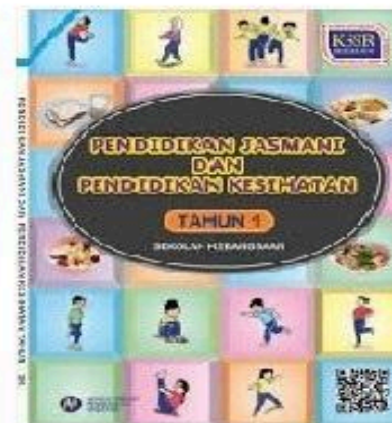


RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN 2022/2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN SATU

LENCANA
SEKOLAH

NAMA SEKOLAH :

ALAMAT SEKOLAH :

NAMA GURU :

MINGGU : 1-3		MINGGU TRANSISI TAHUN 1		
MINGGU: 4 - 7		1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF		UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT
Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
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	1	Melabelkan anggota tubuh lelaki dan perempuan.	Cadangan Aktiviti: - Peta minda - Persamaan dan perbezaan anggota tubuh lelaki dan perempuan. - Log harian atau buku skrap - Penjagaan kebersihan fizikal.
		2	Menjelaskan kepentingan menjaga kebersihan anggota tubuh.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara membersihkan anggota tubuh.	
		4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan menjaga kebersihan pakaian dan alatan keperluan diri.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya mengabaikan penjagaan kebersihan pakaian dan alatan keperluan diri.	
		6	Menghasilkan karya tentang kepentingan menjaga kebersihan fizikal.	

	• Tangan • Paha • Kaki • Kuku • Organ genital Zakar Faraj • Dubur		
	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: 8 - 11		UNIT: 2.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF		UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT	
Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan	
		Tahap Penguasaan	Tafsiran		
2.1 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif • Sentuhan selamat • Sentuhan tidak selamat • Sentuhan tidak selesa	Murid boleh: 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. 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.	1	Menyatakan sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	Cadangan Aktiviti: ▪ Pameran Sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat, dan sentuhan tidak selesa. ▪ Poster Sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat, dan sentuhan tidak selesa. ▪ Main peranan atau lakonan Mencipta situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK.	
		2	Menjelaskan sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan.		
		3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.		
		4	Membezakan situasi sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.		
		5	Mengesyorkan cara menangani situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK.		
		6	Menghasilkan karya untuk kempen berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat.		
CUTI PENGAL 1, SESI 2022/2023 (KUMPULAN A: 03.06.2022 - 11.06.2022, KUMPULAN B: 04.06.2022 - 12.06.2022)					

MINGGU: 12 - 15		UNIT: 3.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN		
Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
3.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat • Ubat	Murid boleh:	1	Menyatakan penggunaan ubat dengan betul.	Cadangan Aktiviti: ▪ Penerokaan melalui Internet Kepentingan pengambilan ubat dan mematuhi preskripsi doktor.
	3.1.1 Mengetahui ubat dan kegunaannya.	2	Menerangkan kepentingan penggunaan ubat yang betul dan mematuhi preskripsi doktor.	
	3.1.2 Memahami kepentingan ubat dan mematuhi preskripsi doktor.	3	Menjelaskan dengan contoh tempat simpanan ubat yang selamat dan tidak selamat di rumah.	
	3.1.3 Memahami bahaya pengambilan ubat selepas tarikh luput.	4	Menjelaskan melalui contoh kesan penyalahgunaan ubat.	
	3.1.4 Memahami bahaya pengambilan ubat orang lain.	5	Membuat kesimpulan kesan pengambilan ubat selepas tarikh luput dan mengambil ubat orang lain.	
	3.1.5 Menilai kepentingan menyimpan ubat di tempat yang betul dan selamat.			

		6	Menyebarkan maklumat tentang kepentingan menyimpan ubat di tempat yang selamat.	
--	--	---	---	--

MINGGU: 16 - 18		UNIT: 4.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI		
Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
4.1 Kemahiran mengurus emosi dan 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. 4.1.3 Memahami maksud keperluan dan kehendak dalam kehidupan. 4.1.4 Menganalisis cara	1	Memberi contoh perasaan yang dialami iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu.	Cadangan Aktiviti: Bercerita Pelbagai suasana yang mempunyai perbezaan emosi dalam memenuhi keperluan dan kehendak.
		2	Menunjuk cara meluahkan perasaan yang sesuai mengikut situasi.	
		3	Menjelaskan dengan contoh keperluan dan kehendak.	
		4	Memilih cara yang betul untuk menyuarakan keperluan dan kehendak diri.	
		5	Mengesyorkan cara mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak.	

	mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak dalam kehidupan.	6	Berkomunikasi dengan yakin cara meluahkan perasaan kepada orang dewasa yang boleh dipercayai di rumah dan sekolah.	
--	---	---	--	--

MINGGU: 19 - 23		UNIT: 5.0 KEKELUARGAAN		
Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
5.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga - Ahli keluarga - Penjaga	Murid boleh:	1	Menyatakan peranan diri sendiri, ahli keluarga dan penjaga dalam kehidupan.	Cadangan Aktiviti: - Kerja kumpulan - Membincangkan keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga. - Main peranan atau lakonan - Nyanyian - Melukis dan mewarna gambar lakaran keluarga sendiri.
	5.1.1 Mengetahui peranan ahli keluarga dan penjaga.	2	Bercerita tentang keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.	
	5.1.2 Mengetahui keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.	3	Menunjuk cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.	
	5.1.3 Mengaplikasi cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.	4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.	
	5.1.4 Menganalisis cara berkomunikasi yang berkesan dengan ahli	5	Mengesyorkan cara	

	keluarga dan penjaga.	6	komunikasi berkesan sesama ahli keluarga. Menghasilkan karya tentang keluarga bahagia.	
CUTI PENGGAL 2, SESI 2022/2023 (KUMPULAN A: 02.09.2022 - 10.09.2022, KUMPULAN B: 03.09.2022 - 11.09.2022)				

MINGGU: 24 - 25		UNIT: 6.0 PERHUBUNGAN		
Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
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. 6.1.2 Memahami kepentingan menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain. 6.1.3 Mengaplikasi etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain. 6.1.4 Menilai situasi yang	1 2 3 4 5	Menyatakan cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain. Menerangkan kepentingan menjalin hubungan yang sihat. Menjelaskan dengan contoh batas hubungan antara diri dengan ibu bapa, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain. Menjelaskan melalui contoh etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, dan ahli keluarga. Mengesyorkan etiket perhubungan antara diri dengan rakan sebaya dan orang lain.	Cadangan Aktiviti: - Simulasi - Main peranan atau lakonan - Kerja kumpulan

	memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa dalam perhubungan.	6	Mencipta cara komunikasi berkesan ketika memberitahu orang yang boleh dipercayai apabila berlaku sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	
--	---	---	--	--

MINGGU: 26 - 28		UNIT: 7.0 PENYAKIT		
Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
7.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian • Kuman	Murid boleh: 7.1.1 Mengetahui maksud kuman dan cara kuman merebak. 7.1.2 Mengetahui penyakit bawaan kuman. 7.1.3 Memahami kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.	1 Menyatakan maksud kuman dan cara kuman merebak. 2 Memberi contoh penyakit bawaan kuman. 3 Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak. 4 Menjelaskan melalui contoh kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.	Cadangan Aktiviti: ▪ Peta minda ▪ Ceramah kesihatan ▪ Nyanyian ▪ Lawatan ke klinik kesihatan ▪ Melukis dan mewarna poster	

	7.1.4 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.	5	Mengesyorkan cara penjagaan kebersihan untuk mengelak penyakit merebak.	
	7.1.5 Menilai akibat jika kebersihan diri diabaikan.	6	Menyebar luas maklumat berkaitan penyakit berjangkit dan cara mengatasinya.	

MINGGU: 29 - 30		UNIT: 8.0 KESELAMATAN		
Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
8.1 Menjaga keselamatan diri dan mendemonstras i kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian - Keselamatan diri - Buli	Murid boleh: 8.1.1 Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam. 8.1.2 Mengetahui cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.	1 2 3 4	Menyatakan situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam. Memberi contoh cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat. Menerangkan maksud buli, pembuli dan mangsa buli dalam konteks keselamatan diri. Menjelaskan melalui contoh kemahiran mengelak diri daripada membuli dan dibuli.	Cadangan Aktiviti: - Kajian dalam kumpulan - Peta minda - Simulasi

	8.1.3 Memahami maksud buli, pembuli dan mangsa buli serta kesan perbuatan buli.	5	Mengesyorkan tindakan yang wajar diambil sekiranya dibuli.	
	8.1.4 Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli dan dibuli.	6	Menghasilkan karya tentang keselamatan diri dan buli untuk disebar luas.	

MINGGU: 31 - 32		UNIT: 8.0 KESELAMATAN		
Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
8.1 Menjaga keselamatan diri dan mendemonstras i kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian - Keselamatan diri - Buli	Murid boleh: 8.1.1 Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam. 8.1.2 Mengetahui cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.	1	Menyatakan situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.	Cadangan Aktiviti: - Kajian dalam kumpulan - Peta minda - Simulasi
		2	Memberi contoh cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat.	
		3	Menerangkan maksud buli, pembuli dan mangsa buli dalam konteks keselamatan diri.	
		4	Menjelaskan melalui contoh kemahiran mengelak diri daripada membuli dan dibuli.	

	8.1.3 Memahami maksud buli, pembuli dan mangsa buli serta kesan perbuatan buli. 8.1.4 Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli dan dibuli.	5 Mengesyorkan tindakan yang wajar diambil sekiranya dibuli. 6 Menghasilkan karya tentang keselamatan diri dan buli untuk disebar luas.	
--	---	---	--

MINGGU: 33 - 36	UNIT: 9.0 PEMAKANAN			
Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
9.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat ● Makanan dan pemakanan yang berkhasiat	Murid boleh: 9.1.1 Mengetahui jenis makanan yang berkhasiat. 9.1.2 Memahami kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat 9.1.3 Mengaplikasi cara menyimpan makanan dan minuman supaya	1 2 3 4	Memilih makanan yang berkhasiat. Menjelaskan kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat. Merekodkan pengambilan makanan yang berkhasiat mengikut waktu makan untuk kesihatan diri. Menjelaskan melalui contoh akibat tidak mengamalkan pengambilan makanan yang berkhasiat.	Cadangan Aktiviti: Permainan “Mari Pergi ke Pasar” Suasana membeli-belah di pasar antara penjual dengan pembeli. Perbincangan dalam kumpulan kecil

	bersih serta selamat.	5	Mengesyorkan cara penyimpanan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat.	Peta minda
	9.1.4 Menganalisis kepentingan pengambilan sarapan, makan tengah hari, dan makan malam yang berkhasiat kepada kesihatan diri.	6	Menjana idea dalam mengekalkan amalan pengambilan makanan yang berkhasiat.	Persamaan dan perbezaan makanan yang berkhasiat dengan makanan yang tidak berkhasiat.
				Merancang menu sarapan pagi
				Penyediaan sandwic dalam kelas.
CUTI PENGGAL 3, SESI 2022/2023 (KUMPULAN A: 09.12.2022 - 31.12.2022, KUMPULAN B: 10.12.2022 - 31.12.2022)				

MINGGU: 37-39		UNIT: 10.0 PERTOLONGAN CEMAS		
Standard Kandungan	Standard Pembelajaran	Standard Prestasi		Catatan
		Tahap Penguasaan	Tafsiran	
10.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi	Murid boleh: 10.1.1 Mengetahui situasi kecemasan. 10.1.2 Memahami tindakan yang perlu diambil sewaktu	1 2	Menyatakan contoh situasi kecemasan. Menerangkan tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan.	Cadangan Aktiviti: - Main peranan atau lakonan - Kerja projek berkumpulan

● Situasi kecemasan	berlaku kecemasan. 10.1.3 Mengaplikasikan kemahiran meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.	3 Menunjuk cara meminta bantuan apabila berlaku kecemasan. 4 Memilih pihak yang boleh dihubungi untuk mendapatkan bantuan semasa kecemasan. 5 Meramalkan risiko yang akan berlaku jika tidak meminta bantuan kecemasan. 6 Berkomunikasi secara berkesan tentang cara meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.	▪ Peta minda Situasi berlaku kecemasan.
---	---	---	--

40	ULANGKAJI
41	PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN
42-43	PENGURUSAN AKHIR TAHUN

CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2022/2023
(KUMPULAN A: 17.02.2023 - 11.03.2023, KUMPULAN B: 18.02.2023 - 12.03.2023)