



**SK ULU SAPI, TELUPID, SABAH**

**RPT PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (2019) KSSR**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 1****1-4 JANUARI 2019** | MODUL 1 | 1.1 Mengetahui dan | 1.1.1 Menyatakan maksud akil | Tahap Penguasaan | Rujuk Modul |
| KESIHATAN FIZIKAL | memahami pertumbuhan | baligh. | 1 | Pengajaran |
| TAJUK : KESIHATAN DIRI | serta perkembangan fizikal | 1.1.2 Menyatakan tanda-tanda | Tahap Penguasaan | Dan |
| DAN REPRODUKTIF | yang sihat. | akil baligh bagi lelaki dan | 2 | Pembelajaran |
| perempuan |
| **MINGGU 2****6-11 JANUARI 2019** | MODUL 1 | 1.1 Mengetahui dan | 1.1.3 Menyatakan perubahan | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | memahami pertumbuhan | fizikal lelaki dan perempuan | 2 |
| TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN | serta perkembangan fizikal | apabila akil baligh |
| REPRODUKTIF | yang sihat. |
| **MINGGU 3****13-18 JANUARI 2019** | MODUL 1 KESIHATAN FIZIKALTAJUK : KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF | 1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat. | 1.1.4 Menyatakan tempoh kitaran haid. | Tahap Penguasaan 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 4****20-25 JANUARI 2019** | MODUL 1 KESIHATAN FIZIKALTAJUK : KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF | 1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat. | 1.1.5 Menjelaskan tiada gangguan aktiviti harian semasa haid. | Tahap Penguasaan 4 |  |
| **MINGGU 5****27 JANUARI - 1 FEBRUARI 2019** | MODUL 1 | 1.1 Mengetahui dan | 1.1.6 Menjelaskan cara | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | memahami pertumbuhan | pengurusan diri apabila | 5 |
| TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN | serta perkembangan fizikal | mengalami haid dan ihtilam. |
| REPRODUKTIF | yang sihat. |
| **MINGGU 6****3-8 FEBRUARI 2019** | MODUL 1 | 1.1 Mengetahui dan | 1.1.7 Mengenal pasti perubahan | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | memahami pertumbuhan | yang mungkin dialami semasa | 4 |
| TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN | serta perkembangan fizikal | haid. |
| REPRODUKTIF | yang sihat. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 7****10 - 15 FEBRUARI 2019** | MODUL 1 | 1.2 Mendemonstrasi | 1.2.1 Menyatakan cara | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | keupayaan dan kemahiran | menghargai perubahan fizikal | 2 |
| TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN | untuk menangani pengaruh | pada diri sendiri. |
| REPRODUKTIF | dalaman serta luaran yang | 1.2.2 Menyatakan cara |
| mempengaruhi kesihatan diri | menghormati perubahan fizikal |
| dan reproduktif. | individu lain. |
| **MINGGU 8****17-22 FEBRUARI 2019** | MODUL 1 | 1.2 Mendemonstrasi | 1.2.3 Menyatakan cara | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | keupayaan dan kemahiran | menangani pelbagai situasi | 4 |
| TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN | untuk menangani pengaruh | negatif terhadap perubahan |
| REPRODUKTIF | dalaman serta luaran yang | fizikal pada diri sendiri, rakan |
| mempengaruhi kesihatan diri | dan keluarga. |
| dan reproduktif. |
| **MINGGU 9****24 FEBRUARI - 1 MAC 2019** | MODUL 1 | 1.2 Mendemonstrasi | 1.2.4 Menyatakan batas | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | keupayaan dan kemahiran | sentuhan untuk menjaga | 5 |
| TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN | untuk menangani pengaruh | keselamatan dan kehormatan |
| REPRODUKTIF | dalaman serta luaran yang | diri. |
| mempengaruhi kesihatan diri |
| dan reproduktif. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 10****3 - 8 MAC 2019** | MODUL 1 | 1.3 Mengetahui dan | 1.3.1 Melakar dan melabel | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | mengamalkan pemakanan | Piramid Makanan Malaysia. | 1 |
| TAJUK : PEMAKANAN | yang sihat serta selamat. | 1.3.2 Mengenal pasti kumpulan | Tahap Penguasaan |
| makanan mengikut aras Piramid | 2 |
| Makanan Malaysia. |
| **MINGGU 11****10 - 15 MAC 2019** | MODUL 1 | 1.3 Mengetahui dan | 1.3.3 Menyatakan kepentingan | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | mengamalkan pemakanan | pengambilan pelbagai jenis | 3 |
| TAJUK : PEMAKANAN | yang sihat serta selamat. | makanan berdasarkan Piramid |
| Makanan Malaysia. |
| **MINGGU 12****17-22 MAC 2019** | MODUL 1 | 1.3 Mengetahui dan | 1.3.4 Menjelaskan kepentingan | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | mengamalkan pemakanan | pengambilan sarapan yang | 2 |
| TAJUK : PEMAKANAN | yang sihat serta selamat. | sihat. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 14****31 Mac - 5 APRIL 2019** | MODUL 1 KESIHATAN FIZIKALTAJUK : PEMAKANAN | 1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat serta selamat. | 1.3.5 Menjelaskan kepentingan kualiti pembungkusan dan maklumat yang terdapat pada label makanan iaitu tarikh luput dan kandungan bahan. | Tahap Penguasaan 5 |  |
| **MINGGU 15****7-12 APRIL 2019** | MODUL 1 | 1.4 Mengetahui jenis dan | 1.4.1 Menyatakan contoh | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | kesan penyalahgunaan | makanan dan minuman yang | 1 |
| TAJUK : PENYALAHGUNAAN | bahan serta berkemahiran | mengandungi alkohol |
| BAHAN | menangani situasi berisiko | berdasarkan label. |
| terhadap diri keluarga dan |
| masyarakat. |
| **MINGGU 16****14 - 19 APRIL 2019** | MODUL 1 | 1.4 Mengetahui jenis dan | 1.4.2 Menyatakan kesan jangka | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | kesan penyalahgunaan | masa pendek tehadap fizikal | 2 |
| TAJUK : PENYALAHGUNAAN | bahan serta berkemahiran | dan mental akibat pengambilan |
| BAHAN | menangani situasi berisiko | alkohol. |
| terhadap diri keluarga dan |
| masyarakat. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 17****21 - 26 APRIL 2019** | MODUL 1 | 1.4 Mengetahui jenis dan | 1.4.3 Menyatakan kesan jangka | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | kesan penyalahgunaan | masa panjang terhadap fizikal | 2 |
| TAJUK : PENYALAHGUNAAN | bahan serta berkemahiran | dan mental akibat pengambilan |
| BAHAN | menangani situasi berisiko | alkohol. |
| terhadap diri keluarga dan |
| masyarakat. |
| **MINGGU 18****28 APRIL - 3 MEI 2019** | MODUL 1 KESIHATAN FIZIKALTAJUK : PENYALAHGUNAAN BAHAN | 1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri keluarga dan masyarakat. | 1.4.4 Berkata TIDAK kepada pengambilan dan pembelian makanan serta minuman beralkohol. | Tahap Penguasaan 3 |  |
| **MINGGU 19****5-10 MEI 2019** | MODUL 1 | 1.4 Mengetahui jenis dan | 1.4.5 Mendemonstrasi cara | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN FIZIKAL | kesan penyalahgunaan | menyebarkan maklumat | 6 |
| TAJUK : PENYALAHGUNAAN | bahan serta berkemahiran | berkaitan kesan pengambilan |
| BAHAN | menangani situasi berisiko | alkohol kepada ahli keluarga |
| terhadap diri keluarga dan | dan rakan sebaya. |
| masyarakat. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 24****9-14 JUN 2019** | MODUL 2 | 2.1 Mengetahui pelbagai jenis | 2.1.1 Menyatakan maksud | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN MENTAL, EMOSI | emosi, kepentingan dan cara | konflik dan stres. | 1 |
| DAN SOSIAL | mengurus emosi untuk | 2.1.3 Menyatakan punca konflik | Tahap Penguasaan |
| TAJUK : PENGURUSAN | meningkatkan kesihatan | dan stres dalam diri sendiri. | 2 |
| MENTAL DAN EMOSI | mental dalam kehidupan |
| harian. |
| **MINGGU 25****16-21 JUN 2019** | MODUL 2 | 2.1 Mengetahui pelbagai jenis | 2.1.2 Mengenal pasti tanda- | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN MENTAL, EMOSI | emosi, kepentingan dan cara | tanda konflik dan stres dalam diri | 2 |
| DAN SOSIAL | mengurus emosi untuk | sendiri. |
| TAJUK : PENGURUSAN | meningkatkan kesihatan |
| MENTAL DAN EMOSI | mental dalam kehidupan |
| harian. |
| **MINGGU 22****27-MEI 1 JUN 2018** | MODUL 2 | 2.1 Mengetahui pelbagai jenis | 2.1.4 Menyatakan kesan konflik | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN MENTAL, EMOSI | emosi, kepentingan dan cara | dan stres terhadap diri sendiri. | 3 |
| DAN SOSIAL | mengurus emosi untuk |
| TAJUK : PENGURUSAN | meningkatkan kesihatan |
| MENTAL DAN EMOSI | mental dalam kehidupan |
| harian. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 26****23 - 28 JUN 2019** | MODUL 2 | 2.1 Mengetahui pelbagai jenis | 2.1.5 Memilih cara mengurus | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN MENTAL, EMOSI | emosi, kepentingan dan cara | konflik dan stres. | 4 |
| DAN SOSIAL | mengurus emosi untuk |
| TAJUK : PENGURUSAN | meningkatkan kesihatan |
| MENTAL DAN EMOSI | mental dalam kehidupan |
| harian. |
| **MINGGU 27****30 Jun - 5 JULAI 2019** | MODUL 2 | 2.2 Mengetahui peranan diri | 2.2.1 Menjelaskan kepentingan | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN MENTAL, EMOSI | sendiri dan ahli keluarga serta | hubungan kekeluargaan. | 2 |
| DAN SOSIAL | kepentingan institusi | 2.2.3 Menjelaskan kepentingan | Tahap Penguasaan |
| TAJUK : KEKELUARGAAN | kekeluargaan dalam aspek | ramai sokongan ahli keluarga | 5 |
| kesihatan keluarga. | dalam menangani gejala sosial. |
| **MINGGU 28****7-12 JULAI 2019** | MODUL 2KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIALTAJUK : KEKELUARGAAN | 2.2 Mengetahui peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga. | 2.2.2 Menerangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam mencegah serta menangani gejala sosial. | Tahap Penguasaan 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 29****14-19 JULAI 2019** | MODUL 2KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIALTAJUK : PERHUBUNGAN | 2.3 Mengetahui dan mengaplikasi kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian. | 2.3.1 Menjelaskan kepentingan menyayangi diri sendiri dan ahli dalam keluarga. | Tahap Penguasaan 1 |  |
| **MINGGU 30****21 - 26 JULAI 2019** | MODUL 2 | 2.3 Mengetahui dan | 2.3.2 Menyatakan cara | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN MENTAL, EMOSI | mengaplikasi kemahiran | meluahkan perasaan kasih | 3 |
| DAN SOSIAL | interpersonal serta komunikasi | sayang dalam keluarga |
| TAJUK : PERHUBUNGAN | berkesan dalam kehidupan |
| harian. |
| **MINGGU 31****28 JULAI - 2 OGOS 2019** | MODUL 2 | 2.3 Mengetahui dan | 2.3.3 Mempamerkan cara | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN MENTAL, EMOSI | mengaplikasi kemahiran | meluahkan perasaan yang | 5 |
| DAN SOSIAL | interpersonal serta komunikasi | sesuai dalam pelbagai situasi. |
| TAJUK : PERHUBUNGAN | berkesan dalam kehidupan |
| harian. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 32****4 - 9 OGOS 2019** | MODUL 3KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : PENYAKIT | 3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian. | 3.1.1 Menyatakan penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes. | Tahap Penguasaan 1 |  |
| **MINGGU 34****18-23 OGOS 2019** | MODUL 3 | 3.1 Mengetahui jenis penyakit | 3.1.2 Mengenal pasti simptom | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN PERSEKITARAN | dan cara mencegah serta | dan tanda penyakit tidak | 2 |
| TAJUK : PENYAKIT | mengelak risiko penyakit | berjangkit seperti penyakit |
| dalam kehidupan harian. | jantung, asma, penyakit buah |
| pinggang dan diabetes. |
| **MINGGU 35****25-30 OGOS 2019** | MODUL 3 | 3.1 Mengetahui jenis penyakit | 3.1.3 Menyatakan kesan | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN PERSEKITARAN | dan cara mencegah serta | penyakit tidak berjangkit seperti | 4 |
| TAJUK : PENYAKIT | mengelak risiko penyakit | penyakit jantung, asma, |
| dalam kehidupan harian. | penyakit buah pinggang dan |
| diabetes sekiranya tidak |
| dikawal. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 36****1 - 6 SEPTEMBER 2019** | MODUL 3 | 3.1 Mengetahui jenis penyakit | 3.1.4 Menjelaskan cara | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN PERSEKITARAN | dan cara mencegah serta | mencegah penyakit tidak | 5 |
| TAJUK : PENYAKIT | mengelak risiko penyakit | berjangkit seperti penyakit |
| dalam kehidupan harian. | jantung, asma, penyakit buah |
| pinggang dan diabetes. |
| **MINGGU 37****8 - 13 SEPTEMBER 2019** | MODUL 3 | 3.2 Mengetahui kepentingan | 3.2.1 Menyatakan maksud rakan | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN PERSEKITARAN | menjaga keselamatan diri dan | sebaya. | 1 |
| TAJUK : KESELAMATAN | mendemonstrasi kemahiran |
| kecekapan psikososial dalam |
| kehidupan harian. |
| **MINGGU 38****15-20 SEPTEMBER 2019** | MODUL 3 | 3.2 Mengetahui kepentingan | 3.2.2 Menerangkan peranan | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN PERSEKITARAN | menjaga keselamatan diri dan | rakan sebaya. | 2 |
| TAJUK : KESELAMATAN | mendemonstrasi kemahiran |
| kecekapan psikososial dalam |
| kehidupan harian. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 39****22-27 SEPTEMBER 2019** | MODUL 3 | 3.2 Mengetahui kepentingan | 3.2.3 Membezakan pengaruh | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN PERSEKITARAN | menjaga keselamatan diri dan | positif dan negatif rakan | 3 |
| TAJUK : KESELAMATAN | mendemonstrasi kemahiran | sebaya. |
| kecekapan psikososial dalam |
| kehidupan harian. |
| **MINGGU 40****29 SEPTEMBER - 4 OKTOBER 2019** | MODUL 3 | 3.2 Mengetahui kepentingan | 3.2.4 Menjelaskan cara-cara | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN PERSEKITARAN | menjaga keselamatan diri dan | mengatasi pengaruh negatif | 5 |
| TAJUK : KESELAMATAN | mendemonstrasi kemahiran | rakan sebaya. |
| kecekapan psikososial dalam |
| kehidupan harian. |
| **MINGGU 41****6 - 11 OKTOBER 2019** | MODUL 3KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : KESELAMATAN | 3.2 Mengetahui kepentingan menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian. | 3.2.5 Memilih ciri rakan sebaya yang boleh dijadikan suri teladan. | Tahap Penguasaan 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 42****13-18 OKTOBER 2019** | MODUL 3 | 3.3 Mengetahui asas | 3.3.1 Menyatakan maksud bantu | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN PERSEKITARAN | pertolongan cemas dan | mula. | 1 |
| TAJUK : PERTOLONGAN | kepentingan bertindak |
| CEMAS | dengan bijak mengikut situasi. |
| **MINGGU 43****20-25 OKTOBER 2019** | MODUL 3 | 3.3 Mengetahui asas | 3.3.2 Mengenal pasti jenis | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN PERSEKITARAN | pertolongan cemas dan | kecederaan ringan seperti luka, | 2 |
| TAJUK : PERTOLONGAN | kepentingan bertindak | calar, lebam dan terseliuh. |
| CEMAS | dengan bijak mengikut situasi. |
| **MINGGU 44****27 - 1 NOVEMBER 2019** | MODUL 3 | 3.3 Mengetahui asas | 3.3.3 Menyatakan langkah- | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN PERSEKITARAN | pertolongan cemas dan | langkah yang diambil semasa | 4 |
| TAJUK : PERTOLONGAN | kepentingan bertindak | memberi bantu mula untuk |
| CEMAS | dengan bijak mengikut situasi. | kecederaan ringan. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **MODUL / TAJUK** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | **CATATAN** |
| **MINGGU 45****3-8 NOVEMBER 2019** | MODUL 3 | 3.3 Mengetahui asas | 3.3.4 Menjelaskan kepentingan | Tahap Penguasaan |  |
| KESIHATAN PERSEKITARAN | pertolongan cemas dan | bantu mula mengikut situasi. | 3 |
| TAJUK : PERTOLONGAN | kepentingan bertindak |
| CEMAS | dengan bijak mengikut situasi. |

