|  |  |
| --- | --- |
| RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN Pendidikan Kesihatan Tahun 1 (SK)  2026 | NAMA SEKOLAH:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ALAMAT SEKOLAH:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  NAMA GURU:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  TAHUN:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**  **1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF** | | | **UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | **Tafsiran** |
| 1-4 | **MINGGU TRANSISI MURID TAHUN 1**  **KUMP A: 11.1.2026-05.02.2026, KUMP B: 12.1.2026-06.02.2026** | | | | |
| **5**  **Kump A: 08.02.2026-12.02.2026**  **Kump B: 09.02.2026-13.02.2026**  **6**  **Kump A: 15.02.2026 – 19.02.2026**  **Kump B: 16.02.2026 – 20.02.2026**  **CUTI PERAYAAN – TAHUN BARU CINA**  **7**  **Kump A: 22.02.2026-26.02.2026**  **Kump B: 23.02.2026-27.02.2026** | **1.1 Kemahiran**  **membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif**   * Kebersihan fizikal | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui anggota tubuh lelaki dan perempuan.        - Kepala  1. Rambut 2. Mata 3. Telinga 4. Hidung 5. Mulut 6. Bibir 7. Gigi  * Badan  1. Payu dara 2. Dada 3. Bahu 4. Punggung  * Tangan * Paha * Kaki * Kuku * Organ genital * Zakar * Faraj * Dubur | 1 | Melabelkan anggota tubuh  lelaki dan perempuan. | Cadangan Aktiviti:   * Peta minda   Persamaan dan perbezaan anggota tubuh lelaki dan perempuan.   * Log harian atau buku skrap   Penjagaan kebersihan fizikal. |
| 2 | Menjelaskan kepentingan menjaga kebersihan anggota tubuh. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh cara membersih 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. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**  **1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF** | | | **UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | **Tafsiran** |
| **8**  **Kump A: 01.03.2026-05.03.2026**  **Kump B:**  **02.03.2026-06.03.2026**  **9**  **Kump A: 08.03.2026-12.03.2026**  **Kump B:**  **09.03.2026-13.03.2026**  **10**  **Kump A: 15.03.2026-18.03.2026**  **Kump B:**  **16.03.2026-18.03.2026** | **1.1 Kemahiran**  **membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif**   * Kebersihan fizikal | Murid boleh:   * + 1. Memahami kepentingan   menjaga kebersihan fizikal.   * + 1. Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan fizikal, pakaian dan alatan keperluan diri.     2. Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kebersihan fizikal dan berkongsi alatan keperluan diri. | 1 | Melabelkan anggota tubuh  lelaki dan perempuan. | Cadangan Aktiviti:   * Peta minda   Persamaan dan perbezaan anggota tubuh lelaki dan perempuan.   * Log harian atau buku skrap   Penjagaan kebersihan fizikal. |
| 2 | Menjelaskan kepentingan menjaga kebersihan anggota tubuh. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh cara membersih 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 PENGGAL 1, TAHUN 2026**  **KUMPULAN A: 20.03.2026 - 28.03.2026, KUMPULAN B: 21.03.2026 - 29.03.2026** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**  **2.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF** | | | **UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | **Tafsiran** |
| **11**  **Kump A: 29.03.2026-02.04.2026**  **Kump B:**  **30.03.2026-03.04.2026**  **12**  **Kump A: 05.04.2026-09.04.2026**  **Kump B:**  **06.04.2026-10.04.2026** | * 1. **Kemahiran**   **menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif**   * + - Sentuhan selamat     - Sentuhan tidak selamat     - Sentuhan tidak selesa | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa     2. Memahami sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan.     3. Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.     4. 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:   * Pameran   Sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat, dan sentuhan tidak selesa.   * Poster   Sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat, dan sentuhan tidak selesa.   * Main peranan atau lakonan   Mencipta situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK. |
| 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**  **3.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN** | | | | **UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | | **Tafsiran** |
| **13**  **Kump A: 12.04.2026-16.04.2026**  **Kump B:**  **13.04.2026-17.04.2026**  **14**  **Kump A: 19.04.2026-23.04.2026**  **Kump B:**  **20.04.2026-24.04.2026**  **15**  **Kump A: 12.04.2026-16.04.2026**  **Kump B:**  **13.04.2026-17.04.2026** | * 1. **Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat** * Ubat | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui ubat dan kegunaannya.     2. Memahami kepentingan ubat dan mematuhi preskripsi doktor.     3. Memahami bahaya pengambilan ubat selepas tarikh luput. | 1 | | Menyatakan penggunaan ubat dengan betul. | Cadangan Aktiviti:   * Penerokaan melalui Internet   Kepentingan pengambilan ubat dan mematuhi preskripsi doktor. |
| 2 | | Menerangkan kepentingan penggunaan ubat yang betul dan mematuhi preskripsi doktor. |
| 3 | | Menjelaskan dengan contoh tempat simpanan ubat yang selamat dan tidak selamat di rumah. |
| 4 | | Menjelaskan melalui contoh kesan penyalahgunaan ubat. |
| 5 | | Membuat kesimpulan kesan pengambilan ubat selepas tarikh luput dan mengambil ubat orang lain. |
| 6 | | Menyebar luas maklumat tentang kepentingan menyimpan ubat di tempat yang selamat. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**  **3.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN** | | | | **UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | | **Tafsiran** |
| **16**  **Kump A: 03.05.2026-07.05.2026**  **Kump B:**  **04.05.2026-08.05.2026**  **17**  **Kump A: 10.05.2026-14.05.2026**  **Kump B: 11.05.2026- 15.05.2026**  **18**  **Kump A: 17.05.2026-21.05.2026**  **Kump B:**  **18.05.2026-22.05.2026** | * 1. **Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat** * Ubat | Murid boleh:   * + 1. Memahami bahaya pengambilan ubat orang lain.     2. Menilai kepentingan menyimpan ubat di tempat yang betul dan selamat. | 1 | | Menyatakan penggunaan ubat dengan betul. | Cadangan Aktiviti:   * Penerokaan melalui Internet   Kepentingan pengambilan ubat dan mematuhi preskripsi doktor. |
| 2 | | Menerangkan kepentingan penggunaan ubat yang betul dan mematuhi preskripsi doktor. |
| 3 | | Menjelaskan dengan contoh tempat simpanan ubat yang selamat dan tidak selamat di rumah. |
| 4 | | Menjelaskan melalui contoh kesan penyalahgunaan ubat. |
| 5 | | Membuat kesimpulan kesan pengambilan ubat selepas tarikh luput dan mengambil ubat orang lain. |
| 6 | | Menyebar luas maklumat tentang kepentingan menyimpan ubat di tempat yang selamat. |
| **CUTI PERTENGAHAN TAHUN 2026**  **KUMPULAN A: 22.05.2026 - 06.06.2026, KUMPULAN B: 23.05.2026 - 07.06.2026** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**  **4.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI** | | | | **UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | | **Tafsiran** |
| **19**  **Kump A: 07.06.2026-11.06.2026**  **Kump B:**  **08.06.2026-12.06.2026**  **20**  **Kump A: 14.06.2026-18.06.2026**  **Kump B:**  **15.06.2026-19.06.2026**  **21**  **Kump A: 21.06.2026-25.06.2026**  **Kump B:**  **22.06.2026-26.06.2026** | * 1. **Kemahiran**   **mengurus mental**  **dan**  **emosi**  **dalam kehidupan harian**   * + - Emosi     - Keperluan     - Kehendak | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui pelbagai emosi iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu.     2. Memahami kepentingan meluahkan emosi yang sesuai mengikut situasi.     3. Memahami maksud keperluan dan kehendak dalam kehidupan.     4. Menganalisis cara mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak dalam kehidupan. | 1 | | Memberi contoh perasaan yang dialami iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu. | Cadangan Aktiviti:   * Bercerita   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. |
| 6 | | Berkomunikasi dengan yakin cara meluahkan perasaan kepada orang dewasa yang boleh dipercayai di rumah dan sekolah. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**  **5.0 KEKELUARGAAN** | | | **UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | **Tafsiran** |
| **22**  **Kump A: 28.06.2026-02.07.2026**  **Kump B: 29.06.2026-03.07.2026**  **23**  **Kump A: 28.06.2026-02.07.2026**  **Kump B: 29.06.2026-03.07.2026**  **24**  **Kump A: 28.06.2026-02.07.2026**  **Kump B:**  **29.06.2026-03.07.2026** | **5.1 Peranan diri**  **sendiri dan**  **ahli**  **keluarga serta**  **kepentingan**  **institusi**  **kekeluargaan**  **dalam aspek**  **kesihatan**  **keluarga**   * Ahli keluarga * Penjaga | Murid boleh: | 1 | Menyatakan peranan diri sendiri, ahli keluarga dan penjaga dalam kehidupan. | Cadangan Aktiviti:   * Kerja kumpulan   Membincangkan keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga.   * Main peranan atau lakonan * Nyanyian * Melukis dan mewarna gambar lakaran keluarga sendiri. |
|  |
| 5.1.1 Mengetahui peranan ahli  keluarga dan penjaga.  5.1.2 Mengetahui  keistimewaan  diri, ahli keluarga dan  penjaga.  5.1.3 Mengaplikasi cara  menghormati diri, ahli  keluarga dan penjaga.  5.1.4 Menganalisis cara  berkomunikasi yang  berkesan dengan ahli  keluarga dan penjaga. | 2 | Bercerita tentang keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga. |
| 3 | Menunjuk cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga. |
| 4 | Menjelaskan melalui contoh kepentingan menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga. |
| 5 | Mengesyorkan cara komunikasi berkesan sesama ahli keluarga. |
| 6 | Menghasilkan karya tentang keluarga bahagia. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**  **6.0 PERHUBUNGAN** | | | **UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | **Tafsiran** |
| **25**  **Kump A: 19.07.2026-23.07.2026**  **Kump B:**  **20.07.2026-24.07.2026**  **26**  **Kump A: 26.07.2026-30.07.2026**  **Kump B:**  **27.07.2026-31.07.2026**  **27**  **Kump A: 02.08.2026-06.08.2026**  **Kump B: 03.08.2026-07.08.2026** | * 1. **Kemahiran**   **interpersonal**  **serta komunikasi**  **berkesan dalam**  **kehidupan harian**   * + - Etiket perhubungan dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.     2. Memahami kepentingan menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.     3. Mengaplikasi etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain.     4. Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa dalam   perhubungan. | 1 | Menyatakan cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain. | Cadangan Aktiviti:   * Simulasi * Main peranan atau lakonan * Kerja kumpulan |
| 2 | Menerangkan kepentingan menjalin hubungan yang sihat. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh batas hubungan antara diri dengan ibu bapa, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain. |
| 4 | Menjelaskan melalui contoh etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, dan ahli keluarga. |
| 5 | Mengesyorkan etiket perhubungan antara diri dengan rakan sebaya dan orang lain. |
| 6 | Mencipta cara komunikasi berkesan ketika memberitahu orang yang boleh dipercayai apabila berlaku sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**  **7.0 PENYAKIT** | | | **UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | **Tafsiran** |
| **28**  **Kump A: 09.08.2026-13.08.2026**  **Kump B: 10.08.2026-14.08.2026**  **29**  **Kump A: 16.08.2026-20.08.2026**  **Kump B: 17.08.2026-21.08.2026**  **30**  **Kump A: 23.08.2026-27.08.2026**  **Kump B: 24.08.2026-28.08.2026**  **25.8.2026 (Selasa)**  **Cuti Maulud Nabi** | **7.1 Penyakit**  **dan cara**  **mencegah**  **serta**  **mengurangkan**  **faktor risiko**  **penyakit dalam**  **kehidupan**  **harian**   * + - Kuman | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui maksud kuman dan cara kuman merebak.     2. Mengetahui penyakit bawaan kuman.     3. Memahami kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak.     4. Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.     5. Menilai akibat jika kebersihan diri diabaikan. | 1 | Menyatakan maksud kuman dan cara kuman merebak. | Cadangan Aktiviti:   * Peta minda * Ceramah kesihatan * Nyanyian * Lawatan ke klinik kesihatan * Melukis dan mewarna poster |
| 2 | Memberi contoh penyakit bawaan kuman. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak. |
| 4 | Menjelaskan melalui contoh kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit. |
| 5 | Mengesyorkan cara penjagaan kebersihan untuk mengelak penyakit merebak. |
| 6 | Menyebar luas maklumat berkaitan penyakit berjangkit dan cara mengatasinya. |
| **CUTI PENGGAL 2, TAHUN 2026**  **KUMPULAN A: 28.08.2026 - 05.09.2026, KUMPULAN B: 29.08.2026 - 06.09.2026** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)**  **8.0 KESELAMATAN** | | | **UNIT 9 : BERSIH DAN SELAMAT** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | **Tafsiran** |
| **31**  **Kump A: 06.09.2026-10.09.2026**  **Kump B:**  **07.09.2026-11.09.2026**  **32**  **Kump A: 13.09.2026-17.09.2026**  **Kump B:**  **14.09.2026-18.09.2026**  **33**  **Kump A: 20.09.2026-24.09.2026**  **Kump B: 21.09.2026-**  **25.09.2026** | * 1. **Menjaga**   **keselamatan**  **diri dan**  **mendemonstrasi**  **kemahiran**  **kecekapan**  **psikososial**  **dalam kehidupan**  **harian**   * + - Keselamatan diri     - Buli | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.     2. Mengetahui cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam.     3. Memahami maksud buli, pembuli dan mangsa buli serta kesan perbuatan buli.     4. Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli dan dibuli. | 1 | Menyatakan situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam. | Cadangan Aktiviti:   * Kajian dalam kumpulan * Peta minda * Simulasi |
| 2 | Memberi contoh cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat. |
| 3 | Menerangkan maksud buli, pembuli dan mangsa buli dalam konteks keselamatan diri. |
| 4 | Menjelaskan melalui contoh kemahiran 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. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PEMAKANAN**  **9.0 PEMAKANAN** | | | **UNIT 10:**  **BERKHASIAT DAN SELAMAT** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | **Tafsiran** |
| **34**  **Kump A: 27.09.2026-01.10.2026**  **Kump B: 28.09.2026- 02.10.2026**  **35**  **Kump A: 04.10.2026-08.10.2026**  **Kump B: 05.10.2026- 09.10.2026**  **36**  **Kump A: 11.10.2026-15.10.2026**  **Kump B:**  **12.10.2026-16.10.2026** | * 1. **Amalan**   **pemakanan**  **sihat dan**  **selamat**   * + - Makanan dan pemakanan yang berkhasiat | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui jenis   makanan yang berkhasiat.   * + 1. Memahami kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat     2. Mengaplikasi cara menyimpan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat.     3. Menganalisis   kepentingan pengambilan sarapan, makan tengah hari, dan makan malam yang berkhasiat kepada kesihatan diri. | 1 | Memilih makanan yang berkhasiat. | Cadangan Aktiviti:   * Permainan “Mari Pergi ke Pasar”   Suasana membeli- belah di pasar antara penjual dengan pembeli.   * Perbincangan dalam kumpulan kecil * Peta minda   Persamaan dan perbezaan makanan yang berkhasiat dengan makanan yang tidak berkhasiat.   * Merancang menu sarapan pagi   Penyediaan sandwic dalam kelas. |
| 2 | Menjelaskan kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat. |
| 3 | Merekodkan pengambilan makanan yang berkhasiat mengikut waktu makan untuk kesihatan diri. |
| 4 | Menjelaskan melalui contoh akibat tidak mengamalkan pengambilan makanan yang berkhasiat. |
| 5 | Mengesyorkan cara penyimpanan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat. |
| 6 | Menjana idea dalam mengekalkan amalan pengambilan makanan yang berkhasiat. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERTOLONGAN CEMAS**  **10.0 PERTOLONGAN CEMAS** | | | **UNIT 11:**  **BANTUAN KECEMASAN** | | |
| **Minggu** | **Standard Kandungan** | **Standard Pembelajaran** | **Standard Prestasi** | | **Catatan** |
| **Tahap Penguasaan** | **Tafsiran** |
| **37**  **Kump A: 18.10.2026-22.10.2026**  **Kump B: 19.10.2026- 23.10.2026**  **38**  **Kump A: 15.11.2026-19.11.2026**  **Kump B: 26.10.2026- 30.10.2026** | * 1. **Pengetahuan**   **asas pertolongan**  **cemas dan**  **kepentingan**  **bertindak dengan**  **bijak mengikut**  **situasi**   * + - Situasi kecemasan | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui situasi kecemasan.     2. Memahami tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan.     3. Mengaplikasikan   kemahiran meminta bantuan apabila berlaku kecemasan. | 1 | Menyatakan contoh situasi kecemasan. | Cadangan Aktiviti:   * Main peranan atau lakonan * Kerja projek berkumpulan * Peta minda   Situasi berlaku kecemasan. |
| 2 | Menerangkan tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan. |
| 3 | Menunjuk cara meminta bantuan apabila berlaku kecemasan. |
| 4 | Memilih pihak yang boleh dihubungi untuk mendapatkan bantuan semasa kecemasan. |
| 5 | Meramalkan risiko yang akan berlaku jika tidak meminta bantuan kecemasan. |
| 6 | Berkomunikasi secara berkesan tentang cara meminta bantuan apabila berlaku kecemasan. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **TEMA / UNIT** | **STANDARD**  **KANDUNGAN** | **STANDARD**  **PEMBELAJARAN** | **CATATAN / RUJUKAN** |
| 39-40 | **Ujian Akhir Sesi Akademik (UASA)**  MINGGU 39 - KUMP A: 01.11.2026-05.11.2026, KUMP B: 02.11.2026-06.11.2026  MINGGU 40 - KUMP A: 11.11.2026-12.11.2026, KUMP B: 11.11.2026-13.11.2026 | | | |
| 41-43 | **Pengurusan Akhir Tahun**  MINGGU 41 - KUMP A: 15.11.2026-19.11.2026, KUMP B: 16.11.2026-20.11.2026  MINGGU 42 - KUMP A: 22.11.2026-26.11.2026, KUMP B: 23.11.2026-27.11.2026  MINGGU 43 - KUMP A: 29.11.2026-03.12.2026, KUMP B: 30.11.2026-04.12.2026 | | | |
| CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN TAHUN 2026  KUMPULAN A: 04.12.2026 - 31.12.2026, KUMPULAN B: 05.12.2026 - 31.12.2026 | | | | |

**#DOWNLOAD FREE RPT:** [**https://rphsekolahrendah.com/rpt-sekolah-rendah-free-download/**](https://rphsekolahrendah.com/rpt-sekolah-rendah-free-download/)

**#MEMERLUKAN RPH LENGKAP UNTUK SETAHUN?**

#RPH2026 coming soon on JAN 2026.

Sila order melalui website (Autosent by EMAIL): https://rphsekolahrendah.com

@ PM: **011-5668 0954 / 013-8595913** (WhatsApp link: [https://wa.me/601156680954 /](https://wa.me/601156680954%20/) <https://wa.me/60138595913> )

TELEGRAM (FREE RPT & DSKP): <https://t.me/RPTDSKPSekolahRendah>

TELEGRAM (CONTOH RPH ROZAYUS): <https://t.me/RPHbyRozayusAcademy>

FB Group (FREE RPT): <https://www.facebook.com/groups/freerpt/>

FB Page (Contoh RPH): <https://www.facebook.com/RozaYusAcademy/>

Instagram: <https://www.instagram.com/rozayus.academy/>

Tiktok: <https://www.tiktok.com/@rphrozayus>

\*UP: RPT diizinkan untuk share tanpa membuang maklumat yang disampaikan oleh Rozayus Academy.

**BAHAN-BAHAN PERCUMA YANG AKAN DIPEROLEHI BERSAMA RPH 2026:-**

RPH LENGKAP SETAHUN. Dapatkan segera RPH sekolah rendah terbaru hari ini. Beli 1 SET RPH dan dapatkan secara PERCUMA bahan-bahan lain…

• RPH Lengkap Semua Unit (Boleh Edit) - Microsoft Word

• PERCUMA –RPT 2026 (Lengkap tarikh Kump A &B) & DSKP

• PERCUMA - Muka Depan Borang Transit & Panduan Tahap Pencapaian (TP)

• PERCUMA - Borang Transit PBD / Borang Perkembangan Murid (3 Version)

• PERCUMA - Buku Teks PDF (Google Drive)

• PERCUMA - Kalendar Akademik & Takwim (Google Drive)

• PERCUMA - Divider Mingguan (3 Version) (Google Drive)

• PERCUMA – Poster Cuti Perayaan, Cuti Penggal, Cuti Am (G.drive)

• PERCUMA - Fail Rekod Penghantaran RPH (G.drive)

• PERCUMA - Teacher Planner (G.drive)

• PERCUMA – 10 set template One Page Report (G.drive)

• PERCUMA - RPH PJKR \*(RPH Bergabung BM)

• PERCUMA - RPH Pendidikan Sivik bersama BBM \*(BM, BI, P.Islam, P.Moral, Sejarah)

\*Percuma dengan pembelian RPH subjek tersebut.