|  |  |
| --- | --- |
| RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN Pendidikan Kesihatan TAHUN 5 (SK)  2026 | NAMA SEKOLAH:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ALAMAT SEKOLAH:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  NAMA GURU:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  TAHUN:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF** | | | | | **UNIT 11: PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI** | |
| **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   Sistem reproduktif manusia | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui sistem reproduktif lelaki dan perempuan.     2. Memahami kaitan sistem reproduktif lelaki dan perempuan dengan asas kejadian manusia. | 1 | Menyatakan sistem reproduktif lelaki dan perempuan. | | Nota :  Contoh organ dalam sistem reproduktif lelaki:   * zakar * testis * skrotum   Contoh organ dalam sistem reproduktif perempuan:   * faraj * ovari * uterus   Cadangan Aktiviti:   * Melabel keratan rentas sistem reproduktif lelaki dan perempuan * Menghasilkan jadual kitaran haid |
| 2 | Menerangkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan. | |
| 3 | Mengaplikasikan kemahiran mengira kitaran haid. | |
| 4 | Menjelaskan melalui contoh kepentingan mengira kitaran haid. | |
|  |  | |
| 5 | Menghubungkaitkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan serta kitaran haid dengan asas kejadian manusia. | |
| 6 | Menyebar luas maklumat mengenai asas kejadian manusia secara kreatif. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF** | | | | **UNIT 11: PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI** | | |
| **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. Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif      + Sistem reproduktif manusia | Murid boleh:  1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran mengira kitaran haid.  1.1.4 Menjana idea kepentingan mengira kitaran haid. | 1 | | Menyatakan sistem reproduktif lelaki dan perempuan. | Nota :  Contoh organ dalam sistem reproduktif lelaki:   * zakar * testis * skrotum   Contoh organ dalam sistem reproduktif perempuan:   * faraj * ovari * uterus   Cadangan Aktiviti:   * Melabel keratan rentas sistem reproduktif lelaki dan perempuan * Menghasilkan jadual kitaran haid |
| 2 | | Menerangkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan. |
| 3 | | Mengaplikasikan kemahiran mengira kitaran haid. |
| 4 | | Menjelaskan melalui contoh kepentingan mengira kitaran haid. |
|  | |
| 5 | | Menghubungkaitkan sistem reproduktif lelaki dan perempuan serta kitaran haid dengan asas kejadian manusia. |
| 6 | | Menyebar luas maklumat mengenai asas kejadian manusia secara kreatif. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF** | | | | **UNIT 11: PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI** | | |
| **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  Peraturan tingkah laku | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui peraturan tingkah laku dalam aspek seksualiti sebagai lelaki atau perempuan.     2. Mengaplikasikan kemahiran peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian.     3. Menilai kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain. | 1 | | Menyenaraikan kepentingan menghargai seksualiti diri. | Nota:  Peraturan tingkah laku bermaksud bertingkah laku mengikut norma sosial adalah seperti:   * tidak mendedahkan organ genital dalam khalayak ramai * tidak meraba anggota seksual dalam khalayak ramai   Cadangan Aktiviti:   * *Gallery Walk* * *World Cafe* * Melabel anggota seksual pada manikin lelaki dan perempuan |
| 2 | | Menerangkan peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian. |
| 3 | | Menjelaskan dengan contoh peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian. |
| 4 | | Memberi pendapat cara menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain. |
| 5 | | Membuat pertimbangan kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain. |
| 6 | | Menyebar luas maklumat mengenai peraturan tingkah laku dalam kehidupan harian secara kreatif. |
| **CUTI PENGGAL 1, TAHUN 2026**  **KUMPULAN A: 20.03.2026 - 28.03.2026, KUMPULAN B: 21.03.2026 - 29.03.2026** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN** | | | | **UNIT 11: PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI** | | |
| **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   menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat   * Bahan inhalan | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui pelbagai jenis bahan inhalan.     2. Menjelaskan kesan penyalahgunaan bahan inhalan kepada kesihatan diri.     3. Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada penyalahgunaan bahan inhalan.     4. Menjana idea cara menangani penyalahgunaan bahan inhalan. | 1 | | Menyatakan pelbagai jenis bahan inhalan. | Nota:  Bahan inhalan ialah bahan kimia yang disedut menerusi pernafasan yang boleh memberi kesan psikoaktif dan memusnahkan sel otak. |
| 2 | | Mengenal pasti kesan penyalahgunaan bahan inhalan. |
|  | | Menunjuk cara berkata TIDAK kepada penyalahgunaan bahan inhalan. |
| 3 | | Contoh bahan inhalan:   * gam kasut * pen *marker* * petrol * *turpentine* |
| 4 | | Menjelaskan melalui contoh cara menangani penyalahgunaan bahan inhalan. |
| Cadangan Aktiviti:   * Mencipta brosur * Melukis poster |
| 5 | | Mengesyorkan cara menangani penyalahgunaan bahan inhalan. | * Membuat penanda buku * Membina *talking board* |
|  | 6 | | Menyebar luas maklumat mengenai penyalahgunaan bahan inhalan secara kreatif. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI** | | | | **UNIT 11: PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI** | | |
| **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** | * 1. Kemahiran   mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian  Konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga | Murid boleh:   * + 1. Mengenal pasti situasi konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.     2. Menjelaskan kesan konflik dan stres terhadap keluarga.     3. Menjana idea cara mengurus konflik dan stres dalam mengekalkan ikatan kekeluargaan. | 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.  Cadangan Aktiviti:   * Membina peta minda * Melukis poster |
| 2 | | Mengenal pasti situasi konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga. |
| 3 | | Menjelaskan dengan contoh kesan konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga. |
| 4 | | Menghubungkaitkan kepentingan mengurus konflik dan stres dalam mengekalkan ikatan kekeluargaan. |
| 5 | | Menilai kesan mengurus konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga. |
| 6 | | Menghasilkan dan menyebar luas karya secara kreatif mengenai cara mengurus konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 4.0 KEKELUARGAAN** | | | | **UNIT 11: PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI** | | |
| **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 * Penderaan dalam keluarga | Murid boleh:   * + 1. Memahami   kepentingan menangani penderaan dalam keluarga.   * + 1. Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada penderaan dalam keluarga.   4.1.3 Menjana idea cara meminta bantuan untuk menangani penderaan dalam keluarga. | 1 | | Menyenaraikan kepentingan menangani penderaan dalam keluarga. | Nota:  Penderaan dalam keluarga boleh berlaku secara fizikal, mental atau emosi.  Cadangan Aktiviti:   * Demonstrasi kemahiran berkata TIDAK kepada   penderaan dalam keluarga   * Perbincangan tentang penderaan dalam keluarga |
| 2 | | Membincangkan situasi penderaan dalam keluarga. |
| 3 | | Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada penderaan dalam keluarga. |
| 4 | | Memilih cara yang sesuai untuk mengelak daripada menjadi mangsa penderaan dalam keluarga. |
| 5 | | Mengesyorkan cara meminta bantuan untuk menangani penderaan dalam keluarga. |
| 6 | | Menghasilkan dan menyebar luas karya secara kreatif mengenai kepentingan menangani penderaan dalam keluarga. |
| **CUTI PERTENGAHAN TAHUN 2026**  **KUMPULAN A: 22.05.2026 - 06.06.2026, KUMPULAN B: 23.05.2026 - 07.06.2026** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 5.0 PERHUBUNGAN** | | | | **UNIT 11: PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI** | | |
| **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   interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian   * Persahabatan yang sihat | Murid boleh:   * + 1. Memahami ciri-ciri persahabatan yang sihat.     2. Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menjalin persahabatan yang sihat.     3. Menilai persahabatan yang sihat. | 1 | | Menyatakan ciri-ciri persahabatan yang sihat. | Nota :  Contoh ciri-ciri persahabatan yang sihat:   * setia * amanah * ikhlas * berbudi pekerti * berakhlak   Perselisihan dalam persahabatan adalah normal.  Jalinan persahabatan memerlukan sifat bertolak ansur, mengambil berat, saling menghormati, empati dan komitmen antara satu sama lain. |
| 2 | | Menerangkan nilai persahabatan yang sihat. |
| 3 | | Mendemonstrasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menjalin persahabatan yang sihat. |
| 4 | | Mencirikan persahabatan yang sihat. |
| 5 | | Menilai kesan cara menjalin persahabatan yang sihat. |
| 6 | | Menghasilkan dan menyebar luas karya secara kreatif mengenai persahabatan yang sihat. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 6.0 PENYAKIT** | | | | **UNIT 11: PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI** | | |
| **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** | * 1. Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian      + Demam campak      + Rubella      + Cacar air      + Beguk | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui simptom demam campak, rubella, cacar air dan beguk.     2. Berkomunikasi mengenai cara mencegah demam campak, rubella, cacar air dan beguk daripada merebak. | 1 | | Menyatakan simptom demam campak, rubella, cacar air dan beguk. | Nota :  Simptom demam campak adalah seperti demam, batuk, selesema, sakit tekak, mata berair, sensitif kepada cahaya, dan sakit otot.  Simptom cacar air adalah seperti demam, rasa letih, bintik merah, dan rasa gatal.  Simptom rubella adalah seperti demam, sakit tekak, dan bintik merah.  Simptom beguk adalah seperti demam, sakit kepala, mulut kering, bengkak pada kelenjar parotid, dan rasa sakit ketika makan.  Demam campak, rubella dan cacar air boleh dicegah melalui pengambilan vaksin. |
| 2 | | Menerangkan cara demam campak, rubella, cacar air dan beguk merebak. |
| 3 | | Menjelaskan dengan contoh cara mencegah jangkitan demam campak, rubella, cacar air dan beguk. |
| 4 | | Menjelaskan melalui contoh pencegahan demam campak, rubella, cacar air dan beguk. |
| 5 | | Membuat penilaian langkah- langkah pencegahan demam campak, rubella, cacar air dan  beguk. |
| 6 | | Menyebar luas maklumat mengenai demam campak, rubella, cacar air dan beguk. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 7.0 KESELAMATAN** | | | | **UNIT 11: PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI** | | |
| **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** | * 1. Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri      + Pengaruh rakan sebaya | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian.     2. Menilai pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian.     3. Menjana idea cara menangani pengaruh negatif rakan sebaya. | 1 | | Menyatakan pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian. | Nota:  Rakan sebaya ialah sahabat yang sama umur atau hampir sama umur, latar belakang yang sama, dan minat yang sama  Cadangan Aktiviti:   * Menulis lirik lagu * Menghasilkan folio * Menulis blog |
| 2 | | Menerangkan pengaruh positif dan negatif rakan sebaya. |
| 3 | | Menjelaskan dengan contoh kesan memilih rakan sebaya. |
| 4 | | Memilih cara yang sesuai untuk menangani pengaruh negatif rakan sebaya. |
| 5 | | Menilai cara menangani pengaruh negatif rakan sebaya. |
| 6 | | Menyampaikan maklumat secara kreatif mengenai kesan pengaruh rakan sebaya kepada diri sendiri dalam kehidupan harian. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 7.0 KESELAMATAN** | | | | **UNIT 11: PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI** | | |
| **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** | * 1. Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri      + Pengaruh rakan sebaya | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian.     2. Menilai pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian.     3. Menjana idea cara menangani pengaruh negatif rakan sebaya. | 1 | | Menyatakan pengaruh rakan sebaya dalam kehidupan harian. | Nota:  Rakan sebaya ialah sahabat yang sama umur atau hampir sama umur, latar belakang yang sama, dan minat yang sama  Cadangan Aktiviti:   * Menulis lirik lagu * Menghasilkan folio * Menulis blog |
| 2 | | Menerangkan pengaruh positif dan negatif rakan sebaya. |
| 3 | | Menjelaskan dengan contoh kesan memilih rakan sebaya. |
| 4 | | Memilih cara yang sesuai untuk menangani pengaruh negatif rakan sebaya. |
| 5 | | Menilai cara menangani pengaruh negatif rakan sebaya. |
| 6 | | Menyampaikan maklumat secara kreatif mengenai kesan pengaruh rakan sebaya kepada diri sendiri dalam kehidupan harian. |
| **CUTI PENGGAL 2, TAHUN 2026**  **KUMPULAN A: 28.08.2026 - 05.09.2026, KUMPULAN B: 29.08.2026 - 06.09.2026** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 8.0 PEMAKANAN** | | | | **UNIT 12: NUTRIEN KESIHATAN** | | |
| **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      + Nutrien | Murid boleh:  8.1.1 Menyatakan  kepentingan pengambilan nutrien daripada pelbagai jenis makanan.  8.1.2 Menjelaskan  kepentingan membaca maklumat nutrien pada label makanan.  8.1.3 Menganalisis maklumat nutrien yang terdapat pada label makanan. | 1 | | Menyatakan contoh nutrien. daripada pelbagai jenis makanan. | Nota :  Contoh nutrien ialah karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan garam mineral.  Contoh label makanan yang perlu diteliti:   * label HALAL yang diiktiraf * tarikh luput * maklumat pemakanan * kandungan makanan |
| 2 | | Menerangkan kepentingan pengambilan pelbagai nutrien. |
|  | |  |
| 3 | | Mempraktikkan amalan membaca maklumat pada label makanan. |
| 4 | | Memilih makanan berdasarkan maklumat yang terdapat pada label makanan. |
| 5 | | Membuat pertimbangan dalam memilih makanan berdasarkan maklumat pada label makanan. |
| 6 | | Menghasilkan dan menyebar luas karya secara kreatif berkaitan label makanan yang mengandungi maklumat nutrien. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bidang: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)**  **Unit: 9.0 PERTOLONGAN CEMAS** | | | | **UNIT 13: ELAKKAN KEMALANGAN** | | |
| **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** | * 1. Pengetahuan   asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi   * Melecet * Melecur | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan punca melecet dan melecur.     2. Membincangkan langkah-langkah bantuan awal melecet dan melecur.     3. Menilai kesan melecet dan melecur sekiranya tidak diberi rawatan segera. | 1 | | Menyatakan punca melecet dan melecur. | Cadangan Aktiviti:   * Menghasilkan folio * Mendemonstrasi langkah-langkah bantuan awal * *Show and tell* |
| 2 | | Memberi contoh situasi yang boleh menyebabkan melecet dan melecur. |
| 3 | | Mendemonstrasikan langkah- langkah bantuan awal untuk melecet dan melecur. |
| 4 | | Menganalisis langkah-langkah bantuan awal yang betul untuk melecet dan melecur. |
| 5 | | Meramalkan kesan sekiranya melecet dan melecur tidak diberi rawatan segera. |
| 6 | | Menghasilkan dan menyebar luas karya secara kreatif berkaitan kepentingan rawatan segera bagi melecet dan melecur. |

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