



RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

NAMA SEKOLAH:

—

ALAMAT SEKOLAH:

—

NAMA GURU:

—

TAHUN:

—

PENDIDIKA
N
KESIHATAN
TAHUN 5 (SK)
2024/2025

MINGGU: 1	MINGGU ORIENTASI			
MINGGU: 2 - 4	Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) Unit: 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 Sistem reproduktif manusia	Murid boleh: 1.1.1 Mengetahui sistem reproduktif lelaki dan perempuan. 1.1.2 Memahami kaitan sistem reproduktif lelaki dan perempuan dengan asas kejadian manusia.	1	Menyatakan sistem reproduktif lelaki dan perempuan.	Nota : Contoh organ dalam sistem reproduktif lelaki: - zakar - testis - skrotum Contoh organ dalam sistem reproduktif perempuan: - faraj - ovari - uterus Cadangan Aktiviti: ▪ Melabel keratan rentas sistem reproduktif lelaki dan perempuan ▪ Menghasilkan jadual kitaran haid
		2	Menerangkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan.	
		3	Mengaplikasikan kemahiran mengira kitaran haid.	
		4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan mengira kitaran haid.	
		5	Menghubungkaitkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan serta kitaran haid dengan asas kejadian manusia.	
		6	Menyebarkan luas maklumat mengenai asas kejadian manusia secara kreatif.	
MINGGU: 5	CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI			

MINGGU: 6 - 7		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) Unit: 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1.2 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Sistem reproduktif manusia	Murid boleh: 1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran mengira kitaran haid. 1.1.4 Menjana idea kepentingan mengira kitaran haid.	1	Menyatakan sistem reproduktif lelaki dan perempuan.	Nota : Contoh organ dalam sistem reproduktif lelaki: - zakar - testis - skrotum Contoh organ dalam sistem reproduktif perempuan: - faraj - ovari - uterus Cadangan Aktiviti: - Melabel keratan rentas sistem reproduktif lelaki dan perempuan - Menghasilkan jadual kitaran haid
		2	Menerangkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan.	
		3	Mengaplikasikan kemahiran mengira kitaran haid.	
		4	Menjelaskan melalui contoh kepentingan mengira kitaran haid.	
		5	Menghubungkaitkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan serta kitaran haid dengan asas kejadian manusia.	
		6	Menyebarkan luas maklumat mengenai asas kejadian manusia secara kreatif.	

MINGGU: 8 - 10		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) Unit: 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 Peraturan tingkah laku	Murid boleh: 1.2.1 Mengetahui peraturan tingkah laku dalam aspek seksualiti sebagai lelaki atau perempuan. 1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian. 1.2.3 Menilai kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain.	1	Menyenaraikan kepentingan menghargai seksualiti diri.	Nota: Peraturan tingkah laku bermaksud bertingkah laku mengikut norma sosial adalah seperti: - tidak mendedahkan organ genital dalam khalayak ramai - tidak meraba anggota seksual dalam khalayak ramai Cadangan Aktiviti: ▪ <i>Gallery Walk</i> ▪ <i>World Cafe</i> ▪ Melabel anggota seksual pada manikin lelaki dan perempuan
		2	Menerangkan peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian.	
		3	Menjelaskan dengan contoh peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian.	
		4	Memberi pendapat cara menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain.	
		5	Membuat pertimbangan kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain.	
		6	Menyebarkan maklumat mengenai peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian secara kreatif.	

MINGGU: 11		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) Unit: 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 • Bahan inhalan	Murid boleh: 2.1.1 Mengetahui pelbagai jenis bahan inhalan.	1	Menyatakan pelbagai jenis bahan inhalan.	Nota: Bahan inhalan ialah bahan kimia yang disedut menerusi pernafasan yang boleh memberi kesan psikoaktif dan memusnahkan sel otak. Contoh bahan inhalan: - gam kasut - pen <i>marker</i> - petrol - <i>turpentine</i> Cadangan Aktiviti: ▪ Mencipta brosur ▪ Melukis poster ▪ Membuat penanda buku ▪ Membina <i>talking board</i>
		2	Mengenal pasti kesan penyalahgunaan bahan inhalan.	
		3	Menunjuk cara berkata TIDAK kepada penyalahgunaan bahan inhalan.	
		4	Menjelaskan melalui contoh cara menangani penyalahgunaan bahan inhalan.	
		5	Mengesyorkan cara menangani penyalahgunaan bahan inhalan.	
		6	Menyebarkan maklumat mengenai penyalahgunaan bahan inhalan secara kreatif.	

CUTI PENGGAL 1, SESI 2024/2025

KUMPULAN A: 24.05.2024 - 02.06.2024, KUMPULAN B: 25.05.2024 - 02.06.2024

MINGGU: 12 - 14		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) Unit: 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 • Bahan inhalan	Murid boleh: 2.1.2 Menjelaskan kesan penyalahgunaan bahan inhalan kepada kesihatan diri. 2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada penyalahgunaan bahan inhalan. 2.1.4 Menjana idea cara menangani penyalahgunaan bahan inhalan.	1	Menyatakan pelbagai jenis bahan inhalan.	Nota: Bahan inhalan ialah bahan kimia yang disedut menerusi pernafasan yang boleh memberi kesan psikoaktif dan memusnahkan sel otak. Contoh bahan inhalan: - gam kasut - pen <i>marker</i> - petrol - <i>turpentine</i> Cadangan Aktiviti: ▪ Mencipta brosur ▪ Melukis poster ▪ Membuat penanda buku ▪ Membina <i>talking board</i>
		2	Mengenal pasti kesan penyalahgunaan bahan inhalan.	
		3	Menunjuk cara berkata TIDAK kepada penyalahgunaan bahan inhalan.	
		4	Menjelaskan melalui contoh cara menangani penyalahgunaan bahan inhalan.	
		5	Mengesyorkan cara menangani penyalahgunaan bahan inhalan.	
		6	Menyebarkan maklumat mengenai penyalahgunaan	

			bahan inhalan secara kreatif.
--	--	--	-------------------------------

MINGGU: 15 - 17		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) Unit: 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 Konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga	Murid boleh: 3.1.1 Mengenal pasti situasi konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga. 3.1.2 Menjelaskan kesan konflik dan stres terhadap keluarga. 3.1.3 Menjana idea cara mengurus konflik dan stres dalam mengekalkan ikatan kekeluargaan.	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. Cadangan Aktiviti: - Membina peta minda - Melukis poster
		2	Mengenal pasti situasi konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kesan konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.	
		4	Menghubungkaitkan kepentingan mengurus konflik dan stres dalam mengekalkan ikatan kekeluargaan.	
		5	Menilai kesan mengurus konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.	

		6	Menghasilkan dan menyebarkan luas karya secara kreatif mengenai cara mengurus konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.	
--	--	---	---	--

MINGGU: 18 - 20		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) Unit: 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 Penderaan dalam keluarga	Murid boleh: 4.1.1 Memahami kepentingan menangani penderaan dalam keluarga. 4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada penderaan dalam keluarga. 4.1.3 Menjana idea cara meminta bantuan untuk menangani penderaan dalam keluarga.	1	Menyenaraikan kepentingan menangani penderaan dalam keluarga.	Nota: Penderaan dalam keluarga boleh berlaku secara fizikal, mental atau emosi. Cadangan Aktiviti: - Demonstrasi kemahiran berkata TIDAK kepada penderaan dalam keluarga - Perbincangan tentang penderaan dalam keluarga
		2	Membincangkan situasi penderaan dalam keluarga.	
		3	Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada penderaan dalam keluarga.	
		4	Memilih cara yang sesuai untuk mengelak daripada menjadi mangsa penderaan dalam keluarga.	

		5	Mengesyorkan cara meminta bantuan untuk menangani penderaan dalam keluarga.
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif mengenai kepentingan menangani penderaan dalam keluarga.

MINGGU: 21 - 23		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) Unit: 5.0 PERHUBUNGAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Persahabatan yang sihat	Murid boleh: 5.1.1 Memahami ciri-ciri persahabatan yang sihat. 5.1.2 Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menjalin persahabatan yang sihat. 5.1.3 Menilai persahabatan yang sihat.	1	Menyatakan ciri-ciri persahabatan yang sihat.	Nota : Contoh ciri-ciri persahabatan yang sihat: - setia - amanah - ikhlas - berbudi pekerti - berakhlak Perselisihan dalam persahabatan adalah normal. Jalinan persahabatan memerlukan sifat bertolak ansur, mengambil berat, saling menghormati, empati
		2	Menerangkan nilai persahabatan yang sihat.	
		3	Mendemonstrasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menjalin persahabatan yang sihat.	
		4	Mencirikan persahabatan yang sihat.	
		5	Menilai kesan cara menjalin persahabatan	

			yang sihat.	dan komitmen antara satu sama lain.
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif mengenai persahabatan yang sihat.	

MINGGU: 24 - 26		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)		
		Unit: 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 • Demam campak • Rubella • Cacar air • Beguk	Murid boleh: 6.1.1 Mengetahui simptom demam campak, rubella, cacar air dan beguk. 6.1.2 Berkomunikasi mengenai cara mencegah demam campak, rubella, cacar air dan beguk daripada merebak.	1	Menyatakan simptom demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	Nota : Simptom demam campak adalah seperti demam, batuk, selesema, sakit tekak, mata berair, sensitif kepada cahaya, dan sakit otot. Simptom cacar air adalah seperti demam, rasa letih, bintik merah, dan rasa gatal. Simptom rubella adalah seperti demam, sakit tekak, dan bintik merah. Simptom beguk adalah seperti demam, sakit kepala, mulut kering, bengkak pada kelenjar
		2	Menerangkan cara demam campak, rubella, cacar air dan beguk merebak.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mencegah jangkitan demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	
		4	Menjelaskan melalui contoh pencegahan demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	

		5	Membuat penilaian langkah-langkah pencegahan demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	parotid, dan rasa sakit ketika makan.
		6	Menyebarkan luas maklumat mengenai demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	Demam campak, rubella dan cacar air boleh dicegah melalui pengambilan vaksin.
CUTI PENGGAL 2, SESI 2024/2025				
KUMPULAN A: 13.09.2024 - 21.09.2024, KUMPULAN B: 14.09.2024 - 22.09.2024				

MINGGU: 27 - 28		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) Unit: 6.0 PENYAKIT		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
6.2 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian - Demam campak - Rubella - Cacar air	Murid boleh: 6.1.3 Mengetahui simptom demam campak, rubella, cacar air dan beguk. 6.1.4 Berkomunikasi mengenai cara mencegah demam campak, rubella, cacar air dan beguk daripada merebak.	1	Menyatakan simptom demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	Nota : Simptom demam campak adalah seperti demam, batuk, selesema, sakit tekak, mata berair, sensitif kepada cahaya, dan sakit otot. Simptom cacar air adalah seperti demam, rasa letih, bintik merah, dan rasa gatal. Simptom rubella adalah seperti demam, sakit tekak, dan bintik merah. Simptom beguk adalah
		2	Menerangkan cara demam campak, rubella, cacar air dan beguk merebak.	
		3	Menjelaskan dengan contoh cara mencegah jangkitan demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	

Beguk		4	Menjelaskan melalui contoh pencegahan demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	seperti demam, sakit kepala, mulut kering, bengkak pada kelenjar parotid, dan rasa sakit ketika makan. Demam campak, rubella dan cacar air boleh dicegah melalui pengambilan vaksin.
		5	Membuat penilaian langkah-langkah pencegahan demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	
		6	Menyebarkan maklumat mengenai demam campak, rubella, cacar air dan beguk.	

MINGGU: 29 - 31		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)		
		Unit: 7.0 KESELAMATAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Pengaruh rakan sebaya	Murid boleh: 7.1.1 Mengetahui pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian. 7.1.2 Menilai pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian.	1	Menyatakan pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian.	Nota: Rakan sebaya ialah sahabat yang sama umur atau hampir sama umur, latar belakang yang sama, dan minat yang sama Cadangan Aktiviti: Menulis lirik lagu
		2	Menerangkan pengaruh positif dan negatif rakan sebaya.	
		3	Menjelaskan dengan contoh kesan memilih rakan sebaya.	

	7.1.3 Menjana idea cara menangani pengaruh negatif rakan sebaya.	4	Memilih cara yang sesuai untuk menangani pengaruh negatif rakan sebaya.	▪ Menghasilkan folio ▪ Menulis blog
		5	Menilai cara menangani pengaruh negatif rakan sebaya.	
		6	Menyampaikan maklumat secara kreatif mengenai kesan pengaruh rakan sebaya kepada diri sendiri dalam kehidupan harian.	

MINGGU: 32 - 35		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)		
		Unit: 8.0 PEMAKANAN		
STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
		TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat • Nutrien	Murid boleh: 8.1.1 Menyatakan kepentingan pengambilan nutrien daripada pelbagai jenis makanan.	1	Menyatakan contoh nutrien daripada pelbagai jenis makanan.	Nota : Contoh nutrien ialah karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan garam mineral. Contoh label makanan yang perlu diteliti:
		2	Menerangkan kepentingan pengambilan pelbagai nutrien.	

	8.1.2 Menjelaskan kepentingan membaca maklumat nutrien pada label makanan.	3	Mempraktikkan amalan membaca maklumat pada label makanan.	- label HALAL yang diiktiraf - tarikh luput - maklumat pemakanan - kandungan makanan
	8.1.3 Menganalisis maklumat nutrien yang terdapat pada label makanan.	4	Memilih makanan berdasarkan maklumat yang terdapat pada label makanan.	
		5	Membuat pertimbangan dalam memilih makanan berdasarkan maklumat pada label makanan.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif berkaitan label makanan yang mengandungi maklumat nutrien.	

MINGGU: 36 - 39		Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)		
		Unit: 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	Murid boleh:	1	Menyatakan punca melecet dan melecur.	Cadangan Aktiviti: ▪ Menghasilkan folio ▪ Mendemonstrasi langkah-langkah bantuan awal ▪ <i>Show and tell</i>
	9.1.1 Menyatakan punca melecet dan melecur.	2	Memberi contoh situasi yang boleh menyebabkan melecet dan melecur.	
	9.1.2 Membincangkan langkah-langkah bantuan awal		Mendemonstrasikan langkah-	

situasi • Meleceet • Melecur	meleceet dan melecur. 9.1.3 Menilai kesan meleceet dan melecur sekiranya tidak diberi rawatan segera.	3	langkah bantuan awal untuk meleceet dan melecur.	
		4	Menganalisis langkah-langkah bantuan awal yang betul untuk meleceet dan melecur.	
		5	Meramalkan kesan sekiranya meleceet dan melecur tidak diberi rawatan segera.	
		6	Menghasilkan dan menyebarkan karya secara kreatif berkaitan kepentingan rawatan segera bagi meleceet dan melecur.	

CUTI PENGGAL 3, SESI 2024/2025 KUMPULAN A: 20.12.2024 -28.12.2024, KUMPULAN B: 21.12.2024 -29.12.2024	
40	MINGGU PENTAKSIRAN
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	