

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN 2022/2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN DUA

LENCANA
SEKOLAH

NAMA SEKOLAH :

ALAMAT SEKOLAH :

NAMA GURU :

MINGGU: 1-3		1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF		Unit 9: Hari Yang Ceria	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		
1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Mengamalkan cara yang betul: ● Postur ● Rehat ● Tidur	Murid boleh: 1.1.1 Menyatakan maksud postur, rehat dan tidur. 1.1.2 Mengaplikasi postur yang betul untuk pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat. 1.1.3 Menjana idea kepentingan postur yang betul, rehat dan tidur yang mencukupi untuk pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.	1	Mengetahui maksud postur, rehat dan tidur.	Nota: Postur ialah posisi tubuh seseorang terutamanya semasa berdiri, duduk dan baring. Cadangan Aktiviti: ▪ Peta minda Kepentingan postur yang betul, tidur dan rehat yang mencukupi. ▪ Perbincangan secara berkumpulan.	
		2	Menerangkan keperluan rehat dan tidur yang mencukupi.		
		3	Menunjuk cara contoh postur yang betul.		
		4	Menganalisis kepentingan postur yang betul dan rehat serta tidur yang mencukupi.		
		5	Meramalkan kesan mengabaikan postur yang betul, rehat dan tidur yang mencukupi kepada kesihatan diri.		
		6	Menyebarkan maklumat kepentingan postur yang betul dan rehat serta tidur yang mencukupi kepada orang lain secara kritis dan kreatif.		

MINGGU: 4-6		1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF		Unit 9: Hari Yang Ceria	
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: - Situasi sentuhan tidak selamat - Situasi sentuhan tidak selesa	Murid boleh: 1.2.1 Menyatakan situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. 1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada individu yang melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. 1.2.3 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	1	Menyatakan contoh situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.	Nota: - Individu yang melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa mungkin terdiri daripada orang yang dikenali atau tidak dikenali. - Sentuhan tidak selamat bermaksud sentuhan yang mendatangkan mudarat kepada fizikal, mental atau emosi. - Sentuhan tidak selesa bermaksud sentuhan yang berkemungkinan selamat tetapi tidak disenangi.	
		2	Mengenal pasti contoh perlakuan individu yang mungkin melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.		
		3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK dan cara meminta pertolongan sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.		
		4	Memilih tindakan yang perlu diambil sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.		
		5	Mengesyorkan cara menangani situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK.		
		6	Menghasil karya tentang situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa secara kritis dan kreatif.		
				Cadangan Aktiviti: Permainan berdasarkan situasi yang diberi.	

MINGGU: 7-11	2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN		Unit 9: Hari Yang Ceria	
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: • Tembakau • Alkohol • Dadah	Murid boleh: 2.1.1 Menyatakan bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah. 2.1.2 Menjelaskan bahaya pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan diri serta orang lain. 2.1.3 Menilai kepentingan kemahiran berkata TIDAK kepada bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah.	1	Menamakan contoh bahan ketagihan.	Nota: Sumber rujukan bahan ketagihan boleh didapati daripada pelbagai agensi seperti ▪ Kementerian Kesihatan Malaysia ▪ Polis Diraja Malaysia ▪ Agensi Antidadah Kebangsaan (AADK) Cadangan Aktiviti: ▪ Perbincangan secara berkumpulan. ▪ Poster antidadah. ▪ Folio berkaitan bahaya pengambilan tembakau, alkohol dan dadah.
		2	Menghuraikan kesan pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan diri.	
		3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan bahan ketagihan.	
		4	Memilih tindakan yang sesuai apabila menghadapi situasi penyalahgunaan bahan dalam kalangan rakan.	
		5	Mengesyorkan amalan gaya hidup sihat tanpa penyalahgunaan bahan.	
		6	Menjalankan projek mini berkaitan keburukan pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan.	

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		Unit 9: Hari Yang Ceria	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		
3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian Cara mengurus: • Perasaan bimbang • Perasaan cemburu	Murid boleh:			Nota:	
	3.1.1 Menyatakan perasaan bimbang dan cemburu.	1	Menyatakan contoh situasi perasaan bimbang dan cemburu.	Perasaan bimbang dan cemburu yang mungkin berlaku dalam kalangan ahli keluarga adalah seperti ▪ Pertambahan ahli keluarga ▪ Perpisahan ahli keluarga ▪ Kematian ahli keluarga Perasaan bimbang dan cemburu yang mungkin berlaku dalam kalangan rakan sebaya seperti ▪ Bertukar sekolah ▪ Berpindah	
	3.1.2 Mengaplikasi cara mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.	2	Bercerita tentang situasi yang menimbulkan perasaan bimbang dan cemburu.		
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mengurus perasaan bimbang dan cemburu dalam pelbagai situasi.		
	3.1.3 Menilai kesan kepada diri sekiranya tidak mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.	4	Memilih cara yang sesuai untuk mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.		
	5	Meramalkan risiko yang akan berlaku sekiranya tidak mengurus perasaan bimbang dan cemburu.			

		6	Menyebar luas tentang cara meluahkan perasaan bimbang dan cemburu kepada orang yang boleh dipercayai secara kritis dan kreatif.	rumah Cadangan Aktiviti: ▪ Lakonan ▪ Main peranan
--	--	---	---	--

MINGGU: 14-16	4.0 KEKELUARGAAN	Unit 9: Hari Yang Ceria		
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: • Diri • Ahli keluarga	Murid boleh: 4.1.1 Menyatakan keistimewaan diri sebagai lelaki atau perempuan dalam keluarga. 4.1.2 Mengaplikasi cara menghargai diri dan sesama ahli keluarga tanpa mengira jantina. 4.1.3 Menilai kepentingan menghargai diri dan sesama ahli keluarga tanpa mengira jantina.	1	Menyatakan keistimewaan dilahirkan sebagai lelaki atau perempuan.	Cadangan Aktiviti: Menghasilkan karya bertema "Hargai Keluarga" ▪ Mencipta lencana butang ▪ Poster ▪ Penanda buku ▪ Kad ucapan ▪ Lagu
		2	Menerangkan kepentingan menghargai diri dan gembira dilahirkan sebagai lelaki atau perempuan.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara menghargai diri.	
		4	Menganalisis kepentingan menghargai diri dan sesama ahli keluarga.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak mengamalkan sikap saling menghargai sesama ahli keluarga.	

		6	Menghasilkan karya untuk menghargai ahli keluarga secara kritis dan kreatif.	
--	--	---	--	--

MINGGU: 17- 18		5.0 PERHUBUNGAN		Unit 9: Hari Yang Ceria	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		
5.1 Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Kasih sayang kepada: ● Tuhan ● Diri ● Ibu ● Bapa ● Penjaga ● Ahli keluarga ● Guru ● Rakan	Murid boleh: 5.1.1 Mengetahui cara menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	1	Menyatakan cara menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	Cadangan Aktiviti: ▪ Mencipta slogan ▪ Lakonan	
		2	Menjelaskan kepentingan bersyukur kepada Tuhan dan menyayangi diri.		
		3	Menunjuk cara berterima kasih kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.		
		4	Menganalisis kepentingan menyayangi ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.		
		5	Mengesyorkan cara untuk mengekalkan kasih sayang kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.		

		6	Menyebarkan luas maklumat kepentingan menyayangi ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan secara kritis dan kreatif.	
--	--	---	---	--

MINGGU: 19-20	5.0 PERHUBUNGAN	Unit 9: Hari Yang Ceria		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Kasih sayang kepada: • Tuhan • Diri • Ibu • Bapa • Penjaga • Ahli keluarga • Guru • Rakan	Murid boleh: 5.1.1 Mengetahui cara menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan. 5.1.2 Mengaplikasi cara bersyukur kepada Tuhan dan berterima kasih kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	1	Menyatakan cara menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	Cadangan Aktiviti: ▪ Mencipta slogan ▪ Lakonan
		2	Menjelaskan kepentingan bersyukur kepada Tuhan dan menyayangi diri.	
		3	Menunjuk cara berterima kasih kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	
		4	Menganalisis kepentingan menyayangi ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	

	5.1.3 Menilai kepentingan menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	5	Mengesyorkan cara untuk mengekalkan kasih sayang kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.	
		6	Menyebarkan luas maklumat kepentingan menyayangi ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan secara kritis dan kreatif.	

MINGGU: 21-23	6.0 PENYAKIT		Unit 9: Hari Yang Ceria	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
6.1 Kemahiran mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian Penyakit berjangkit : • Penyakit tangan, kaki dan mulut • Penyakit konjunktivitis	Murid boleh:	1	Menyatakan contoh penyakit berjangkit.	Nota: Penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis adalah antara penyakit berjangkit yang sering berlaku dalam kalangan kanak-kanak. Cadangan Aktiviti: ▪ Buku skrap ▪ Stabail ▪ Mobail
	6.1.1 Menjelaskan penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.	2	Menerangkan penyakit berjangkit.	
	6.1.2 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.	3	Mempraktikkan cara mencegah penyakit berjangkit.	
	6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat mencegah	4	Memilih langkah-langkah yang perlu diambil jika mengalami penyakit berjangkit.	

	penyakit penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.	5	Meramalkan kesan sekiranya tidak mengamalkan cara pencegahan terhadap penyakit berjangkit.	▪ Poster
		6	Menghasilkan karya berkaitan penyakit berjangkit secara kritis dan kreatif.	
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	6.0 PENYAKIT	Unit 9: Hari Yang Ceria		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
6.2 Kemahiran mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian Penyakit berjangkit : • Penyakit	Murid boleh: 6.1.4 Menjelaskan penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis. 6.1.5 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit penyakit	1	Menyatakan contoh penyakit berjangkit.	Nota: Penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis adalah antara penyakit berjangkit yang sering berlaku dalam kalangan kanak-kanak. Cadangan Aktiviti:
		2	Menerangkan penyakit berjangkit.	
		3	Mempraktikkan cara mencegah penyakit berjangkit.	

tangan, kaki dan mulut • Penyakit konjunktivitis	6.1.6 Mereka cipta bahan maklumat mencegah penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.	4	Memilih langkah-langkah yang perlu diambil jika mengalami penyakit berjangkit.	- Buku skrap - Stabail - Mobail - Poster
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak mengamalkan cara pencegahan terhadap penyakit berjangkit.	
		6	Menghasilkan karya berkaitan penyakit berjangkit secara kritis dan kreatif.	

MINGGU: 26-28		7.0 KESELAMATAN		Unit 9: Hari Yang Ceria	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Berkata TIDAK kepada pelawaan daripada: Orang	Murid boleh:	1	Menyatakan cara menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.	Cadangan Aktiviti: - Bicara berirama - Lakonan - Simulasi	
	7.1.1 Menyatakan cara menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.	2	Memberi contoh tindakan yang boleh diambil untuk menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.		
	7.1.2 Mengaplikasi				

yang dikenali • Orang yang tidak dikenali	kemahiran berkata TIDAK untuk menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali berdasarkan situasi. 7.1.3 Menilai akibat jika menerima pelawaan daripada orang yang tidak dikenali.	3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.	
		4	Membezakan pelawaan daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.	
		5	Mengesyorkan tindakan yang wajar diambil sekiranya menerima pelawaan daripada orang yang tidak dikenali.	
		6	Menyebarkan luas maklumat tentang kepentingan menjaga keselamatan diri.	

MINGGU: 29-30		8.0 PEMAKANAN		Unit 10: Bahaya Menanti	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat Mengamalkan dengan cara yang betul: • Tabiat makan • Tabiat minum	Murid boleh: 8.1.1 Menyatakan tabiat makan dan minum yang sihat. (i) Waktu makan dan minum yang betul	1	Menyatakan tabiat makan dan minum yang sihat.	Nota: Tabiat bermaksud kelakuan dan tingkah laku yang selalu dilakukan. Contoh waktu makan ▪ Sarapan pada jam	
		2	Menghubung kait tabiat makan dan minum yang mempengaruhi berat badan.		

	(ii) Kuantiti makanan dan minuman mengikut keperluan harian	3	Mempraktikkan tabiat makan dan minum yang sihat pada setiap waktu makan.	6.00 pagi – 8.00 pagi ▪ Makan tengah hari pada jam 12.00 tengah hari – 2.00 petang ▪ Makan malam pada jam 6.00 petang – 8.00 malam Cadangan Aktiviti: ▪ Pertandingan 'Chef Cilik'
		4	Menganalisis kepentingan tabiat makan dan minum yang sihat untuk mengelakkan berat badan berlebihan serta obesiti.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak menangani pengaruh rakan dan media dalam pengambilan makanan serta minuman.	
		6	Merancang menu makanan yang sihat.	

MINGGU: 31-36	8.0 PEMAKANAN		Unit 10: Bahaya Menanti	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat	Murid boleh:	1	Menyatakan tabiat makan dan minum yang sihat.	Nota:
Mengamalkan dengan cara yang betul:	8.1.2 Menganalisis makanan dan minuman yang boleh menyebabkan	2	Menghubung kait tabiat makan dan minum yang mempengaruhi berat badan.	Tabiat bermaksud kelakuan dan tingkah laku yang selalu dilakukan.

• Tabiat makan • Tabiat minum	8.1.3 Menilai pengaruh rakan dan media dalam pengambilan makanan serta minuman.	3	Mempraktikkan tabiat makan dan minum yang sihat pada setiap waktu makan.	Contoh waktu makan ▪ Sarapan pada jam 6.00 pagi – 8.00 pagi ▪ Makan tengah hari pada jam 12.00 tengah hari – 2.00 petang ▪ Makan malam pada jam 6.00 petang – 8.00 malam Cadangan Aktiviti: ▪ Pertandingan 'Chef Cilik'
		4	Menganalisis kepentingan tabiat makan dan minum yang sihat untuk mengelakkan berat badan berlebihan serta obesiti.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya tidak menangani pengaruh rakan dan media dalam pengambilan makanan serta minuman.	
		6	Merancang menu makanan yang sihat.	

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		9.0 PERTOLONGAN CEMAS		Unit 11: Awas, Berhati-Hati	
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN	
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		
9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak	Murid boleh: 9.1.1 Menyatakan jenis kemalangan dan kecederaan yang boleh berlaku di rumah, sekolah	1	Menyatakan contoh jenis kemalangan dan kecederaan yang boleh berlaku di rumah, sekolah serta tempat awam.	Cadangan Aktiviti: ▪ Simulasi ▪ Main peranan	

mengikut situasi Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan: • Rumah • Sekolah • Tempat awam	9.1.2 Mengaplikasi kemahiran meminta bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam. 9.1.3 Menilai tindakan yang boleh diambil ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.	2	Menerangkan tindakan yang boleh diambil ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.	
		3	Menunjuk cara meminta bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.	
		4	Memilih pihak yang boleh dihubungi untuk mendapatkan bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.	
		5	Meramalkan risiko jika tidak meminta bantuan dengan segera.	
		6	Berkomunikasi secara berkesan tentang cara meminta bantuan dengan segera.	

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)