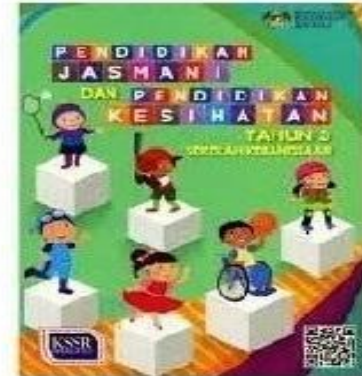


RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN 2022/2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN TIGA

LENCANA
SEKOLAH

NAMA SEKOLAH :

ALAMAT SEKOLAH :

NAMA GURU :

MINGGU: 1 - 4		1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Mengamalkan cara menjaga kehormatan diri: • Anggota seksual	Murid boleh: 1.1.1 Menyatakan anggota seksual (i) Bibir (ii) Payu dara (iii) Punggung (iv) Zakar (v) Faraj (vi) Dubur 1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menjaga kehormatan anggota seksual. 1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual.	1	Menyatakan contoh anggota seksual.	Nota: Peraturan sentuhan ialah bertingkah laku menurut norma sosial seperti tidak mendedahkan tubuh di khalayak ramai. Cadangan Aktiviti: ▪ <i>World Cafe</i> ▪ Main peranan ▪ Inkuiri
		2	Menerangkan cara menjaga kehormatan anggota seksual.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan anggota seksual.	
		4	Menganalisis situasi yang memerlukan tindakan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual.	
		6	Menyebarkan maklumat kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual.	

MINGGU: 5 - 6		1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif Berkata TIDAK kepada: • Sentuhan pada anggota seksual	Murid boleh: 1.2.1 Memahami batas sentuhan pada anggota seksual. 1.2.2 Menganalisis sentuhan tidak selamat pada anggota seksual mengikut situasi. 1.2.3 Menjana idea cara melapor kepada orang yang dipercayai sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat pada anggota seksual.	1	Menyenaraikan contoh batas sentuhan pada anggota seksual.	Nota: Memberitahu kepada orang dewasa yang boleh dipercayai apabila berlaku sentuhan tidak selamat, penderaan, keganasan seksual dan sumbang mahram. Cadangan Aktiviti: ▪ Tayangan animasi yang sesuai ▪ Simulasi berkata TIDAK dan melapor
		2	Menjelaskan sentuhan tidak selamat pada anggota seksual.	
		3	Mengaplikasi kemahiran mengelakkan diri daripada sentuhan tidak selamat pada anggota seksual.	
		4	Membuat penilaian situasi yang mendorong kepada sentuhan tidak selamat pada anggota seksual.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak berkata TIDAK kepada sentuhan pada anggota seksual.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan dengan orang yang dipercayai sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat pada anggota seksual.	

MINGGU: 7 - 11		2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat Berkata TIDAK kepada: Merokok	Murid boleh: 2.1.1 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan merokok. 2.1.2 Menganalisis bahaya merokok terhadap kesihatan diri dan persekitaran. 2.1.3 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada menjadi perokok pasif.	1	Menyatakan bahaya merokok terhadap kesihatan diri.	Nota: Bahan tembakau seperti rokok daun, cerut dan paip tembakau. Rokok alternatif seperti <i>shisha</i> dan rokok elektronik. Perokok pasif ialah orang yang tidak merokok tetapi menghirup asap rokok dari persekitarannya. Cadangan Aktiviti: Simulasi berkata TIDAK
		2	Menjelaskan tentang bahaya merokok terhadap persekitaran.	
		3	Menunjuk cara berkata TIDAK kepada pelawaan merokok.	
		4	Menganalisis kesan bahaya merokok terhadap kesihatan diri, persekitaran dan perokok pasif.	
		5	Mengesyorkan aktiviti yang sihat bagi mengelakkan diri daripada merokok.	
		6	Mencipta karya dan menyebarkan kepada orang lain tentang bahaya menjadi perokok pasif.	
CUTI PENGGAL 1, SESI 2022/2023 (KUMPULAN A: 03.06.2022 - 11.06.2022, KUMPULAN B: 04.06.2022 - 12.06.2022)				

MINGGU: 12 - 13		3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian Cara meningkatkan: • Keyakinan diri	Murid boleh: 3.1.1 Menjelaskan maksud keyakinan diri. 3.1.2 Mengaplikasikan cara meningkatkan keyakinan diri dalam kehidupan harian. 3.1.3 Menjana idea cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif.	1	Menyatakan maksud keyakinan diri.	Nota: Keyakinan diri bermaksud berasa yakin dengan kemampuan diri untuk melakukan sesuatu. Cadangan Aktiviti: ▪ Permainan 'Kotak Beracun' ▪ Peta minda ▪ Simulasi
		2	Memberi contoh cara meningkatkan keyakinan diri.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kepentingan keyakinan diri dalam kehidupan harian.	
		4	Memilih cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif.	
		5	Mengesyorkan cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif.	
		6	Berkomunikasi dengan yakin tentang keistimewaan diri.	

MINGGU: 14 - 16		4.0 KEKELUARGAAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga Kepentingan menghargai: • Perhubungan kekeluargaan yang sihat dan selamat	Murid boleh: 4.1.1 Memahami batas sentuhan dalam perhubungan kekeluargaan. 4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dalam perhubungan kekeluargaan. 4.1.3 Menjana idea kesan tidak menjaga batas sentuhan dalam perhubungan kekeluargaan.	1	Menyatakan maksud keluarga.	Nota: Contoh isu semasa ialah yang berlaku dalam perhubungan kekeluargaan ialah sumbang mahram, pencabulan, rogol dan penderaan seksual. Cadangan Aktiviti: ▪ Coretan ringkas - Mencatatkan batas hubungan dalam keluarga
		2	Mengenal pasti batas hubungan kekeluargaan.	
		3	Menjelaskan dengan contoh batas hubungan kekeluargaan.	
		4	Memilih cara yang sesuai bagi mengatasi masalah yang melibatkan batas hubungan kekeluargaan.	
		5	Membahaskan pemilihan cara mengatasi masalah yang melibatkan batas hubungan kekeluargaan.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan dalam mengekalkan batas hubungan kekeluargaan.	

MINGGU: 17 - 18		5.0 PERHUBUNGAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Cara mengurus konflik dengan: • Adik-beradik • Rakan sebaya	Murid boleh: 5.1.1 Menerangkan maksud konflik. 5.1.2 Menganalisis tanda-tanda konflik dengan adik-beradik dan rakan sebaya. 5.1.3 Mengesyorkan idea sendiri cara mengurus konflik secara berhemah dalam perhubungan dengan adik-beradik dan rakan sebaya.	1	Memberi contoh konflik yang sering berlaku dalam kalangan adik-beradik dan rakan sebaya.	Nota: Konflik bermaksud perselisihan atau pertentangan antara individu, idea, kepentingan dan lain- lain. Cadangan Aktiviti: ▪ Peta minda ▪ Simulasi ▪ Merancang aktiviti bersama-sama dengan keluarga.
		2	Menerangkan tanda-tanda konflik yang mungkin menjejaskan perhubungan adik-beradik dan rakan sebaya.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara menangani konflik dalam perhubungan adik-beradik dan rakan sebaya.	
		4	Memilih cara yang sesuai untuk menangani konflik dalam perhubungan adik-beradik dan rakan sebaya.	
		5	Mengesyorkan cara mengurus konflik secara berhemah dalam perhubungan dengan adik- beradik dan rakan sebaya.	

		6	Merancang aktiviti bersama untuk menjalin perhubungan yang baik dengan adik-beradik dan rakan sebaya.	
--	--	---	---	--

MINGGU: 19 - 23		6.0 PENYAKIT		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian Penyakit bawaan nyamuk: • Demam denggi • Demam malaria	Murid boleh: 6.1.1 Menjelaskan tentang penyakit bawaan nyamuk: (i) Demam denggi (ii) Demam malaria 6.1.2 Mengaplikasikan pengetahuan mengenai cara mencegah pembiakan nyamuk. 6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat mencegah demam denggi dan demam malaria.	1	Menyatakan simptom demam denggi dan demam malaria.	Nota: Contoh simptom demam denggi - Demam panas - Sakit kepala - Sakit tulang belakang - Sakit sendi - Sakit biji mata - Ruam Contoh simptom demam malaria - Demam panas - Loya dan muntah - Pucat dan keletihan - Meracau
		2	Menjelaskan cara demam denggi dan demam malaria merebak.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mencegah pembiakan nyamuk.	
		4	Membezakan simptom demam denggi dan demam malaria.	
		5	Meramalkan kesan demam denggi dan demam malaria kepada diri dan keluarga.	

		6	Menyebarkan maklumat tentang kepentingan pencegahan demam denggi dan demam malaria.	Cadangan Aktiviti: ▪ <i>World cafe</i>
CUTI PENGAL 2, SESI 2022/2023 (KUMPULAN A: 02.09.2022 - 10.09.2022, KUMPULAN B: 03.09.2022 - 11.09.2022)				

MINGGU: 24 - 27		7.0 KESELAMATAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Bertindak secara bijak untuk mengelak: • Ancaman sekeliling	Murid boleh: 7.1.1 Menyatakan maksud ancaman sekeliling. 7.1.2 Membincangkan persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri. 7.1.3 Mengaplikasikan langkah-langkah mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. 7.1.4 Menjana idea cara	1	Menulis maksud ancaman sekeliling.	Nota: Ancaman sekeliling adalah keadaan yang boleh mendatangkan bahaya berdasarkan keadaan setempat, situasi, kehadiran orang yang tidak dikenali atau perkara yang mungkin boleh menjadi ancaman kepada keselamatan diri. Cadangan Aktiviti: ▪ Simulasi
		2	Memberi contoh persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri.	
		3	Menjelaskan dengan contoh langkah untuk mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.	
		4	Menganalisis tindakan yang diambil untuk mengelakkan diri daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.	

	mengelakkan diri daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.	5	Meramal risiko jika tidak mengambil langkah untuk mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.	▪ Kad situasi
		6	Menyebarkan maklumat tentang ancaman sekeliling dan langkah untuk menjaga keselamatan diri menggunakan pelbagai media.	

MINGGU: 28 - 31		8.0 PEMAKANAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat. Pengambilan snek yang betul: • Snek berkhasiat	Murid boleh: 8.1.1 Menyatakan jenis snek berkhasiat. 8.1.2 Memahami kepentingan snek berkhasiat. 8.1.3 Mengaplikasikan kemahiran memilih snek berkhasiat. 8.1.4 Menilai kesesuaian pengambilan snek berkhasiat dengan mengurangkan kandungan gula,	1	Menyatakan maksud snek berkhasiat.	Nota: Snek ialah makanan yang diambil antara waktu makan utama sekiranya perlu. (Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia) Cadangan Aktiviti: ▪ <i>Puzzle</i> ▪ Dam ular ▪ Main peranan
		2	Mengenal pasti snek berkhasiat yang sesuai diambil sekiranya perlu.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kesesuaian pengambilan snek berkhasiat.	
		4	Memilih jenis snek berkhasiat yang kurang kandungan gula, garam dan lemak.	
		5	Menghubungkan pengambilan snek berkhasiat	

	garam dan lemak.		dengan aktiviti harian individu.
		6	Menghasilkan folio berkaitan snek berkhasiat.

MINGGU: 32 - 36		8.0 PEMAKANAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat. Pengambilan snek yang betul: • Snek berkhasiat	Murid boleh: 8.1.1 Menyatakan jenis snek berkhasiat. 8.1.3 Memahami kepentingan snek berkhasiat. 8.1.2 Mengaplikasikan kemahiran memilih snek berkhasiat. 8.1.3 Menilai kesesuaian pengambilan snek berkhasiat	1	Menyatakan maksud snek berkhasiat.	Nota: Snek ialah makanan yang diambil antara waktu makan utama sekiranya perlu. (Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia) Cadangan Aktiviti: • <i>Puzzle</i> • Dam ular • Main peranan
		2	Mengenal pasti snek berkhasiat yang sesuai diambil sekiranya perlu.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kesesuaian pengambilan snek berkhasiat.	
		4	Memilih jenis snek berkhasiat yang kurang kandungan gula, garam dan lemak.	

	dengan mengurangkan kandungan gula, garam dan lemak.	5	Menghubungkan pengambilan snek berkhasiat dengan aktiviti harian individu.
		6	Menghasilkan folio berkaitan snek berkhasiat.
CUTI PENGGAL 3, SESI 2022/2023 (SELEPAS MINGGU KE 35) (KUMPULAN A: 09.12.2022 - 31.12.2022, KUMPULAN B: 10.12.2022 - 31.12.2022)			

MINGGU: 37-39		9.0 PERTOLONGAN CEMAS		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan: • Kecederaa	Murid boleh: 9.1.1 Menyatakan jenis-jenis kecederaan ringan. 9.1.2 Membincangkan jenis-jenis kecederaan ringan. 9.1.3 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan ringan.	1	Menyatakan situasi kecederaan ringan yang sering berlaku.	Nota: Contoh jenis kecederaan ringan ialah luka kecil dan calar. Cadangan Aktiviti: ▪ Simulasi ▪ <i>World cafe</i>
		2	Mengenal pasti kecederaan ringan yang boleh berlaku berdasarkan situasi.	
		3	Menunjuk cara meminta bantuan ketika berlaku kecederaan ringan.	

n ringan	9.1.4 Mengaplikasi kemahiran bantu mula untuk kecederaan ringan.	4	Membuat andaian sekiranya kecederaan ringan tidak dirawat dengan cara yang betul.
		5	Mengesyorkan tindakan yang perlu diambil jika berlaku kecemasan dan kecederaan ringan.
		6	Menghasilkan carta berkenaan kecederaan ringan secara kreatif.

40	ULANGKAJI
41	PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN
42-43	PENGURUSAN AKHIR TAHUN
<i>CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2022/ 2023</i> <i>(KUMPULAN A: 17.02.2023 - 11.03.2023, KUMPULAN B: 18.02.2023 - 12.03.2023)</i>	