

# RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN 2023/2024



## PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN SATU

---

NAMA SEKOLAH : .....

ALAMAT SEKOLAH : .....

NAMA GURU : .....

| MINGGU : 1-3                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MINGGU TRANSISI TAHUN 1            |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MINGGU: 4 - 5                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF |                                                                                                | UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT                                                                                                                                                                                                        |
| Standard Kandungan                                                                                             | Standard Pembelajaran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Standard Prestasi                  |                                                                                                | Catatan                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tahap Penguasaan                   | Tafsiran                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</b><br><br>●Kebersihan fizikal | Murid boleh:<br>1.1.1 Mengetahui anggota tubuh lelaki dan perempuan.<br>● Kepala<br><br>(i) Rambut<br>(ii) Mata<br>(iii) Telinga<br>(iv) Hidung<br>(v) Mulut<br>(vi) Bibir<br>(vii) Gigi<br><br>● Badan<br>(i) Payu dara<br>(ii) Dada<br>(iii) Bahu<br>(iv) Punggung<br><br>● Tangan<br>● Paha<br>● Kaki<br>● Kuku<br>● Organ genital<br>● Zakar<br>● Faraj<br>● Dubur | 1                                  | Melabelkan anggota tubuh lelaki dan perempuan.                                                 | Cadangan Aktiviti:<br><br>▪ Peta minda<br><br>Persamaan dan perbezaan anggota tubuh lelaki dan perempuan.<br><br><br><br><br><br><br><br>▪ Log harian atau buku skrap<br><br><br><br><br><br><br><br>Penjagaan kebersihan fizikal. |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                                  | Menjelaskan kepentingan menjaga kebersihan anggota tubuh.                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                                  | Menjelaskan dengan contoh cara membersihkan 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.                             |                                                                                                                                                                                                                                    |
| CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1, SESI 2023/2024                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                    |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |
| KUMPULAN A: 21.04.2023 - 29.04.2023, KUMPULAN B: 22.04.2023 - 30.04.2023                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                    |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |

| MINGGU: 6 - 7                                                                                                  | 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF                                                                                                                                                                                                                                                     |                   | UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT                                                                    |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Standard Kandungan                                                                                             | Standard Pembelajaran                                                                                                                                                                                                                                                                  | Standard Prestasi |                                                                                                | Catatan                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tahap Penguasaan  | Tafsiran                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| <b>1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif</b><br><br>●Kebersihan fizikal | Murid boleh:<br><br>1.1.2 Memahami kepentingan menjaga kebersihan fizikal.<br><br>1.1.3 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan fizikal, pakaian dan alatan keperluan diri.<br><br>1.1.4 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kebersihan fizikal dan berkongsi alatan keperluan diri. | 1                 | Melabelkan anggota tubuh lelaki dan perempuan.                                                 | Cadangan Aktiviti:<br><br>▪ Peta minda<br><br>Persamaan dan perbezaan anggota tubuh lelaki dan perempuan.<br><br>▪ Log harian atau buku skrap<br><br>Penjagaan kebersihan fizikal. |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                 | Menjelaskan kepentingan menjaga kebersihan anggota tubuh.                                      |                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                 | Menjelaskan dengan contoh cara membersihkan 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.                             |                                                                                                                                                                                    |

| MINGGU: 8 - 9                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    | UNIT: 2.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF |                                                                                                                                                 | UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Standard Kandungan                                                                                                                                                                                                                                     | Standard Pembelajaran                                                                                                                              | Standard Prestasi                        |                                                                                                                                                 | Catatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    | Tahap Penguasaan                         | Tafsiran                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <b>2.1 Kemahiran menangani pengaruh dalam serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</b><br><br><ul style="list-style-type: none"><li>• Sentuhan selamat</li><li>• Sentuhan tidak selamat</li><li>• Sentuhan tidak selesa</li></ul> | Murid boleh:                                                                                                                                       | 1                                        | Menyatakan sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.                                                                  | Cadangan Aktiviti:<br><br><ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pameran<br/><br/>Sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat, dan sentuhan tidak selesa.</li><li>▪ Poster<br/><br/>Sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat, dan sentuhan tidak selesa.</li><li>▪ Main peranan atau lakonan<br/><br/>Mencipta situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK.</li></ul> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.1.1 Mengetahui sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa                                                                | 2                                        | Menjelaskan sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.1.2 Memahami 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.                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.1.3 Mengaplikasikan 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.                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.                             |                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| CUTI PENGGAL 1, SESI 2023/2024                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| KUMPULAN A: 26.05.2023 - 03.06.2023, KUMPULAN B: 22.04.2023 - 30.04.2023                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

| MINGGU: 10 - 11                                                                                                                                                                                                                                       | UNIT: 2.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Standard Kandungan                                                                                                                                                                                                                                    | Standard Pembelajaran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Standard Prestasi           |                                                                                                                                                 | Catatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Tahap Penguasaan            | Tafsiran                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>2.2 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentuhan selamat</li> <li>• Sentuhan tidak selamat</li> <li>• Sentuhan tidak selesa</li> </ul> | Murid boleh:<br><br>2.1.5 Mengetahui sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa<br><br>2.1.6 Memahami sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan.<br><br>2.1.7 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.<br><br>2.1.8 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:<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pameran<br/>Sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat, dan sentuhan tidak selesa.</li> <li>▪ Poster<br/>Sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat, dan sentuhan tidak selesa.</li> <li>▪ Main peranan atau lakonan<br/>Mencipta situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK.</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 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.                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| MINGGU: 12 - 15                                                                                                                                                             |                                                                            | UNIT: 3.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN |                                                                                               |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Standard Kandungan                                                                                                                                                          | Standard Pembelajaran                                                      | Standard Prestasi              |                                                                                               | Catatan                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                             |                                                                            | Tahap Penguasaan               | Tafsiran                                                                                      |                                                                                                                                                               |
| <b>3.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ubat</li> </ul> | Murid boleh:                                                               | 1                              | Menyatakan penggunaan ubat dengan betul.                                                      | Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Penerokaan melalui Internet</li> </ul> Kepentingan pengambilan ubat dan mematuhi preskripsi doktor. |
|                                                                                                                                                                             | 3.1.1 Mengetahui ubat dan kegunaannya.                                     | 2                              | Menerangkan kepentingan penggunaan ubat yang betul dan mematuhi preskripsi doktor.            |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                             | 3.1.2 Memahami kepentingan ubat dan mematuhi preskripsi doktor.            | 3                              | Menjelaskan dengan contoh tempat simpanan ubat yang selamat dan tidak selamat di rumah.       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                             | 3.1.3 Memahami bahaya pengambilan ubat selepas tarikh luput.               | 4                              | Menjelaskan melalui contoh kesan penyalahgunaan ubat.                                         |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                             | 3.1.4 Memahami bahaya pengambilan ubat orang lain.                         | 5                              | Membuat kesimpulan kesan pengambilan ubat selepas tarikh luput dan mengambil ubat orang lain. |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                             | 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                                                                                |                                                                                                                                                                          |
| <b>4.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Emosi</li> <li>Keperluan</li> <li>Kehendak</li> </ul> | Murid boleh:<br>4.1.1 Mengetahui pelbagai emosi iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu.<br>4.1.2 Memahami kepentingan meluahkan emosi yang sesuai mengikut situasi.<br>4.1.3 Memahami maksud keperluan dan kehendak dalam kehidupan.<br>4.1.4 Menganalisis cara | 1                                     | Memberi contoh perasaan yang dialami iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu.       | Cadangan Aktiviti:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Bercerita</li> </ul> Pelbagai suasana yang mempunyai perbezaan emosi dalam memenuhi keperluan dan kehendak. |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                     | Menunjuk cara meluahkan perasaan yang sesuai mengikut situasi.                          |                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                                     | Menjelaskan dengan contoh keperluan dan kehendak.                                       |                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4                                     | Memilih cara yang betul untuk menyuarakan keperluan dan kehendak diri.                  |                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5                                     | Mengesyorkan cara mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak. |                                                                                                                                                                          |

|  |                                                                                       |   |                                                                                                                    |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak dalam kehidupan. | 6 | Berkomunikasi dengan yakin cara meluahkan perasaan kepada orang dewasa yang boleh dipercayai di rumah dan sekolah. |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| MINGGU: 19 - 21                                                                                                                                                                                            |                                                                                       | UNIT: 5.0 KEKELUARGAAN |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Standard Kandungan                                                                                                                                                                                         | Standard Pembelajaran                                                                 | Standard Prestasi      |                                                                                     | Catatan                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       | Tahap Penguasaan       | Tafsiran                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>5.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ahli keluarga</li> <li>Penjaga</li> </ul> | Murid boleh:                                                                          | 1                      | Menyatakan peranan diri sendiri, ahli keluarga dan penjaga dalam kehidupan.         | Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerja kumpulan</li> <li>Membincangkan keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.</li> <li>Main peranan atau lakonan</li> <li>Nyanyian</li> <li>Melukis dan mewarna gambar lakaran keluarga sendiri.</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                            | 5.1.1 Mengetahui peranan ahli keluarga dan penjaga.                                   | 2                      | Bercerita tentang keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                            | 5.1.2 Mengetahui keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.                        | 3                      | Menunjuk cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                            | 5.1.3 Mengaplikasi cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.                  | 4                      | Menjelaskan melalui contoh kepentingan menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga. |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                            | 5.1.4 Menganalisis cara berkomunikasi yang berkesan dengan ahli keluarga dan penjaga. | 5                      | Mengesyorkan cara komunikasi berkesan sesama ahli keluarga.                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       | 6                      | Menghasilkan karya tentang keluarga bahagia.                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                            |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|                                                                                                                            |  |  |  |  |
| <b>CUTI PENGGAL 2, SESI 2023/2024</b><br><b>(KUMPULAN A: 25.08.2023 - 02.09.2023, KUMPULAN B: 26.08.2023 - 03.09.2023)</b> |  |  |  |  |

| MINGGU: 22 - 23                                                                                                                                                                                            |                                                                                       | UNIT: 5.0 KEKELUARGAAN |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Standard Kandungan                                                                                                                                                                                         | Standard Pembelajaran                                                                 | Standard Prestasi      |                                                                                     | Catatan                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       | Tahap Penguasaan       | Tafsiran                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>5.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ahli keluarga</li> <li>Penjaga</li> </ul> | Murid boleh:                                                                          | 1                      | Menyatakan peranan diri sendiri, ahli keluarga dan penjaga dalam kehidupan.         | Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerja kumpulan</li> <li>Membincangkan keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.</li> <li>Main peranan atau lakonan</li> <li>Nyanyian</li> <li>Melukis dan mewarna gambar lakaran keluarga sendiri.</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                            | 5.1.1 Mengetahui peranan ahli keluarga dan penjaga.                                   | 2                      | Bercerita tentang keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                            | 5.1.2 Mengetahui keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.                        | 3                      | Menunjuk cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                            | 5.1.3 Mengaplikasi cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.                  | 4                      | Menjelaskan melalui contoh kepentingan menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga. |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                            | 5.1.4 Menganalisis cara berkomunikasi yang berkesan dengan ahli keluarga dan penjaga. | 5                      | Mengesyorkan cara komunikasi berkesan sesama ahli keluarga.                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |  |   |                                              |  |
|--|--|---|----------------------------------------------|--|
|  |  | 6 | Menghasilkan karya tentang keluarga bahagia. |  |
|--|--|---|----------------------------------------------|--|

| MINGGU: 24 - 25                                                                                                                                                                                                               | UNIT: 6.0 PERHUBUNGAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Standard Kandungan                                                                                                                                                                                                            | Standard Pembelajaran                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Standard Prestasi |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Catatan                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Tahap Penguasaan  | Tafsiran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |
| <b>6.1 Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etiket perhubungan dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain</li> </ul> | Murid boleh:<br>6.1.1 Mengetahui cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.<br>6.1.2 Memahami kepentingan menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.<br>6.1.3 Mengaplikasi etiket perhubungan antara diri | 1<br>2<br>3<br>4  | Menyatakan cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.<br>Menerangkan kepentingan menjalin hubungan yang sihat.<br>Menjelaskan dengan contoh batas hubungan antara diri dengan ibu bapa, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.<br>Menjelaskan melalui contoh etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, dan ahli keluarga. | Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Simulasi</li> <li>Main peranan atau lakonan</li> <li>Kerja kumpulan</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                    |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | dengan ibu bapa, 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                                                                                                                                                                  |         |
| <b>7.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuman</li> </ul> | Murid boleh:<br>7.1.1 Mengetahui maksud kuman dan cara kuman merebak.<br>7.1.2 Mengetahui penyakit bawaan kuman.<br>7.1.3 Memahami kepentingan menjaga | 1 Menyatakan maksud kuman dan cara kuman merebak.<br>2 Memberi contoh penyakit bawaan kuman.<br>3 Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak. | Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peta minda</li> <li>▪ Ceramah kesihatan</li> <li>▪ Nyanyian</li> <li>▪ Lawatan ke klinik kesihatan</li> </ul> |         |

|  |                                                                          |   |                                                                                         |                                                                              |
|--|--------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|  | kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.                   | 4 | Menjelaskan melalui contoh kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melukis dan mewarna poster</li> </ul> |
|  | 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 maklumat berkaitan penyakit berjangkit dan cara mengatasinya.               |                                                                              |

| MINGGU: 29 - 30                                                                                                |                                                                                                                                                                        | UNIT: 8.0 KESELAMATAN |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Standard Kandungan                                                                                             | Standard Pembelajaran                                                                                                                                                  | Standard Prestasi     |                                                                                                                                                                                 | Catatan                                                                                                                                 |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                        | Tahap Penguasaan      | Tafsiran                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |
| <b>8.1 Menjaga keselamatan diri dan mendemonstras i kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian</b> | <p>Murid boleh:</p> <p>8.1.1 Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.</p> <p>8.1.2 Mengetahui cara menjaga keselamatan</p> | <p>1</p> <p>2</p>     | <p>Menyatakan situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.</p> <p>Memberi contoh cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat.</p> | <p>Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kajian dalam kumpulan</li> <li>Peta minda</li> <li>Simulasi</li> </ul> |

|                                                                                  |                                                                                           |   |                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Keselamatan diri</li> <li>Buli</li> </ul> | 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. |  |
|                                                                                  | 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: 31 - 33                                                                                  |                                                                                            | 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:                                                                               | 1                     | Menyatakan situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam. | Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kajian dalam kumpulan</li> <li>Peta minda</li> <li>Simulasi</li> </ul> |
|                                                                                                  | 8.1.1 Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam. | 2                     | Memberi contoh cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat.         |                                                                                                                                  |
|                                                                                                  | 8.1.2 Mengetahui cara                                                                      |                       |                                                                                      |                                                                                                                                  |

|                                                                                                |                                                                                                             |   |                                                                                  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>harian</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keselamatan diri</li> <li>Buli</li> </ul> | 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. |  |
|                                                                                                |                                                                                                             | 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: 34 - 36                                                                                                                       |                                                                                               | UNIT: 9.0 PEMAKANAN |                                                                                                  |                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Standard Kandungan                                                                                                                    | Standard Pembelajaran                                                                         | Standard Prestasi   |                                                                                                  | Catatan                                                                                        |
|                                                                                                                                       |                                                                                               | Tahap Penguasaan    | Tafsiran                                                                                         |                                                                                                |
| <b>9.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Makanan dan pemakanan yang berkhasiat</li> </ul> | Murid boleh:<br>9.1.1 Mengetahui jenis makanan yang berkhasiat.<br>9.1.2 Memahami kepentingan | 1<br>2              | Memilih makanan yang berkhasiat.<br>Menjelaskan kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat. | Cadangan Aktiviti:<br>Permainan "Mari Pergi ke Pasar"<br>Suasana membeli-belah di pasar antara |

|                                                                                                                            |                                                                                                                               |   |                                                                                           |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            | 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.                                                       |
| <b>CUTI PENGGAL 3, SESI 2023/2024</b><br><b>(KUMPULAN A: 15.12.2023 - 01.01.2024, KUMPULAN B: 16.12.2023 - 01.01.2024)</b> |                                                                                                                               |   |                                                                                           |                                                                                       |

| <b>MINGGU: 37-39</b> | <b>UNIT: 10.0 PERTOLONGAN CEMAS</b> |                   |          |         |
|----------------------|-------------------------------------|-------------------|----------|---------|
| Standard Kandungan   | Standard Pembelajaran               | Standard Prestasi |          | Catatan |
|                      |                                     | Tahap Penguasaan  | Tafsiran |         |

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi</b><br><br>• Situasi kecemasan | Murid boleh:<br><br>10.1.1 Mengetahui situasi kecemasan.<br><br>10.1.2 Memahami tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan.<br><br>10.1.3 Mengaplikasikan kemahiran meminta bantuan apabila berlaku kecemasan. | 1 Menyatakan contoh situasi kecemasan.<br><br>2 Menerangkan tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan.<br><br>3 Menunjuk cara meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.<br><br>4 Memilih pihak yang boleh dihubungi untuk mendapatkan bantuan semasa kecemasan.<br><br>5 Meramalkan risiko yang akan berlaku jika tidak meminta bantuan kecemasan.<br><br>6 Berkomunikasi secara berkesan tentang cara meminta bantuan apabila berlaku kecemasan. | Cadangan Aktiviti:<br><br>▪ Main peranan atau lakonan<br><br>▪ Kerja projek berkumpulan<br><br>▪ Peta minda<br><br>Situasi berlaku kecemasan. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                         |
|----|-------------------------|
| 40 | PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN |
| 41 | PENGURUSAN AKHIR TAHUN  |

42

PENGURUSAN AKHIR TAHUN

**CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2023/2024****(KUMPULAN A: 09.02.2024 - 09.03.2024, KUMPULAN B: 10.02.2024 - 10.03.2024)**