023KUMPULAN B17 Julai – 21 Julai 2023 | 5.1 Kemahiran interpersonaldan komunikasi berkesan dalam kehidupan harianMenjalin perhubungan sihat dengan orang lain: Kasih sayang | 5.1.1 Menyatakan kepentingan menyayangi diri sendiri dan orang lain. |  |
| MINGGU 17KUMPULAN A23 Julai – 27 Julai 2023KUMPULAN B24 Julai – 28 Julai 2023 |  | 5.1.2 Menunjuk cara meluahkan perasaan kasih sayang kepada orang lain. |  |
| MINGGU 18KUMPULAN A30 Julai – 3 Ogos 2023KUMPULAN B31 Julai – 4 Ogos 2023 |  | 5.1.3 Mengesyorkan cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam kehidupan harian. |  |
| MINGGU 19KUMPULAN A6 Ogos – 10 Ogos 2023KUMPULAN B7 Ogos – 11 Ogos 2023 | 6.1 Kemahiran mencegah danmengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harianPenyakit tidak berjangkit: Penyakit jantung Asma Penyakit buahpinggang  Diabetes | 6.1.1 Menyatakan contoh penyakit tidak berjangkit. |  |
| MINGGU 20KUMPULAN A13 Ogos – 17 Ogos 2023KUMPULAN B14 Ogos – 18 Ogos 2023 |  | 6.1.2 Menghubungkait punca dan kesan penyakit tidak berjangkit. |  |
| 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 |  | 6.1.3 Berkomunikasi mengenai cara pencegahan penyakit tidak berjangkit. |  |
| MINGGU 23KUMPULAN A10 Sept – 14 Sept 2023KUMPULAN B11 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 24KUMPULAN A17 Sept – 21 Sept 2023KUMPULAN B18 Sept – 22 Sept 2023 |  | 7.1.2 Memberi contoh situasi pengantunan kanak-kanak |  |
| MINGGU 25KUMPULAN A24 Sept – 28 Sept 2023KUMPULAN B25 Sept – 29 Sept 2023 |  | 7.1.3 Mengaplikasikan cara mengelak daripada pengantunan kanak- kanak. |  |
| MINGGU 26KUMPULAN A1 Oktober – 5 Oktober 2023KUMPULAN B2 Oktober – 6 Oktober 2023 |  | 7.1.4 Berkomunikasi dengan berkesan cara mengelak daripada situasi pengantunan kanak-kanak. |  |
| MINGGU 27KUMPULAN A8 Oktober – 12 Oktober 2023KUMPULAN B9 Oktober – 13 Oktober 2023 | 8.1 Amalan pemakanan sihatdan selamatKepentingan pengambilan makanan berdasarkan: Piramid Makanan Malaysia Pemilihan makanan sihat | 8.1.1 Mengenal pasti jenis makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia. |  |
| MINGGU 28KUMPULAN A15 Oktober – 19 Oktober 2023KUMPULAN B16 Oktober – 20 Oktober 2023 |  | 8.1.2 Membincangkan fungsi setiap aras Piramid Makanan Malaysia. |  |
| MINGGU 29KUMPULAN A22 Oktober – 26 Oktober 2023KUMPULAN B23 Oktober – 27 Oktober 2023 |  | 8.1.3 Menjelaskan dengan contoh kepentingan memilih dan mengambil pelbagai jenis makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. |  |
| MINGGU 30KUMPULAN A29 Oktober – 2 November 2023KUMPULAN B30 Oktober – 3 November 2023 |  |  |  |
| MINGGU 31KUMPULAN A5 November – 9 November 2023KUMPULAN B6 November – 10 November 2023 | 9.1 Pengetahuan asas pertolongancemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasiBertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan kecederaan ringan: Lebam T erseliuh | 9.1.1 Menyatakan punca kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 32KUMPULAN A12 November –16 November 2023KUMPULAN B13 November –17 November 2023 |  | 9.1.2 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 33KUMPULAN A19 November – 23 November 2023KUMPULAN B20 November – 24 November 2023 |  | 9.1.3 Mengaplikasikan kemahiran bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 34KUMPULAN A26 November – 30 November 2023KUMPULAN B27 November – 1 Disember 2023 |  |  |  |
| MINGGU 35KUMPULAN A3 Disember – 7 Disember 2023KUMPULAN B4 Disember – 8 Disember 2023 |  |  |  |
| MINGGU 36KUMPULAN A10 Disember – 14 Disember 2023KUMPULAN B11 Disember – 15 Disember 2023 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| MINGGU 38KUMPULAN A7 Januari – 11 Januari 2024KUMPULAN B8 Januari – 12 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 39KUMPULAN A14 Januari – 18 Januari 2024KUMPULAN B15 Januari – 19 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 40KUMPULAN A21 Januari – 25 Januari 2024KUMPULAN B22 Januari – 26 Januari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 41KUMPULAN A28 Januari – 1 Februari 2024KUMPULAN B29 Januari – 2 Februari 2024 |  |  |  |
| MINGGU 42KUMPULAN A4 Februari – 8 Februari 2024KUMPULAN B5 Februari – 9 Februari 2024 |  |  |  |