



RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

NAMA SEKOLAH:

—

ALAMAT SEKOLAH:

—

NAMA GURU:

—

TAHUN:

—

PENDIDIKA
N
KESIHATAN
TAHUN 4 (SK)
2024/2025

MINGGU: 1	MINGGU ORIENTASI			
MINGGU: 2 - 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 mengurus diri: Akil baligh	Murid boleh: 1.1.1 Menyatakan maksud akil baligh. 1.1.2 Membincangkan dan memerihal perubahan fizikal lelaki serta perempuan apabila akil baligh. 1.1.3 Menyatakan contoh simptom yang mungkin dialami ketika haid.	1	Menyatakan maksud akil baligh.	Nota: Akil baligh bagi lelaki ialah ihtilam dan haid bagi perempuan. Ihtilam – ejakulasi kali pertama. Kitaran haid berlaku setiap bulan dengan purata 28 hari setiap kitaran. Contoh simptom yang dialami semasa haid ialah senggugut, <i>mood swing</i> , lesu dan mual. Contoh Mitos : Tidak boleh bersenam semasa haid.
		2	Menerangkan perubahan fizikal apabila akil baligh.	
		3	Membanding beza perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh.	
		4	Menjelaskan melalui contoh simptom yang mungkin dialami semasa haid.	
		5	Membuat pertimbangan kepada mitos berkaitan haid dan ihtilam.	
		6	Menghasilkan amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh.	
MINGGU: 5	CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI			

MINGGU: 6 - 7		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 mengurus diri: Akil baligh	Murid boleh: 1.1.4 Membincangkan dan memerihai mitos berkaitan haid serta ihtilam. 1.1.5 Menilai amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh.	1	Menyatakan maksud akil baligh.	Nota: Akil baligh bagi lelaki ialah ihtilam dan haid bagi perempuan. Ihtilam – ejakulasi kali pertama. Kitaran haid berlaku setiap bulan dengan purata 28 hari setiap kitaran. Contoh simptom yang dialami semasa haid ialah senggugut, <i>mood swing</i> , lesu dan mual. Contoh Mitos : Tidak boleh bersenam semasa haid.
		2	Menerangkan perubahan fizikal apabila akil baligh.	
		3	Membanding beza perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh.	
		4	Menjelaskan melalui contoh simptom yang mungkin dialami semasa haid.	
		5	Membuat pertimbangan kepada mitos berkaitan haid dan ihtilam.	
		6	Menghasilkan amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh.	

MINGGU: 8 - 9		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 Menghargai dan menghormati: • Perubahan fizikal diri sendiri dan orang lain	Murid boleh: 1.2.1 Membincangkan cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri. 1.2.2 Membincangkan cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal orang lain.	1	Menyenaraikan cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri.	Cadangan Aktiviti: ▪ <i>Gallery walk</i> ▪ Simulasi ▪ Jejak maklumat
		2	Menjelaskan dengan contoh cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal orang lain.	
		3	Menunjuk cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri serta orang lain.	
		4	Menjelaskan dengan contoh kepentingan menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri serta orang lain.	
		5	Mengesyorkan tindakan yang perlu diambil apabila seseorang tidak menghormati perubahan fizikal orang lain.	

		6	Berkomunikasi secara berkesan cara menghormati perubahan fizikal diri sendiri dan orang lain.	
--	--	---	---	--

MINGGU: 10 - 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 serta masyarakat Berkata TIDAK kepada: Alkohol	Murid boleh: 2.1.1 Mengetahui maksud alkohol. 2.1.2 Menganalisis kesan pengambilan alkohol. 2.1.3 Mengaplikasikan cara mengelakkan diri daripada pengambilan alkohol dalam makanan dan minuman.	1	Menyatakan maksud alkohol.	Nota: Alkohol ialah cecair yang mudah terbakar dan memabukkan. (Kamus Dewan Edisi Keempat) Cadangan Aktiviti: - Simulasi berkata TIDAK kepada alkohol. - Kajian lapangan
		2	Menyatakan contoh makanan dan minuman yang mengandungi alkohol.	
		3	Menunjuk cara berkata TIDAK kepada alkohol.	
		4	Menganalisis kesan bahaya alkohol terhadap kesihatan diri.	
		5	Mengesyorkan aktiviti yang sihat bagi mengelakkan diri daripada alkohol.	

		6	Mencipta karya tentang bahaya alkohol.	
CUTI PENGGAL 1, SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 24.05.2024 - 02.06.2024, KUMPULAN B: 25.05.2024 - 02.06.2024				

MINGGU: 12		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 serta masyarakat Berkata TIDAK kepada: Alkohol	Murid boleh: 2.1.3 Mengaplikasikan cara mengelakkan diri daripada pengambilan alkohol dalam makanan dan minuman.	1	Menyatakan maksud alkohol.	Nota: Alkohol ialah cecair yang mudah terbakar dan memabukkan. (Kamus Dewan Edisi Keempat) Cadangan Aktiviti: - Simulasi berkata TIDAK kepada alkohol. - Kajian lapangan
		2	Menyatakan contoh makanan dan minuman yang mengandungi alkohol.	
		3	Menunjuk cara berkata TIDAK kepada alkohol.	
		4	Menganalisis kesan bahaya alkohol terhadap kesihatan diri.	

		5	Mengesyorkan aktiviti yang sihat bagi mengelakkan diri daripada alkohol.	
		6	Mencipta karya tentang bahaya alkohol.	

MINGGU: 13 - 16		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 Mengurus mental dan emosi: • Konflik dan stres	Murid boleh: 3.1.1 Menyatakan maksud konflik dan stres. 3.1.2 Mengenal pasti punca konflik dan stres dalam diri sendiri. 3.1.3 Menilai kesan konflik dan stres terhadap diri sendiri.	1	Menyatakan maksud konflik dan stres.	Nota: Konflik bermaksud perselisihan atau pertentangan antara individu, idea, kepentingan dan lain- lain. Stres ialah keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental atau fizikal. (Kamus Dewan Edisi Keempat)
		2	Menjelaskan tanda konflik dan stres.	
		3	Membincangkan punca konflik dan stres.	

	3.1.4 Menjana idea dan mengamalkan cara mengurus konflik dan stres.	4	Menganalisis kesan konflik dan stres terhadap diri sendiri.	Cadangan Aktiviti: ▪ Membina peta pemikiran. ▪ Poster
		5	Mengesyorkan cara mengurus konflik dan stres.	
		6	Menyebarkan luas maklumat cara mengurus konflik dan stres.	

MINGGU: 17 - 20		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	Murid boleh:	1	Menyatakan contoh gejala sosial.	Nota: Keluarga adalah anggota rumah tangga yang saling berhubungan melalui pertalian darah, perkahwinan atau anak angkat. (WHO, 1969)
	4.1.1 Menjelaskan contoh gejala sosial. 4.1.2 Membincangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga	2	Menceritakan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga.	

Menangani gejala sosial - Tanggungjawab ahli keluarga - Peranan ahli keluarga	dalam menangani gejala sosial. 4.1.3 Menilai kepentingan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.	3	Menjelaskan dengan contoh peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.	Cadangan Aktiviti: - Bercerita - Simulasi
		4	Menganalisis kepentingan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.	
		5	Mencadangkan bentuk sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan dengan ahli keluarga untuk menangani gejala sosial.	

MINGGU: 21 - 23		5.0 PERHUBUNGAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Menjalin perhubungan sihat	Murid boleh: 5.1.1 Menyatakan kepentingan menyayangi diri sendiri dan orang lain. 5.1.2 Menunjuk cara meluahkan perasaan	1	Menyatakan kepentingan menyayangi diri sendiri, ahli keluarga dan orang lain.	Cadangan Aktiviti: - Main peranan - Simulasi - Merancang aktiviti yang sihat bersama-sama dengan orang lain.
		2	Menceritakan cara meluahkan perasaan kasih sayang kepada orang lain.	

dengan orang lain: • Kasih sayang	kasih sayang kepada orang lain. 5.1.3 Mengesyorkan cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam kehidupan harian.	3	Menunjuk cara meluahkan perasaan kasih sayang dalam keluarga.	
		4	Menjelaskan melalui contoh cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam kehidupan harian.	
		5	Meramalkan kesan meluahkan perasaan kasih sayang dalam kehidupan harian.	
		6	Menghasilkan karya untuk meluahkan perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri dan ahli dalam keluarga.	

MINGGU: 24 - 26		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 tidak	Murid boleh: 6.1.1 Menyatakan contoh penyakit tidak berjangkit. 6.1.2 Menghubunkait punca dan kesan	1	Menyatakan punca penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes.	Nota: Penyakit tidak berjangkit adalah seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes.
		2	Menerangkan punca penyakit tidak berjangkit.	

berjangkit: • Penyakit jantung • Asma • Penyakit buah pinggang • Diabetes	penyakit tidak berjangkit. 6.1.3 Berkomunikasi mengenai cara pencegahan penyakit tidak berjangkit.	3	Membezakan kesan setiap penyakit tidak berjangkit.	Cadangan Aktiviti: ▪ <i>World cafe</i>
		4	Menjelaskan melalui contoh cara mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit.	
		5	Mengesyorkan gaya hidup yang boleh diamalkan untuk mencegah risiko penyakit tidak berjangkit.	
		6	Merancang aktiviti harian yang boleh dilakukan untuk mengelakkan penyakit tidak berjangkit.	
CUTI PENGGAL 2, SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 13.09.2024 - 21.09.2024, KUMPULAN B: 14.09.2024 - 22.09.2024				

MINGGU: 27 - 30		7.0 KESELAMATAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri	Murid boleh: 7.1.1 Menyatakan maksud pengantunan kanak-kanak.	1	Menyatakan maksud pengantunan kanak-kanak.	Nota: Pengantunan kanak-kanak (child grooming) adalah apabila seseorang menjalin hubungan emosi

Bertindak secara bijak untuk mengelak: • Pengantunan kanak-kanak	7.1.2 Memberi contoh situasi pengantunan kanak-kanak. 7.1.3 Mengaplikasikan cara mengelak daripada pengantunan kanak-kanak.	2	Membincangkan situasi pengantunan kanak-kanak.	dengan kanak-kanak untuk mendapatkan kepercayaan mereka bagi tujuan penderaan seksual, eksploitasi seks atau pemerdagangan manusia.
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mengelak daripada situasi pengantunan kanak-kanak.	
		4	Mencirikan perlakuan individu yang menjurus kepada pengantunan kanak-kanak.	
		5	Meramalkan kesan pengantunan kanak-kanak kepada keselamatan diri.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan untuk menjaga keselamatan diri.	

MINGGU: 31 - 33		8.0 PEMAKANAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat Kepentingan	Murid boleh: 8.1.1 Mengenal pasti jenis makanan mengikut aras Piramid Makanan	1	Melakar dan melabel Piramid Makanan Malaysia.	Cadangan Aktiviti: Kerja lapangan di kedai runcit, koperasi sekolah, pasar raya, kantin sekolah atau di rumah

pengambilan makanan berdasarkan: • Piramid Makanan Malaysia • Pemilihan makanan sihat	Malaysia. 8.1.2 Membincangkan fungsi setiap aras Piramid Makanan Malaysia. 8.1.3 Menjelaskan dengan contoh kepentingan memilih dan mengambil pelbagai jenis makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.	2	Menerangkan kumpulan makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia.	untuk menilai makanan sihat dan selamat berdasarkan label makanan.
		3	Membezakan makanan sihat dan tidak sihat.	
		4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan memilih dan mengambil makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.	
		5	Menghubung kait kepentingan maklumat pada label makanan dengan pemakanan sihat dan selamat.	
		6	Menyebarkan luas kepentingan pengambilan makanan sihat dan selamat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia serta label makanan.	

MINGGU: 34 - 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 kecederaan ringan: • Lebam • Terseliuh	Murid boleh: 9.1.1 Menyatakan punca kecederaan lebam dan terseliuh. 9.1.2 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh. 9.1.3 Mengaplikasikan kemahiran bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh.	1	Menyatakan perbezaan kecederaan lebam dan terseliuh.	Cadangan Aktiviti: ▪ Simulasi ▪ <i>Gallery walk</i>
		2	Mengenal pasti situasi yang boleh menyebabkan kecederaan lebam dan terseliuh.	
		3	Menunjuk cara memberi bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh.	
		4	Meramal kesan sekiranya kecederaan lebam dan terseliuh tidak diberi rawatan bantu mula yang betul.	
		5	Mengesyorkan tindakan yang perlu diambil jika berlaku kecemasan dan kecederaan ringan.	
		6	Mereka cipta alatan alternatif untuk bantu mula kecederaan terseliuh sewaktu kecemasan.	

CUTI PENGGAL 3, SESI 2024/2025

KUMPULAN A: 20.12.2024 -28.12.2024, KUMPULAN B: 21.12.2024 -29.12.2024

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	