|  |  |
| --- | --- |
| RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN Pendidikan Kesihatan Tahun 3 (SK)  2026 | NAMA SEKOLAH:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ALAMAT SEKOLAH:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  NAMA GURU:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  TAHUN:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF** | | | **UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI** | | |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** |
| **1** | **MINGGU ORIENTASI**  Kump A: 11.01.2026-15.01.2026, Kump B: 12.01.2026-16.01.2026 | | | | |
| **2**  **Kump A:**  **18.01.2026-**  **22.01.2026**  **Kump B: 19.01.2026-23.01.2026**  **3**  **Kump A:**  **25.01.2026-**  **29.01.2026**  **Kump B: 26.01.2026-30.01.2026**  **4**  **Kump A:**  **01.02.2026-**  **05.02.2026**  **Kump B: 02.02.2026-06.02.2026** | 1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Mengamalkan cara menjaga kehormatan diri:   * + - Anggota seksual | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan anggota seksual        1. Bibir        2. Payu dara        3. Punggung        4. Zakar        5. Faraj        6. Dubur   1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menjaga kehormatan anggota seksual.  1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak  menjaga kehormatan anggota seksual. | 1 | Menyatakan contoh anggota seksual. | Nota:  Peraturan sentuhan ialah bertingkah laku menurut norma sosial seperti tidak mendedahkan tubuh di khalayak ramai.  Cadangan Aktiviti**:**   * *World Cafe* * Main peranan * Inkuiri |
| 2 | Menerangkan cara menjaga kehormatan anggota seksual. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan anggota seksual. |
| 4 | Menganalisis situasi yang memerlukan tindakan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain. |
| 5 | Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual. |
| 6 | Menyebar luas maklumat kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**   1. **KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF** | | | **UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI** | | |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** |
| **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 Mengamalkan cara menjaga kehormatan diri:   * + - Anggota seksual | 1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menjaga kehormatan anggota seksual.  1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak  menjaga kehormatan anggota seksual. | 1 | Menyatakan contoh anggota seksual. | Nota:  Peraturan sentuhan ialah bertingkah laku menurut norma sosial seperti tidak mendedahkan tubuh di khalayak ramai.  Cadangan Aktiviti**:**   * *World Cafe* * Main peranan * Inkuiri |
| 2 | Menerangkan cara menjaga kehormatan anggota seksual. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan anggota seksual. |
| 4 | Menganalisis situasi yang memerlukan tindakan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain. |
| 5 | Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual. |
| 6 | Menyebar luas maklumat kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN** | | | | **UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI** | | |
| **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** | 2.1  Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat  Berkata TIDAK kepada:   * Merokok | | Murid boleh:   * + 1. Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan merokok.     2. Menganalisis bahaya merokok terhadap kesihatan diri dan persekitaran.     3. Menjana idea cara mengelakkan diri daripada menjadi perokok pasif. | 1 | Menyatakan bahaya merokok terhadap kesihatan diri. | Nota:  Bahan tembakau seperti rokok daun, cerut dan paip tembakau.  Rokok alternatif seperti *shisha* dan rokok elektronik.  Perokok pasif ialah orang yang tidak merokok tetapi menghirup asap rokok dari persekitarannya. |
| 2 | Menjelaskan tentang bahaya merokok terhadap persekitaran. |
| 3 | Menunjuk cara berkata TIDAK kepada pelawaan merokok. |
| 4 | Menganalisis kesan bahaya merokok terhadap kesihatan diri, persekitaran dan perokok pasif. |
|  |  | Cadangan Aktiviti: |
|  |  |
| 5 | Mengesyorkan aktiviti yang sihat bagi mengelakkan diri daripada merokok. | * Simulasi berkata TIDAK |
| 6 | Mencipta karya dan menyebar luas kepada orang lain tentang bahaya menjadi perokok pasif. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI** | | | **UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI** | | |
| **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**  **13**  **Kump A:**  **12.04.2026-16.04.2026 Kump B:  13.04.2026-17.04.2026** | * 1. Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian   Cara meningkatkan:   * + - Keyakinan diri | Murid boleh:   * + 1. Menjelaskan maksud keyakinan diri.     2. Mengaplikasikan cara meningkatkan keyakinan diri dalam kehidupan harian.   3.1.3 Menjana idea cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif. | 1 | Menyatakan maksud keyakinan diri. | Nota:  Keyakinan diri bermaksud berasa yakin dengan kemampuan diri untuk melak ukan sesuatu.  Cadangan Aktiviti: |
| 2 | Memberi contoh cara meningkatkan keyakinan diri. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh kepentingan keyakinan diri dalam kehidupan harian. |
|  |  | * Permainan ‘Kotak Beracun’ * Peta minda * Simulasi |
| 4 | Memilih cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif. |
|  | 5 | Mengesyorkan cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif. |  |
|  | 6 | Berkomunikasi dengan yakin tentang keistimewaan diri. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **4.0 KEKELUARGAAN** | | | **UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI** | | |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** |
| **14**  **Kump A: 19.04.2026-23.04.2026 Kump B: 20.04.2026-24.04.2026**  **15**  **Kump A:**  **26.04.2026-30.04.2026**  **Kump B:**  **27.04.2026-30.04.2026** | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga  Kepentingan menghargai:   * + - Perhubungan kekeluargaan yang sihat dan selamat | Murid boleh:   * + 1. Memahami batas sentuhan dalam perhubungan kekeluargaan.     2. Mengaplikasikan   kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dalam perhubungan kekeluargaan.   * + 1. Menjana idea kesan tidak menjaga batas sentuhan dalam perhubungan kekeluargaan. | 1 | Menyatakan maksud keluarga. | Nota:  Contoh isu semasa ialah yang berlaku dalam perhubungan kekeluargaan ialah sumbang mahram, pencabulan, rogol dan penderaan seksual.  Cadangan Aktiviti:   * Coretan ringkas - Mencatatkan batas hubungan dalam keluarga |
| 2 | Mengenal pasti batas hubungan kekeluargaan. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh batas hubungan kekeluargaan. |
| 4 | Memilih cara yang sesuai bagi mengatasi masalah yang melibatkan batas hubungan kekeluargaan. |
| 5 | Membahaskan pemilihan cara mengatasi masalah yang melibatkan batas hubungan kekeluargaan. |
| 6 | Berkomunikasi secara berkesan dalam mengekalkan batas hubungan kekeluargaan. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **5.0 PERHUBUNGAN** | | | **UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI** | | |
| **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   interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian  Cara mengurus konflik dengan:   * + - Adik-beradik     - Rakan sebaya | Murid boleh:   * + 1. Menerangkan maksud konflik.     2. Menganalisis tanda- tanda konflik dengan adik-beradik dan rakan sebaya.     3. Mengesyorkan idea sendiri cara mengurus konflik secara berhemah dalam perhubungan dengan adik-beradik dan rakan sebaya. | 1 | Memberi contoh konflik yang sering berlaku dalam kalangan adik-beradik dan rakan sebaya. | Nota:  Konflik bermaksud perselisihan atau  pertentangan antara individu, idea, kepentingan dan lain- lain.  Cadangan Aktiviti:   * Peta minda * Simulasi * Merancang aktiviti bersama-sama dengan keluarga. |
| 2 | Menerangkan tanda-tanda konflik yang mungkin menjejaskan perhubungan  adik-beradik dan rakan sebaya. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh cara menangani konflik dalam perhubungan adik-beradik dan rakan sebaya. |
| 4 | Memilih cara yang sesuai untuk menangani konflik dalam perhubungan adik-beradik dan rakan sebaya. |
| 5 | Mengesyorkan cara mengurus konflik secara berhemah dalam perhubungan dengan adik- beradik dan rakan sebaya. |
| 6 | Merancang aktiviti bersama untuk menjalin perhubungan yang baik dengan adik-beradik dan rakan sebaya. |
| **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)**  **6.0 PENYAKIT** | | | **UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI** | | |
| **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** | 6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian Penyakit bawaan nyamuk:   * + - Demam denggi     - Demam malaria | Murid boleh:   * + 1. Menjelaskan tentang penyakit bawaan nyamuk:        1. Demam denggi        2. Demam malaria     2. Mengaplikasikan pengetahuan mengenai cara mencegah pembiakan nyamuk.     3. Mereka cipta bahan maklumat mencegah demam denggi dan demam malaria. | 1 | Menyatakan simptom demam denggi dan demam malaria. | Nota:  Contoh simptom demam denggi   * Demam panas * Sakit kepala * Sakit tulang belakang * Sakit sendi * Sakit biji mata * Ruam   Contoh simptom demam malaria   * Demam panas * Loya dan muntah * Pucat dan keletihan * Meracau   Cadangan Aktiviti:   * *World cafe* |
| 2 | Menjelaskan cara demam denggi dan demam malaria merebak. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh cara mencegah pembiakan nyamuk. |
| 4 | Membezakan simptom demam denggi dan demam malaria. |
| 5 | Meramalkan kesan demam denggi dan demam malaria kepada diri dan keluarga. |
| 6 | Menyebarkan maklumat tentang kepentingan pencegahan demam denggi dan demam malaria. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **6.0 PENYAKIT** | | | **UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI** | | |
| **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: 05.07.2026-09.07.2026**  **Kump B: 06.07.2026-10.07.2026**  **24**  **Kump A:**  **12.07.2026-16.07.2026**  **Kump B:**  **13.07.2026-17.07.2026** | 6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian Penyakit bawaan nyamuk:   * + - Demam denggi     - Demam malaria | Murid boleh:   * + 1. Menjelaskan tentang penyakit bawaan nyamuk:        1. Demam denggi        2. Demam malaria     2. Mengaplikasikan pengetahuan mengenai cara mencegah pembiakan nyamuk.     3. Mereka cipta bahan maklumat mencegah demam denggi dan demam malaria. | 1 | Menyatakan simptom demam denggi dan demam malaria. | Nota:  Contoh simptom demam denggi   * Demam panas * Sakit kepala * Sakit tulang belakang * Sakit sendi * Sakit biji mata * Ruam   Contoh simptom demam malaria   * Demam panas * Loya dan muntah * Pucat dan keletihan * Meracau   Cadangan Aktiviti:   * *World cafe* |
| 2 | Menjelaskan cara demam denggi dan demam malaria merebak. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh cara mencegah pembiakan nyamuk. |
| 4 | Membezakan simptom demam denggi dan demam malaria. |
| 5 | Meramalkan kesan demam denggi dan demam malaria kepada diri dan keluarga. |
| 6 | Menyebarkan maklumat tentang kepentingan pencegahan demam denggi dan demam malaria. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **7.0 KESELAMATAN** | | | **UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI** | | | |
| **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:**  **26.07.2026-30.07.2026**  **27**  **Kump A:**  **02.08.2026-06.08.2026**  **Kump B:**  **03.08.2026-07.08.2026** | 7.1 Kemahiran  kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri  Bertindak secara bijak untuk mengelak:   * Ancaman sekeliling | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan maksud ancaman sekeliling.     2. Membincangkan persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri. | | 1 | Menulis maksud ancaman sekeliling. | Nota:  Ancaman sekeliling adalah keadaan yang boleh mendatangkan bahaya berdasarkan keadaan setempat, situasi, kehadiran orang yang tidak dikenali atau perkara yang mungkin boleh menjadi ancaman kepada keselamatan diri.  Cadangan Aktiviti:   * Simulasi * Kad situasi |
| 2 | Memberi contoh persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh langkah untuk mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. |
| 4 | Menganalisis tindakan yang diambil untuk mengelakkan diri daripada situasi yang boleh  mengancam keselamatan diri. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **7.0 KESELAMATAN** | | | **UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI** | | |
| **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** | 7.1 Kemahiran  kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Bertindak secara bijak untuk mengelak:   * Ancaman sekeliling | Murid boleh:   * + 1. Mengaplikasikan langkah-langkah mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.   7.1.4 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. | 1 | Menulis maksud ancaman sekeliling. | Nota:  Ancaman sekeliling adalah keadaan yang boleh mendatangkan bahaya berdasarkan keadaan setempat, situasi, kehadiran orang yang tidak dikenali atau perkara yang mungkin boleh menjadi ancaman kepada keselamatan diri.  Cadangan Aktiviti:   * Simulasi * Kad situasi |
| 2 | Memberi contoh persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh langkah untuk mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. |
| 4 | Menganalisis tindakan yang diambil untuk mengelakkan diri daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. |
|  |  |
| 5 | Meramal risiko jika tidak mengambil langkah untuk mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. |
| 6 | Menyebar luas maklumat tentang ancaman sekeliling dan langkah untuk menjaga keselamatan diri menggunakan pelbagai media. |
| **CUTI PENGGAL 2, TAHUN 2026**  **KUMPULAN A: 28.08.2026 - 05.09.2026, KUMPULAN B: 29.08.2026 - 06.09.2026** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pemakanan**  **8.0 PEMAKANAN** | | | **UNIT 12: AMALAN PEMAKANAN SIHAT** | | |
| **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**  **34 Kump A: 27.09.2026-01.10.2026 Kump B: 28.09.2026-02.10.2026** | 8.1 Amalan  pemakanan sihat dan selamat.  Pengambilan snek yang betul:   * Snek berkhasiat | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan jenis snek berkhasiat.     2. Memahami   kepentingan snek berkhasiat.   * + 1. Mengaplikasikan kemahiran memilih snek berkhasiat.     2. Menilai kesesuaian pengambilan snek berkhasiat dengan mengurangkan kandungan gula, garam dan lemak. | 1 | Menyatakan maksud snek berkhasiat. | Nota:   * Snek ialah makanan yang diambil antara waktu makan utama sekiranya perlu. (Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia)   Cadangan Aktiviti:   * *Puzzle* * Dam ular * Main peranan |
| 2 | Mengenal pasti snek berkhasiat yang sesuai diambil sekiranya perlu. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh kesesuaian pengambilan snek berkhasiat. |
| 4 | Memilih jenis snek berkhasiat yang kurang kandungan gula, garam dan lemak.  . |
| 5 | Menghubungkaitkan pengambilan snek berkhasiat dengan aktiviti harian individu |
| 6 | Menghasilkan folio berkaitan snek berkhasiat. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pertolongan Cemas**  **9.0 PERTOLONGAN CEMAS** | | | | **UNIT 13: WASPADA SENTIASA** | | |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** |
| **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**  **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** | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi  Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan:   * Kecederaan ringan | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan jenis-jenis kecederaan ringan.     2. Membincangkan jenis- jenis kecederaan ringan.     3. Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan ringan.     4. Mengaplikasi   kemahiran bantu mula untuk kecederaan ringan. | | 1 | Menyatakan situasi kecederaan ringan yang sering berlaku. | Nota**:**  Contoh jenis kecederaan ringan ialah luka kecil dan calar.  Cadangan Aktiviti:   * Simulasi * *World cafe* |
| 2 | Mengenal pasti kecederaan ringan yang boleh berlaku berdasarkan situasi. |
| 3 | Menunjuk cara meminta bantuan ketika berlaku kecederaan ringan. |
| 4 | Membuat andaian sekiranya kecederaan ringan tidak dirawat dengan cara yang betul. |
| 5 | Mengesyorkan tindakan yang perlu diambil jika berlaku kecemasan dan kecederaan ringan. |
| 6 | Menghasilkan carta berkenaan kecederan ringan secara kreatif. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.