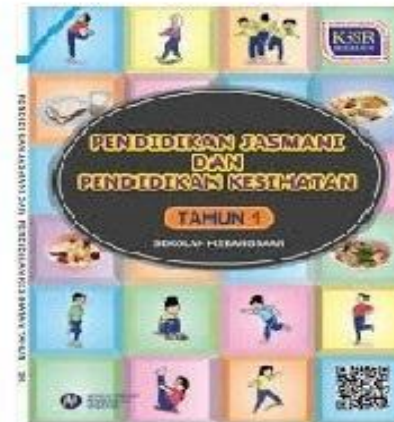


RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN 2022/2023



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 membersih 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 PENGGAL 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: 3.1.1 Mengetahui ubat dan kegunaannya. 3.1.2 Memahami kepentingan ubat dan mematuhi preskripsi doktor. 3.1.3 Memahami bahaya pengambilan ubat selepas tarikh luput. 3.1.4 Memahami bahaya pengambilan ubat orang lain.	1 2 3 4 5	Menyatakan penggunaan ubat dengan betul. Menerangkan kepentingan penggunaan ubat yang betul dan mematuhi preskripsi doktor. Menjelaskan dengan contoh tempat simpanan ubat yang selamat dan tidak selamat di rumah. Menjelaskan melalui contoh kesan penyalahgunaan ubat. Membuat kesimpulan kesan pengambilan ubat selepas tarikh luput dan mengambil ubat orang lain.	Cadangan Aktiviti: Penerokaan melalui Internet Kepentingan pengambilan ubat dan mematuhi preskripsi doktor.

	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 mental dan emosi dalam kehidupan harian - Emosi - Keperluan - Kehendak	Murid boleh:	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.
	4.1.1 Mengetahui pelbagai emosi iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu.	2	Menunjuk cara meluahkan perasaan yang sesuai mengikut situasi.	
	4.1.2 Memahami kepentingan meluahkan emosi yang sesuai mengikut situasi.	3	Menjelaskan dengan contoh keperluan dan kehendak.	
	4.1.3 Memahami maksud keperluan dan kehendak dalam kehidupan.	4	Memilih cara yang betul untuk menyuarakan keperluan dan kehendak diri.	
		5	Mengesyorkan cara mengurus emosi secara	

	4.1.4 Menganalisis cara mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak dalam kehidupan.		berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak.	
		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: 5.1.1 Mengetahui peranan ahli keluarga dan penjaga. 5.1.2 Mengetahui keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga. 5.1.3 Mengaplikasi cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.	1 2 3 4	Menyatakan peranan diri sendiri, ahli keluarga dan penjaga dalam kehidupan. Bercerita tentang keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga. Menunjuk cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga. Menjelaskan melalui contoh	Cadangan Aktiviti: - Kerja kumpulan - Membincangkan keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga. - Main peranan atau lakonan - Nyanyian

	5.1.4 Menganalisis cara berkomunikasi yang berkesan dengan ahli keluarga dan penjaga.	5	kepentingan menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.	Melukis dan mewarna gambar lakaran keluarga sendiri.
		6	Mengesyorkan cara 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,	1 2 3 4	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.	Cadangan Aktiviti: - Simulasi - Main peranan atau lakonan - Kerja kumpulan

	penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.	5	Mengesyorkan etiket perhubungan antara diri dengan rakan sebaya dan orang lain.	
	6.1.4 Menilai situasi yang 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	1 2 3	Menyatakan maksud kuman dan cara kuman merebak. Memberi contoh penyakit bawaan kuman. Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.	Cadangan Aktiviti: ▪ Peta minda ▪ Ceramah kesihatan ▪ Nyanyian ▪ Lawatan ke klinik kesihatan

	kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.	4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.	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	Menyebarkan 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	Murid boleh: 8.1.1 Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam. 8.1.2 Mengetahui cara	1 2	Menyatakan situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam. Memberi contoh cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat.	Cadangan Aktiviti: - Kajian dalam kumpulan - Peta minda

harian - Keselamatan diri - Buli	menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.	3	Menerangkan maksud buli, pembuli dan mangsa buli dalam konteks keselamatan diri.	Simulasi
		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.	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 mendemonstrasikan kemahiran kecekapan psikososial	Murid boleh: 8.1.1 Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.	1 2	Menyatakan situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam. Memberi contoh cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat.	Cadangan Aktiviti: - Kajian dalam kumpulan - Peta minda

dalam kehidupan harian - Keselamatan diri - Buli	8.1.2 Mengetahui cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.	3	Menerangkan maksud buli, pembuli dan mangsa buli dalam konteks keselamatan diri.	Simulasi
	8.1.3 Memahami maksud buli, pembuli dan mangsa buli serta kesan perbuatan buli.	4	Menjelaskan melalui contoh kemahiran mengelak diri daripada membuli dan dibuli.	
	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:	1	Memilih makanan yang berkhasiat.	Cadangan Aktiviti: Permainan "Mari Pergi ke Pasar" Suasana membeli-belah di pasar antara
	9.1.1 Mengetahui jenis makanan yang berkhasiat.	2	Menjelaskan kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat.	
	9.1.2 Memahami			

	kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat	3	Merekodkan pengambilan makanan yang berkhasiat mengikut waktu makan untuk kesihatan diri.	penjual dengan pembeli.
	9.1.3 Mengaplikasi cara menyimpan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat.	4	Menjelaskan melalui contoh akibat tidak mengamalkan pengambilan makanan yang berkhasiat.	Perbincangan dalam kumpulan kecil
	9.1.4 Menganalisis kepentingan pengambilan sarapan, makan tengah hari, dan makan malam yang berkhasiat kepada kesihatan diri.	5	Mengesyorkan cara penyimpanan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat.	Peta minda
		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	Murid boleh:	1	Menyatakan contoh situasi kecemasan.	Cadangan Aktiviti:

pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi • Situasi kecemasan	10.1.1 Mengetahui situasi kecemasan.	2	Menerangkan tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan.	▪ Main peranan atau lakonan ▪ Kerja projek berkumpulan ▪ Peta minda Situasi berlaku kecemasan.
	10.1.2 Memahami tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan.	3	Menunjuk cara meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.	
	10.1.3 Mengaplikasikan kemahiran 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.	

40	ULANGKAJI
41	PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

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

#MEMERLUKAN RPH LENGKAP UNTUK SETAHUN?

Sila order melalui website (Autosent by EMAIL): <https://rphsekolahrendah.com>
@ PM: **017- 4991 336** (WhatsApp link: <https://wa.me/60174991336>)

FREE RPT & DSKP:

<https://telegram.me/RPTDSKPSekolahRendah>

FB Group:

<https://www.facebook.com/groups/freerpt/>