



RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

NAMA SEKOLAH:

—

ALAMAT SEKOLAH:

—

NAMA GURU:

—

TAHUN:

—

PENDIDIKA
N
KESIHATAN
TAHUN 6 (SK)
2024/2025

MINGGU: 1		MINGGU ORIENTASI		
MINGGU: 2 - 3		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) UNIT: 11. PAMERAN KESIHATAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Perubahan fizikal remaja	Murid boleh: 1.1.1 Menjelaskan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila memasuki alam remaja 1.1.2 Mengaplikasikan cara menghargai perubahan fizikal sebagai remaja lelaki dan perempuan. 1.1.3 Membuat penilaian terhadap perubahan diri sebagai remaja lelaki dan perempuan untuk diterima serta dihargai.	1	Menyatakan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila memasuki alam remaja.	Nota: Contoh perubahan fizikal pada lelaki seperti tumbuh misai, suara menjadi garau dan tumbuh bulu pubis. Contoh perubahan fizikal pada perempuan seperti payu dara membesar, pinggul melebar dan tumbuh bulu pubis. Cadangan Aktiviti: - Menghasilkan risalah - Melukis poster - Menghasilkan folio - Menulis blog - Menulis puisi - Menulis lirik lagu
		2	Menerangkan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila memasuki alam remaja.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara menghargai perubahan fizikal sebagai remaja lelaki dan perempuan.	
		4	Menjelaskan melalui contoh perubahan diri sebagai remaja lelaki dan perempuan untuk diterima serta dihargai.	
		5	Menghubungkan perubahan fizikal dengan kebersihan diri remaja.	

		6	Menghasilkan dan menyebarkan luas karya secara kreatif mengenai cara penjagaan kebersihan diri semasa perubahan fizikal remaja.	
--	--	---	---	--

MINGGU: 4 - 6		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) UNIT: 11. PAMERAN KESIHATAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalam serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif Tingkah laku seksual	Murid boleh: 1.2.1 Memahami situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual. 1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran asertif dalam menangani tingkah laku seksual. 1.2.3 Menganalisis risiko tingkah laku seksual. 1.2.4 Menilai kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.	1	Menyatakan contoh tingkah laku seksual.	Nota: Contoh tingkah laku seksual: - menonton bahan lucah - teks mesej atau imej bahan lucah - bercumbu-cumbuan - membuat isyarat lucah Contoh risiko tingkah laku seksual: - ketagihan melakukan aktiviti seksual - hubungan seksual sebelum nikah - hamil luar nikah - jangkitan penyakit seksual termasuk HIV dan AIDS
		2	Mengenal pasti situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual.	
		3	Menunjuk cara kemahiran asertif dalam menangani tingkah laku seksual.	
		4	Menjelaskan melalui contoh risiko tingkah laku seksual.	
		5	Meramalkan kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.	

		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif mengenai risiko tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.	Cadangan Aktiviti: ▪ Mengulas video ▪ Merumus isu akhbar ▪ Menghasilkan brosur
MINGGU: 5	CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI			

MINGGU: 6 - 11	Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) UNIT: 11. PAMERAN KESIHATAN			
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif • Tingkah laku seksual	Murid boleh: 1.2.1 Memahami situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual. 1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran asertif dalam menangani tingkah laku seksual. 1.2.3 Menganalisis risiko tingkah laku seksual. 1.2.4 Menilai kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.	1	Menyatakan contoh tingkah laku seksual.	Nota: Contoh tingkah laku seksual: - menonton bahan lucah - teks mesej atau imej bahan lucah - bercumbu-cumbuan - membuat isyarat lucah Contoh risiko tingkah laku seksual: - ketagihan melakukan aktiviti seksual - hubungan seksual sebelum nikah - hamil luar nikah - jangkitan
		2	Mengenal pasti situasi yang mendorong kepada tingkah laku seksual.	
		3	Menunjuk cara kemahiran asertif dalam menangani tingkah laku seksual.	
		4	Menjelaskan melalui contoh risiko tingkah laku seksual.	
		5	Meramalkan kesan tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.	

				penyakit seksual termasuk HIV dan AIDS Cadangan Aktiviti: ▪ Mengulas video ▪ Merumus isu akhbar ▪ Menghasilkan brosur
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif mengenai risiko tingkah laku seksual terhadap diri dan keluarga.	
CUTI PENGGAL 1, SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 24.05.2024 - 02.06.2024, KUMPULAN B: 25.05.2024 - 02.06.2024				

MINGGU: 12 - 15		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)		
		UNIT: 11. PAMERAN KESIHATAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat • Dadah	Murid boleh:			Cadangan Aktiviti: ▪ Boria ▪ Lakonan ▪ Dikir barat ▪ Menghasilkan risalah
	2.1.1 Mengetahui tentang bahaya dadah.	1	Menyatakan bahaya dadah.	
	2.1.2 Membincangkan punca penyalahgunaan dadah.	2	Menerangkan punca penyalahgunaan dadah.	
	2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada penyalahgunaan	3	Mendemonstrasi kemahiran berkata TIDAK kepada penyalahgunaan dadah.	

	dadah.			
	2.1.4 Menganalisis kesan penyalahgunaan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.	4	Menganalisis kesan penyalahgunaan dadah kepada diri dan keluarga.	
		5	Mengesyorkan cara menangani penyalahgunaan dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif cara mencegah penyalahgunaan dadah.	

MINGGU: 16 - 18		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) UNIT: 11. PAMERAN KESIHATAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian - Perubahan emosi remaja - Naluri seksual	Murid boleh: 3.1.1 Memahami perubahan emosi dan naluri seksual remaja. 3.1.2 Mengaplikasikan kemahiran mengurus perubahan emosi remaja dengan cara yang positif.	1	Mengenal pasti perubahan emosi dan naluri seksual remaja.	Nota: Naluri seksual ialah perasaan ghairah yang mungkin mendorong kepada tingkah laku seksual.
		2	Menerangkan kepentingan mengurus perubahan emosi secara positif.	

	3.1.3 Menjana idea cara mengurus naluri seksual melalui aktiviti berfaedah.	3	Menunjuk cara kemahiran mengurus perubahan emosi secara positif mengikut situasi.
		4	Membuat penilaian aktiviti yang sesuai dalam mengurus naluri seksual.
		5	Mengesyorkan idea tentang cara mengurus naluri seksual melalui aktiviti berfaedah.
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif tentang cara mengurus naluri seksual secara positif.

MINGGU: 19 - 23		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)		
		UNIT: 11. PAMERAN KESIHATAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek	Murid boleh:	1	Menyatakan peranan remaja dalam keluarga.	Nota: Contoh perubahan fizikal keluarga: - pertambahan atau pengurangan ahli keluarga
	4.1.1 Menjelaskan kepentingan peranan remaja dalam keluarga. 4.1.2 Membincangkan perubahan emosi	2	Menerangkan perubahan fizikal keluarga.	

kesihatan keluarga • Perubahan fizikal keluarga • Perubahan emosi • Peranan remaja	dengan perubahan fizikal keluarga. 4.1.3 Menilai kepentingan hubungan kekeluargaan.	3	Menjelaskan dengan contoh perubahan emosi terhadap perubahan fizikal keluarga.	Contoh peranan remaja terhadap keluarga: - menghormati ahli keluarga - tutur kata yang sopan santun - menggunakan masa dengan baik - menjadi suri teladan kepada ahli keluarga - berusaha mengatasi kelemahan diri - mendoakan kebaikan keluarga - mendengar nasihat
		4	Memilih cara mengurus emosi apabila berlaku perubahan fizikal keluarga.	
		5	Membahaskan peranan remaja dalam memperkukuh hubungan kekeluargaan.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif berkaitan kepentingan peranan dan perubahan emosi remaja terhadap perubahan fizikal keluarga.	

MINGGU: 24 - 26		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) UNIT: 11. PAMERAN KESIHATAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam	Murid boleh: 5.1.1 Mengetahui jenis tekanan yang dihadapi rakan	1	Menyatakan jenis tekanan dihadapi rakan sebaya.	Nota: Contoh cara mengatasi tekanan negatif: - berdoa

kehidupan harian • Tekanan positif • Tekanan negatif	sebaya. 5.1.2 Membincangkan tekanan positif dan tekanan negatif yang dihadapi rakan sebaya berdasarkan situasi. 5.1.3 Menilai cara mengurus tekanan negatif yang dihadapi rakan sebaya.	2	Menerangkan situasi tekanan yang dihadapi rakan sebaya.	- kepada Tuhan bersyukur dengan apa yang ada - berusaha untuk berubah menjadi lebih baik - menjauhkan diri daripada perkara negatif - menerima rakan seadanya
		3	Menjelaskan dengan contoh situasi tekanan positif dan negatif yang dihadapi rakan sebaya.	
		4	Menghuraikan cara mengurus tekanan negatif yang dihadapi rakan sebaya dalam kehidupan harian.	
		5	Mengesyorkan cara mengurus tekanan negatif yang dihadapi rakan sebaya dalam kehidupan harian.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif berkaitan cara mengurus tekanan negatif yang dihadapi rakan sebaya dalam kehidupan harian.	
CUTI PENGGAL 2, SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 13.09.2024 - 21.09.2024, KUMPULAN B: 14.09.2024 - 22.09.2024				

MINGGU: 27 - 29		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) UNIT: 11. PAMERAN KESIHATAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	

6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian • Penyakit bawaan makanan • Penyakit bawaan air • Hepatitis • HIV dan AIDS	Murid boleh: 6.1.1 Mengetahui penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS. 6.1.2 Membincangkan simptom penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS. 6.1.3 Menjana idea cara mencegah penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	1	Menyenaraikan penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	Nota: Contoh penyakit bawaan makanan: - cirit-birit - keracunan makanan Contoh penyakit bawaan air: - taun (kolera) - leptospirosis (kencing tikus)
		2	Menerangkan penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	
		3	Menjelaskan dengan contoh simptom penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	
		4	Menjelaskan melalui contoh pencegahan penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	
		5	Membuat penilaian langkah-langkah pencegahan penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif berkaitan cara mengawal penyakit bawaan makanan, penyakit bawaan air, Hepatitis, serta HIV dan AIDS.	

MINGGU: 30 - 33		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS) UNIT: 11. PAMERAN KESIHATAN	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN

		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Pengaruh dalam komuniti	Murid boleh: 7.1.1 Mengetahui maksud komuniti. 7.1.2 Membincangkan pengaruh dalam komuniti terhadap keselamatan diri. 7.1.3 Menjana idea cara menangani pengaruh dalam komuniti yang mengancam keselamatan diri.	1	Menyatakan maksud komuniti.	Cadangan Aktiviti: - Menulis blog - Melakar karikatur - Menulis rencana <i>Board games</i>
		2	Membincangkan pengaruh dalam komuniti.	
		3	Menunjuk cara menangani pengaruh dalam komuniti terhadap keselamatan diri.	
		4	Menjelaskan melalui contoh pengaruh dalam komuniti terhadap keselamatan diri.	
		5	Mengesyorkan cara menangani pengaruh dalam komuniti yang mengancam keselamatan diri.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif mengenai cara menangani pengaruh dalam komuniti yang mengancam keselamatan diri.	

MINGGU: 34 - 36	Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) UNIT: 12. PEMAKANAN SIHAT		
		STANDARD PRESTASI	

STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	CATATAN
8.1. Amalan pemakanan sihat dan selamat • Makanan segar • Makanan yang diproses	Murid boleh: 8.1.1 Menyatakan maksud makanan segar dan makanan yang diproses. 8.1.2 Meramal kesan pengambilan makanan yang diproses secara berlebihan. 8.1.3 Menilai makanan dan amalan pemakanan yang seimbang untuk mengurangkan risiko penyakit.	1	Menyatakan maksud makanan segar dan makanan yang diproses.	Nota: Makanan segar ialah makanan yang belum dimasak dan diproses. Makanan yang diproses ialah makanan yang telah melalui proses pengetinan, pembekuan, penyejukan, dehidrasi dan proses antiseptik.
		2	Menerangkan contoh makanan segar dan makanan yang diproses.	
		3	Menjelaskan dengan contoh faedah pengambilan makanan segar.	
		4	Membuat penilaian terhadap kesan pengambilan makanan yang diproses.	
		5	Mengesyorkan makanan dan amalan pemakanan yang seimbang untuk mengurangkan risiko penyakit.	
		6	Mereka cipta menu berkhasiat dengan menggunakan makanan segar.	

MINGGU: 37 - 39		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) UNIT: 13. SENTIASA BERSEDIA		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi Penggunaan peti pertolongan cemas	Murid boleh: 9.1.1 Mengetahui kandungan dan fungsi peti pertolongan cemas. 9.1.2 Mengaplikasikan penggunaan peti pertolongan cemas dalam bantu mula.	1	Menyenaraikan kandungan dan fungsi peti pertolongan cemas.	Nota: Contoh kandungan di dalam peti pertolongan cemas: - plaster - antiseptik - kapas - gunting - kain kasa (<i>gauze</i>) - kain anduh
		2	Melabelkan ubat dan peralatan yang terdapat di dalam peti pertolongan cemas.	
		3	Menunjuk cara penggunaan peralatan yang terdapat di dalam peti pertolongan cemas untuk bantu mula.	
		4	Menjelaskan melalui contoh kegunaan ubat dan peralatan yang terdapat di dalam peti pertolongan cemas.	
		5	Mengesyorkan cara penggunaan peti pertolongan cemas mengikut situasi.	
		6	Mereka cipta peti pertolongan cemas dengan menggunakan bahan terpakai secara kreatif.	

CUTI PENGGAL 3, SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 20.12.2024 -28.12.2024, KUMPULAN B: 21.12.2024 -29.12.2024	
40	MINGGU PENTAKSIRAN
41-42	PENGURUSAN AKHIR TAHUN
CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 17.01.2025 - 15.02.2025, KUMPULAN B: 18.01.2025 - 16.02.2025	