

**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN**

**PENDIDIKAN KESIHATAN SEMAKAN 2017**

**TAHUN 1**

**LAYARI** [**sumberpendidikan.com**](sumberpendidikan.com)

**Telegram di** [**https://telegram.me/sumberpendidikan**](https://telegram.me/sumberpendidikan)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** |
| **MINGGU 1** | **MINGGU TRANSISI TAHUN 1** |  |
| **MINGGU 2** |  |  |
| **MINGGU 3** |  |  |
| **MINGGU 4** | **1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif**  Kebersihan fizikal  | Murid boleh: 1.1.1 Mengetahui anggota tubuh lelaki dan perempuan.  Kepala (i) Rambut (ii) Mata (iii) Telinga (iv) Hidung (v) Mulut (vi) Bibir (vii) Gigi  Badan (i) Payu dara (ii) Dada (iii) Bahu (iv) Punggung  Tangan  Paha  Kaki  Kuku  Organ genital (i) Zakar (ii) Faraj  Dubur  |
| **MINGGU 5** |  | 1.1.2 Memahami kepentingan menjaga kebersihan fizikal. 1.1.3 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan fizikal, pakaian dan alatan keperluan diri. 1.1.4 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kebersihan fizikal dan berkongsi alatan keperluan diri  |
| **MINGGU 6** | **2.1 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif**  Sentuhan selamat  Sentuhan tidak selamat  Sentuhan tidak selesa  | 2.1.1 Mengetahui sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa 2.1.2 Memahami sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan.  |
| **MINGGU 7** |  | 2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. 2.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.  |
| **MINGGU 8** | **3.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat**  Ubat  | 3.1.1 Mengetahui ubat dan kegunaannya  |
| **MINGGU 9** |  | 3.1.2 Memahami kepentingan ubat dan mematuhi preskripsi doctor.  |
| **MINGGU 10** |  | 3.1.3 Memahami bahaya pengambilan ubat selepas tarikh luput  |
| **MINGGU 11** |  | 3.1.4 Memahami bahaya pengambilan ubat orang lain.  |
| **MINGGU 12** |  | 3.1.5 Menilai kepentingan menyimpan ubat di tempat yang betul dan selamat.  |
| **MINGGU 13** | **4.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian**  Emosi  Keperluan  Kehendak  | Murid boleh: 4.1.1 Mengetahui pelbagai emosi iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu.  |
| **MINGGU 14** |  | 4.1.2 Memahami kepentingan meluahkan emosi yang sesuai mengikut situasi  |
| **MINGGU 15** |  | 4.1.3 Memahami maksud keperluan dan kehendak dalam kehidupan.  |
| **MINGGU 16** |  | 4.1.4 Menganalisis cara mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak dalam kehidupan.  |
| **MINGGU 17** | **5.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan** **dalam aspek kesihatan keluarga**  Ahli keluarga  Penjaga  | 5.1.1 Mengetahui peranan ahli keluarga dan penjaga.  |
| **MINGGU 18** |  | 5.1.2 Mengetahui keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.  |
| **MINGGU 19** |  | 5.1.3 Mengaplikasi cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga.  |
| **MINGGU 20** |  | 5.1.4 Menganalisis cara berkomunikasi yang berkesan dengan ahli keluarga dan penjaga.  |
| **MINGGU 21** | **6.1 Kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian**  Etiket perhubungan dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain  | 6.1.1 Mengetahui cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.  |
| **MINGGU 22** |  | 6.1.2 Memahami kepentingan menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.  |
| **MINGGU 23** |  | 6.1.3 Mengaplikasi etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.  |
| **MINGGU 24****12/6-18/6/17** |  | 6.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa dalam perhubungan.  |
| **MINGGU 25****19/6-25/6/17** | **7.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian**  Kuman  | 7.1.1 Mengetahui maksud kuman dan cara kuman merebak.  |
| **MINGGU 26****26/6-2/7/17** |  | 7.1.2 Mengetahui penyakit bawaan kuman.  |
| **MINGGU 27****3/7-9/7/17** |  | 7.1.3 Memahami kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.  |
| **MINGGU 28****10/7-16/7/17** |  | 7.1.4 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.  |
| **MINGGU 29****17/7-23/7/17** |  | 7.1.5 Menilai akibat jika kebersihan diri diabaikan.  |
| **MINGGU 30****24/7-30/7/17** | **8.1 Menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian**  Keselamatan diri  Buli  | 8.1.1 Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.  |
| **MINGGU 31****31/8-6/8/17** |  | 8.1.2 Mengetahui cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.  |
| **MINGGU 32****7/8-13/8/17** |  | 8.1.3 Memahami maksud buli, pembuli dan mangsa buli serta kesan perbuatan buli.  |
| **MINGGU 33****14/8-20/8/17** |  | 8.1.4 Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli dan dibuli.  |
| **MINGGU 34** | **9.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat**  Makanan dan pemakanan yang berkhasiat  | 9.1.1 Mengetahui jenis makanan yang berkhasiat.  |
| **MINGGU 35** |  | 9.1.2 Memahami kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat  |
| **MINGGU 36** |  | 9.1.3 Mengaplikasi cara menyimpan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat.  |
| **MINGGU 37** |  | 9.1.4 Menganalisis kepentingan pengambilan sarapan, makan tengah hari, dan makan malam yang berkhasiat kepada kesihatan diri.  |
| **MINGGU 38** | **10.1 Pengetahuan** asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi  Situasi kecemasan  | 10.1.1 Mengetahui situasi kecemasan.  |
| **MINGGU 39** |  | 10.1.2 Memahami tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan. 10.1.3 Mengaplikasikan kemahiran meminta bantuan apabila berlaku kecemasan.  |
| **MINGGU 40** | **PERSEDIAAN PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN****ULANGKAJI DAN PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN** |  |
| **MINGGU 41** |
| **MINGGU 42** |
| **MINGGU 43** |

*\*\*\* Diubahsuai dan dikemaskini oleh Desmond Daniel.*