|  |  |
| --- | --- |
| RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN Pendidikan Kesihatan TAHUN 4 (SK)  2026 | NAMA SEKOLAH:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ALAMAT SEKOLAH:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  NAMA GURU:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  TAHUN:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **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. Kemahiran   membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Mengamalkan cara mengurus diri:   * + - Akil baligh | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan maksud akil baligh.     2. Membincangkan dan memerihal perubahan fizikal lelaki serta perempuan apabila akil baligh.     3. Menyatakan contoh simptom yang mungkin dialami ketika haid. | 1 | Menyatakan maksud akil baligh. | Nota:  Akil baligh bagi lelaki ialah ihtilam dan haid bagi perempuan.  Ihtilam – ejakulasi kali pertama.  Kitaran haid berlaku setiap bulan dengan purata 28 hari setiap kitaran.  Contoh simptom yang dialami semasa haid ialah senggugut, *mood swing,* lesu dan mual.  Contoh Mitos :  Tidak boleh bersenam semasa haid. |
| 2 | Menerangkan perubahan fizikal apabila akil baligh. |
| 3 | Membanding beza perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh. |
| 4 | Menjelaskan melalui contoh simptom yang mungkin dialami semasa haid. |
| 5 | Membuat pertimbangan kepada mitos berkaitan haid dan ihtilam. |
| 6 | Menghasilkan amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  **8**  **Kump A: 01.03.2026-05.03.2026**  **Kump B:**  **02.03.2026-06.03.2026** | * 1. Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif   Mengamalkan cara mengurus diri:   * + - Akil baligh | Murid boleh:   * + 1. Membincangkan dan memerihal mitos berkaitan haid serta ihtilam.     2. Menilai amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh. | 1 | Menyatakan maksud akil baligh. | Nota:  Akil baligh bagi lelaki ialah ihtilam dan haid bagi perempuan.  Ihtilam – ejakulasi kali pertama.  Kitaran haid berlaku setiap bulan dengan purata 28 hari setiap kitaran.  Contoh simptom yang dialami semasa haid ialah senggugut, *mood swing,* lesu dan mual.  Contoh Mitos :  Tidak boleh bersenam semasa haid. |
| 2 | Menerangkan perubahan fizikal apabila akil baligh. |
| 3 | Membanding beza perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh. |
| 4 | Menjelaskan melalui contoh simptom yang mungkin dialami semasa haid. |
| 5 | Membuat pertimbangan kepada mitos berkaitan haid dan ihtilam. |
| 6 | Menghasilkan amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **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. Kemahiran   menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif  Menghargai dan  menghormati:   * + - Perubahan fizikal diri sendiri dan orang lain | Murid boleh:   * + 1. Membincangkan cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri.     2. Membincangkan cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal orang lain. | 1 | Menyenaraikan cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri. | Cadangan Aktiviti:   * *Gallery walk* * Simulasi * Jejak maklumat |
| 2 | Menjelaskan dengan contoh cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal orang lain. |
| 3 | Menunjuk cara menghargai dan menghormati perubahan fizikal diri sendiri serta orang lain. |
| 4 | Menjelaskan dengan contoh kepentingan menghargai dan menghormati perubahan  fizikal diri sendiri serta orang lain. |
|  | 5 | Mengesyorkan tindakan yang perlu diambil apabila seseorang tidak menghormati perubahan fizikal orang lain. |  |
|  | 6 | Berkomunikasi secara berkesan cara menghormati perubahan fizikal diri sendiri dan orang lain. |  |
| **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 PENYALAHGUNAAN BAHAN** | | | **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** | * 1. Kemahiran   menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat Berkata TIDAK kepada:   * + - Alkohol | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui maksud alkohol.     2. Menganalisis kesan pengambilan alkohol.     3. Mengaplikasikan cara mengelakkan diri daripada pengambilan alkohol dalam makanan dan minuman. | 1 | Menyatakan maksud alkohol. | Nota:  Alkohol ialah cecair yang mudah terbakar dan memabukkan. (Kamus Dewan Edisi Keempat)  Cadangan Aktiviti:   * Simulasi berkata TIDAK kepada alkohol. * Kajian lapangan |
| 2 | Menyatakan contoh makanan dan minuman yang mengandungi alkohol. |
| 3 | Menunjuk cara berkata TIDAK kepada alkohol. |
| 4 | Menganalisis kesan bahaya alkohol terhadap kesihatan diri. |
| 5 | Mengesyorkan aktiviti yang sihat bagi mengelakkan diri daripada alkohol. |
| 6 | Mencipta karya tentang bahaya alkohol. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **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:**  **26.04.2026-30.04.2026**  **Kump B:**  **27.04.2026-30.04.2026** | * 1. Kemahiran   mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian Mengurus mental dan emosi:   * + - Konflik dan stres | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan maksud konflik dan stres.     2. Mengenal pasti punca konflik dan stres dalam diri sendiri.     3. Menilai kesan   konflik dan stres terhadap diri sendiri.   * + 1. Menjana idea dan mengamalkan cara mengurus konflik dan stres. | 1 | Menyatakan maksud konflik dan stres. | Nota:  Konflik bermaksud perselisihan atau pertentangan antara individu, idea, kepentingan dan lain- lain.  Stres ialah keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental atau fizikal.  (Kamus Dewan Edisi Keempat)  Cadangan Aktiviti:   * Membina peta pemikiran. * Poster |
| 2 | Menjelaskan tanda konflik dan stres. |
| 3 | Membincangkan punca konflik dan stres. |
| 4 | Menganalisis kesan konflik dan stres terhadap diri sendiri. |
| 5 | Mengesyorkan cara mengurus konflik dan stres. |
| 6 | Menyebar luas maklumat cara mengurus konflik dan stres. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **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. Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga   Menangani gejala sosial   * + - Tanggungjawab ahli keluarga     - Peranan ahli keluarga | Murid boleh:   * + 1. Menjelaskan contoh gejala sosial.     2. Membincangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.     3. Menilai kepentingan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial. | 1 | Menyatakan contoh gejala sosial. | Nota:  Keluarga adalah anggota rumah tangga yang saling berhubungan melalui pertalian darah, perkahwinan atau anak angkat. (WHO, 1969)  Cadangan Aktiviti:   * Bercerita * Simulasi |
| 2 | Menceritakan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga. |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam menangani gejala sosial. |
| 4 | Menganalisis kepentingan sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial. |
| 5 | Mencadangkan bentuk sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial. |
| 6 | Berkomunikasi secara berkesan dengan ahli keluarga untuk menangani gejala sosial. |  |
| **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)**  **5.0 PERHUBUNGAN** | | | **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**  **22**  **Kump A: 28.06.2026-02.07.2026**  **Kump B: 29.06.2026-03.07.2026** | * 1. Kemahiran   interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian  Menjalin perhubungan sihat dengan orang lain:   * + - Kasih sayang | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan   kepentingan menyayangi diri sendiri dan orang lain.   * + 1. Menunjuk cara meluahkan perasaan kasih sayang kepada orang lain.     2. Mengesyorkan cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam kehidupan harian. | 1 | Menyatakan kepentingan menyayangi diri sendiri, ahli keluarga dan orang lain. | Cadangan Aktiviti:   * Main peranan * Simulasi * Merancang aktiviti yang sihat bersama- sama dengan orang lain. |
| 2 | Menceritakan cara meluahkan perasaan kasih sayang kepada orang lain. |
| 3 | Menunjuk cara meluahkan perasaan kasih sayang dalam keluarga. |
| 4 | Menjelaskan melalui contoh cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam kehidupan harian. |
| 5 | Meramalkan kesan meluahkan perasaan kasih sayang dalam kehidupan harian. |
| 6 | Menghasilkan karya untuk meluahkan perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri dan ahli dalam keluarga. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **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**  **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** | 6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian  Penyakit tidak berjangkit:   * Penyakit jantung * Asma * Penyakit buah pinggang * Diabetes | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan contoh penyakit tidak berjangkit.     2. Menghubungkait punca dan kesan penyakit tidak berjangkit.   6.1.3 Berkomunikasi mengenai cara pencegahan penyakit tidak berjangkit. | 1 | Menyatakan punca penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes. | Nota:  Penyakit tidak berjangkit adalah seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes. |
| 2 | Menerangkan punca penyakit tidak berjangkit. |
| 3 | Membezakan kesan setiap penyakit tidak berjangkit. |
| Cadangan Aktiviti:   * *World cafe* |
| 4 | Menjelaskan melalui contoh cara mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit. |
| 5 | Mengesyorkan gaya hidup yang boleh diamalkan untuk mencegah risiko penyakit tidak berjangkit. |  |
| 6 | Merancang aktiviti harian yang boleh dilakukan untuk mengelakkan penyakit tidak berjangkit. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **27 Kump A: 02.08.2026-06.08.2026 Kump B: 03.08.2026-07.08.2026**  **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:   * Pengantunan kanak-kanak | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan maksud pengantunan kanak- kanak.     2. Memberi contoh situasi pengantunan kanak- kanak.     3. Mengaplikasikan cara mengelak daripada pengantunan kanak- kanak. | 1 | | Menyatakan maksud pengantunan kanak-kanak. | Nota:  Pengantunan kanak- kanak (child grooming) adalah apabila seseorang menjalin hubungan emosi dengan kanak-kanak untuk mendapatkan kepercayaan mereka bagi tujuan penderaan seksual, eksploitasi seks atau pemerdagangan manusia. |
|  | | Membincangkan situasi pengantunan kanak-kanak. |
| 2 | |
|  | | Menjelaskan dengan contoh cara mengelak daripada situasi pengantunan kanak-kanak. |
| 3 | |
|  | | Mencirikan perlakuan individu yang menjurus kepada pengantunan kanak-kanak. |
| 4 | |
| 5 | | Meramalkan kesan pengantunan kanak-kanak kepada keselamatan diri. |
| 6 | | Berkomunikasi secara berkesan untuk menjaga keselamatan diri. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | * 1. Amalan   pemakanan sihat dan selamat  Kepentingan pengambilan makanan berdasarkan:   * + - Piramid Makanan Malaysia     - Pemilihan makanan sihat | Murid boleh:   * + 1. Mengenal pasti jenis makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia   .   * + 1. Membincangkan fungsi setiap aras Piramid Makanan Malaysia.     2. Menjelaskan dengan contoh kepentingan memilih dan mengambil pelbagai jenis makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. | 1 | | Melakar dan melabel Piramid Makanan Malaysia. | Cadangan Aktiviti:  Kerja lapangan di kedai runcit, koperasi sekolah, pasar raya, kantin sekolah atau di rumah untuk menilai makanan sihat dan selamat berdasarkan label makanan. |
| 2 | | Menerangkan kumpulan makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia. |
| 3 | | Membezakan makanan sihat dan tidak sihat. |
| 4 | | Menjelaskan melalui contoh kepentingan memilih dan mengambil makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. |
| 5 | | Menghubung kait kepentingan maklumat pada label makanan dengan pemakanan sihat dan selamat. |
| 6 | | Menyebar luas kepentingan pengambilan makanan sihat dan selamat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia serta label makanan. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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:   * Lebam * Terseliuh | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan punca kecederaan lebam dan terseliuh.     2. Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh.     3. Mengaplikasikan kemahiran bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh. | 1 | | Menyatakan perbezaan kecederaan lebam dan terseliuh. | Cadangan Aktiviti:   * Simulasi * *Gallery walk* |
| 2 | | Mengenal pasti situasi yang boleh menyebabkan kecederaan lebam dan terseliuh. |
| 3 | | Menunjuk cara memberi bantu mula untuk kecederaan lebam  dan terseliuh. |  |
|  | |  |  |
| 4 | | Meramal kesan sekiranya kecederaan lebam dan terseliuh tidak diberi rawatan bantu mula yang betul. |
| 5 | | Mengesyorkan tindakan yang perlu diambil jika berlaku kecemasan dan kecederaan ringan. |
| 6 | | Mereka cipta alatan alternatif untuk bantu mula kecederaan terseliuh sewaktu 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.