

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
1 2 - 3 JAN	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.	1.1.1 Menyatakan maksud akil baligh. 1.1.2 Menyatakan tanda-tanda akil baligh bagi lelaki dan perempuan	Tahap Penguasaan 1 Tahap Penguasaan 2	Rujuk Modul Pengajaran Dan Pembelajaran
2 6-10 JAN	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.	1.1.3 Menyatakan perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh	Tahap Penguasaan 2	
3 13-17 JAN	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.	1.1.4 Menyatakan tempoh kitaran haid.	Tahap Penguasaan 3	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
4 20-24 JAN	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.	1.1.5 Menjelaskan tiada gangguan aktiviti harian semasa haid.	Tahap Penguasaan 4	
5 27 - 31 JAN	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.	1.1.6 Menjelaskan cara pengurusan diri apabila mengalami haid dan ihtilam.	Tahap Penguasaan 5	
6 3 - 7 FEB	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	1.1 Mengetahui dan memahami pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.	1.1.7 Mengenal pasti perubahan yang mungkin dialami semasa haid.	Tahap Penguasaan 4	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
7 10 - 14 FEB	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	1.2 Mendemonstrasi keupayaan dan kemahiran untuk menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif.	1.2.1 Menyatakan cara menghargai perubahan fizikal pada diri sendiri. 1.2.2 Menyatakan cara menghormati perubahan fizikal individu lain.	Tahap Penguasaan 2	
8 17 - 21 FEB	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	1.2 Mendemonstrasi keupayaan dan kemahiran untuk menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif.	1.2.3 Menyatakan cara menangani pelbagai situasi negatif terhadap perubahan fizikal pada diri sendiri, rakan dan keluarga.	Tahap Penguasaan 4	
9 24 - 28 FEB	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF	1.2 Mendemonstrasi keupayaan dan kemahiran untuk menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif.	1.2.4 Menyatakan batas sentuhan untuk menjaga keselamatan dan kehormatan diri.	Tahap Penguasaan 5	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
10 03 -07 MAC	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : PEMAKANAN	1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat serta selamat.	1.3.1 Melakar dan melabel Piramid Makanan Malaysia. 1.3.2 Mengenal pasti kumpulan makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia.	Tahap Penguasaan 1 Tahap Penguasaan 2	
11 10 - 14 MAC	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : PEMAKANAN	1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat serta selamat.	1.3.3 Menyatakan kepentingan pengambilan pelbagai jenis makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.	Tahap Penguasaan 3	
12 17 - 21 MAC	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : PEMAKANAN	1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat serta selamat.	1.3.4 Menjelaskan kepentingan pengambilan sarapan yang sihat.	Tahap Penguasaan 2	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
13 31 MAC - 04 APRIL	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : PEMAKANAN	1.3 Mengetahui dan mengamalkan pemakanan yang sihat serta selamat.	1.3.5 Menjelaskan kepentingan kualiti pembungkusan dan maklumat yang terdapat pada label makanan iaitu tarikh luput dan kandungan bahan.	Tahap Penguasaan 5	
14 07 - 11 APRIL	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : PENYALAHGUNAAN BAHAN	1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri keluarga dan masyarakat.	1.4.1 Menyatakan contoh makanan dan minuman yang mengandungi alkohol berdasarkan label.	Tahap Penguasaan 1	
15 14 - 18 APRIL	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : PENYALAHGUNAAN BAHAN	1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri keluarga dan masyarakat.	1.4.2 Menyatakan kesan jangka masa pendek terhadap fizikal dan mental akibat pengambilan alkohol.	Tahap Penguasaan 2	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
16 21 - 25 APRIL	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : PENYALAHGUNAAN BAHAN	1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri keluarga dan masyarakat.	1.4.3 Menyatakan kesan jangka masa panjang terhadap fizikal dan mental akibat pengambilan alkohol.	Tahap Penguasaan 2	
17 28 APRIL - 02 MEI	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : PENYALAHGUNAAN BAHAN	1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri keluarga dan masyarakat.	1.4.4 Berkata TIDAK kepada pengambilan dan pembelian makanan serta minuman beralkohol.	Tahap Penguasaan 3	
18 05 - 09 MEI	MODUL 1 KESIHATAN FIZIKAL TAJUK : PENYALAHGUNAAN BAHAN	1.4 Mengetahui jenis dan kesan penyalahgunaan bahan serta berkemahiran menangani situasi berisiko terhadap diri keluarga dan masyarakat.	1.4.5 Mendemonstrasi cara menyebarkan maklumat berkaitan kesan pengambilan alkohol kepada ahli keluarga dan rakan sebaya.	Tahap Penguasaan 6	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
19 12 - 16 MEI	MODUL 2 KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL TAJUK : PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	2.1 Mengetahui pelbagai jenis emosi, kepentingan dan cara mengurus emosi untuk meningkatkan kesihatan mental dalam kehidupan harian.	2.1.1 Menyatakan maksud konflik dan stres. 2.1.3 Menyatakan punca konflik dan stres dalam diri sendiri.	Tahap Penguasaan 1 Tahap Penguasaan 2	
20 19 - 23 MEI	MODUL 2 KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL TAJUK : PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	2.1 Mengetahui pelbagai jenis emosi, kepentingan dan cara mengurus emosi untuk meningkatkan kesihatan mental dalam kehidupan harian.	2.1.2 Mengenal pasti tanda-tanda konflik dan stres dalam diri sendiri.	Tahap Penguasaan 2	
21 26 - 27 MEI	MODUL 2 KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL TAJUK : PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	2.1 Mengetahui pelbagai jenis emosi, kepentingan dan cara mengurus emosi untuk meningkatkan kesihatan mental dalam kehidupan harian.	2.1.4 Menyatakan kesan konflik dan stres terhadap diri sendiri.	Tahap Penguasaan 3	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
22 16 - 20 JUN	MODUL 2 KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL TAJUK : PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI	2.1 Mengetahui pelbagai jenis emosi, kepentingan dan cara mengurus emosi untuk meningkatkan kesihatan mental dalam kehidupan harian.	2.1.5 Memilih cara mengurus konflik dan stres.	Tahap Penguasaan 4	
23 23 - 27 JUN	MODUL 2 KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL TAJUK : KEKELUARGAAN	2.2 Mengetahui peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga.	2.2.1 Menjelaskan kepentingan hubungan kekeluargaan. 2.2.3 Menjelaskan kepentingan ramai sokongan ahli keluarga dalam menangani gejala sosial.	Tahap Penguasaan 2 Tahap Penguasaan 5	
24 30 JUN - 04 JULAI	MODUL 2 KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL TAJUK : KEKELUARGAAN	2.2 Mengetahui peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga.	2.2.2 Menerangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam mencegah serta menangani gejala sosial.	Tahap Penguasaan 4	



## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
25 07 - 11 JULAI	MODUL 2 KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL TAJUK : PERHUBUNGAN	2.3 Mengetahui dan mengaplikasi kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian.	2.3.1 Menjelaskan kepentingan menyayangi diri sendiri dan ahli dalam keluarga.	Tahap Penguasaan 1	
26 14 - 18 JULAI	MODUL 2 KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL TAJUK : PERHUBUNGAN	2.3 Mengetahui dan mengaplikasi kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian.	2.3.2 Menyatakan cara meluahkan perasaan kasih sayang dalam keluarga	Tahap Penguasaan 3	
27 21 - 25 JULAI	MODUL 2 KESIHATAN MENTAL, EMOSI DAN SOSIAL TAJUK : PERHUBUNGAN	2.3 Mengetahui dan mengaplikasi kemahiran interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian.	2.3.3 Mempamerkan cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam pelbagai situasi.	Tahap Penguasaan 5	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
28 28 JULAI - 01 OGOS	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : PENYAKIT	3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian.	3.1.1 Menyatakan penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes.	Tahap Penguasaan 1	
29 04 - 08 OGOS	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : PENYAKIT	3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian.	3.1.2 Mengenal pasti simptom dan tanda penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes.	Tahap Penguasaan 2	
30 11 - 15 OGOS	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : PENYAKIT	3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian.	3.1.3 Menyatakan kesan penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes sekiranya tidak dikawal.	Tahap Penguasaan 4	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
31 18 - 22 OGOS	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : PENYAKIT	3.1 Mengetahui jenis penyakit dan cara mencegah serta mengelak risiko penyakit dalam kehidupan harian.	3.1.4 Menjelaskan cara mencegah penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes.	Tahap Penguasaan 5	
32 25 - 29 OGOS	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : KESELAMATAN	3.2 Mengetahui kepentingan menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian.	3.2.1 Menyatakan maksud rakan sebaya.	Tahap Penguasaan 1	
33 01 - 05 SEPT	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : KESELAMATAN	3.2 Mengetahui kepentingan menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian.	3.2.2 Menerangkan peranan rakan sebaya.	Tahap Penguasaan 2	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
34 08 - 12 SEPT	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : KESELAMATAN	3.2 Mengetahui kepentingan menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian.	3.2.3 Membezakan pengaruh positif dan negatif rakan sebaya.	Tahap Penguasaan 3	
35 22 - 26 SEPT	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : KESELAMATAN	3.2 Mengetahui kepentingan menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian.	3.2.4 Menjelaskan cara-cara mengatasi pengaruh negatif rakan sebaya.	Tahap Penguasaan 5	
36 29 SEPT - 03 OKT	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : KESELAMATAN	3.2 Mengetahui kepentingan menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian.	3.2.5 Memilih ciri rakan sebaya yang boleh dijadikan suri teladan.	Tahap Penguasaan 4	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
37 06 - 10 OKT	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : PERTOLONGAN CEMAS	3.3 Mengetahui asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi.	3.3.1 Menyatakan maksud bantu mula.	Tahap Penguasaan 1	
38 13 - 17 OKT	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : PERTOLONGAN CEMAS	3.3 Mengetahui asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi.	3.3.2 Mengenal pasti jenis kecederaan ringan seperti luka, calar, lebam dan terseliuh.	Tahap Penguasaan 2	
39 20 - 24 OKT	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : PERTOLONGAN CEMAS	3.3 Mengetahui asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi.	3.3.3 Menyatakan langkah-langkah yang diambil semasa memberi bantu mula untuk kecederaan ringan.	Tahap Penguasaan 4	

## RANCANGAN PELAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4 (KSSR)

MINGGU	MODUL / TAJUK	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI	CATATAN
40 27 - 31 OKT	MODUL 3 KESIHATAN PERSEKITARAN TAJUK : PERTOLONGAN CEMAS	3.3 Mengetahui asas pertolongan cemas dan kepentingan bertindak dengan bijak mengikut situasi.	3.3.4 Menjelaskan kepentingan bantu mula mengikut situasi.	Tahap Penguasaan 3	