**PRAKATA**

Alhamdulilllah, Terima kasih kepada rakan-rakan guru dan team sumberpendidikan kerana menyediakan RPT SESI 2025 untuk kegunaan guru-guru di Malaysia.  
Muaturun Percuma… **\*\*DILARANG UNTUK MENGAMBIL SEBARANG BENTUK DAN JENIS KEUNTUNGAN DARIPADA PIHAK KAMI DAN WEB INI SAMA ADA SECARA LANGSUNG ATAU TIDAK LANGSUNG.\*\***

**A table with a pile of books

Description automatically generated**

**RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN**

**PENDIDIKAN KESIHATAN 2025**

**LAYARI** [**sumberpendidikan.com**](sumberpendidikan.com)

**Telegram di** [**https://telegram.me/sumberpendidikan**](https://telegram.me/sumberpendidikan)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MINGGU** | **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** |
| **MINGGU 1**  **Kumpulan A**  16 Februari – 22 Februari 2025  **Kumpulan B**  17 Februari – 23 Februari 2025 | MINGGU ORIENTASI |  |
| **MINGGU 2**  **Kumpulan A**  23 Februari – 1 Mac 2025  **Kumpulan B**  24 Februari – 2 Mac 2025 | MINGGU ORIENTASI |  |
| **MINGGU 3**  **Kumpulan A**  2 Mac – 8 Mac 2025  **Kumpulan B**  3 Mac – 9 Mac 2025 | **1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif**   Kebersihan fizikal | Murid boleh:  1.1.1 Mengetahui anggota tubuh lelaki dan perempuan.   Kepala  (i) Rambut  (ii) Mata  (iii) Telinga  (iv) Hidung  (v) Mulut  (vi) Bibir  (vii) Gigi   Badan  (i) Payu dara  (ii) Dada  (iii) Bahu  (iv) Punggung   Tangan   Paha   Kaki   Kuku   Organ genital  (i) Zakar  (ii) Faraj   Dubur |
| **MINGGU 4**  **Kumpulan A**  9 Mac – 15 Mac 2025  **Kumpulan B**  10 Mac – 16 Mac 2025 |  | 1.1.2 Memahami kepentingan menjaga kebersihan fizikal.  1.1.3 Mengaplikasikan cara menjaga kebersihan fizikal, pakaian dan alatan keperluan diri.  1.1.4 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kebersihan fizikal dan berkongsi alatan keperluan diri |
| **MINGGU 5**  **Kumpulan A**  16 Mac – 22 Mac 2025  **Kumpulan B**  17 Mac – 23 Mac 2025 | **2.1 Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif**   Sentuhan selamat   Sentuhan tidak selamat   Sentuhan tidak selesa | 2.1.1 Mengetahui sentuhan selamat, sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa  2.1.2 Memahami sebab anggota tubuh dan organ genital hanya boleh disentuh oleh ibu atau doktor untuk tujuan kebersihan, kesihatan dan keselamatan. |
| MINGGU 6  Kumpulan A  23 Mac - 29 Mac 2025  Kumpulan B  MINGGU 6  24 Mac - 30 Mac 2025 |  | 2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.  2.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. |
| **MINGGU 7**  **Kumpulan A**  30 Mac - 5 April 2025  **Kumpulan B**  31 Mac - 6 April 2025 | **3.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat**   Ubat | 3.1.1 Mengetahui ubat dan kegunaannya |
| **MINGGU 8**  **Kumpulan A**  6 April – 12 April 2025  **Kumpulan B**  7 April – 13 April 2025 |  | 3.1.2 Memahami kepentingan ubat dan mematuhi preskripsi dokto |
| **MINGGU 9**  **Kumpulan A**  13 April – 19 April 2025  **Kumpulan B**  14 April – 20 April 2025 |  | 3.1.3 Memahami bahaya pengambilan ubat selepas tarikh luput |
| **MINGGU 10**  **Kumpulan A**  20 April – 26 April 2025  **Kumpulan B**  21 April – 27 April 2025 |  | 3.1.4 Memahami bahaya pengambilan ubat orang lain. |
| **MINGGU 11**  **Kumpulan A**  27 April – 3 Mei 2025  **Kumpulan B**  28 April – 4 Mei 2025 |  | 3.1.5 Menilai kepentingan menyimpan ubat di tempat yang betul dan selamat. |
| **MINGGU 12**  **Kumpulan A**  4 Mei – 10 Mei 2025  **Kumpulan B**  5 Mei – 11 Mei 2025  **MINGGU 13**  **Kumpulan A**  11 Mei – 17 Mei 2025  **Kumpulan B**  12 Mei – 18 Mei 2025 | **4.1 Kemahiran**  mengurus mental  **dan emosi dalam**  **kehidupan harian**   Emosi   Keperluan   Kehendak | Murid boleh:  4.1.1 Mengetahui pelbagai emosi iaitu gembira, sedih, takut, marah dan malu. |
|  | 4.1.2 Memahami kepentingan meluahkan emosi yang sesuai mengikut situasi |
| **MINGGU 14**  **Kumpulan A**  18 Mei – 24 Mei 2025  **Kumpulan B**  19 Mei – 25 Mei 2025 |  | 4.1.3 Memahami maksud keperluan dan kehendak dalam kehidupan. |
| **MINGGU 15**  **Kumpulan A**  25 Mei – 31 Mei 2025  **Kumpulan B**  26 Mei – 1 Jun 2025 |  | 4.1.4 Menganalisis cara mengurus emosi secara berkesan untuk memenuhi keperluan dan kehendak dalam kehidupan. |
| CUTI  1 Jun – 7 Jun 2025 | **5.1 Peranan diri**  sendiri dan ahli  keluarga serta  kepentingan  institusi  kekeluargaan  dalam aspek  kesihatan  keluarga   Ahli keluarga   Penjaga | Murid boleh:  5.1.1 Mengetahui peranan ahli keluarga dan penjaga. |
| **MINGGU 16**  **Kumpulan A**  8 Jun – 14 Jun 2025  **Kumpulan B**  9 Jun – 15 Jun 2025 |  | 5.1.2 Mengetahui keistimewaan diri, ahli keluarga dan penjaga. |
| **MINGGU 17**  **Kumpulan A**  15 Jun – 21 Jun 2025  **Kumpulan B**  16 Jun – 22 Jun 2025 |  | 5.1.3 Mengaplikasi cara menghormati diri, ahli keluarga dan penjaga. |
| **MINGGU 18**  **Kumpulan A**  22 Jun – 28 Jun 2025  **Kumpulan B**  23 Jun – 29 Jun 2025 |  | 5.1.4 Menganalisis cara berkomunikasi yang berkesan dengan ahli keluarga dan penjaga. |
| **MINGGU 19**  **Kumpulan A**  29 Jun – 5 Julai 2025  **Kumpulan B**  30 Jun – 6 Julai 2025 | **6.1 Kemahiran**  interpersonal  serta komunikasi  berkesan dalam  kehidupan harian   Etiket perhubungan dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain | Murid boleh:  6.1.1 Mengetahui cara menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain. |
| **MINGGU 20**  **Kumpulan A**  6 Julai - 12 Julai 2025  **Kumpulan B**  7 Julai - 13 Julai 2025 |  | 6.1.2 Memahami kepentingan menjalin hubungan yang sihat dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain. |
| **MINGGU 21**  **Kumpulan A**  13 Julai – 19 Julai 2025  **Kumpulan B**  14 Julai – 20 Julai 2025 |  | 6.1.3 Mengaplikasi etiket perhubungan antara diri dengan ibu bapa, penjaga, ahli keluarga, rakan sebaya dan orang lain. |
| **MINGGU 22**  **Kumpulan A**  20 Julai – 26 Julai 2025  **Kumpulan B**  21 Julai – 27 Julai 2025 |  | 6.1.4 Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa dalam perhubungan. |
| **MINGGU 24**  **Kumpulan A**  3 Ogos – 9 Ogos 2025  **Kumpulan B**  4 Ogos – 10 Ogos 2025 | **7.1 Penyakit dan cara mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian**   Kuman | 7.1.1 Mengetahui maksud kuman dan cara kuman merebak. |
| **MINGGU 25**  **Kumpulan A**  10 Ogos – 16 Ogos 2025  **Kumpulan B**  11 Ogos – 17 Ogos 2025 |  | 7.1.2 Mengetahui penyakit bawaan kuman. |
| **MINGGU 26**  **Kumpulan A**  17 Ogos – 23 Ogos 2025  **Kumpulan B**  18 Ogos – 24 Ogos 2025 |  |  |
| **MINGGU 27**  **Kumpulan A**  24 Ogos – 30 Ogos 2025  **Kumpulan B**  25 Ogos – 31 Ogos 2025 |  | 7.1.3 Memahami kepentingan menjaga kebersihan diri untuk mencegah kuman daripada merebak. |
| **MINGGU 28**  **Kumpulan A**  31 Ogos – 6 September 2025  **Kumpulan B**  1 September – 7 September 2025 |  | 7.1.4 Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit. |
| **MINGGU 29**  **Kumpulan A**  7 September – 13 September 2025  **Kumpulan B**  8 September – 14 September 2025 |  | 7.1.5 Menilai akibat jika kebersihan diri diabaikan. |
| **MINGGU 30**  **Kumpulan A**  21 September – 27 September 2025  **Kumpulan B**  22 September – 28 September 2025 | **8.1 Menjaga keselamatan diri dan mendemonstrasi kemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian**   Keselamatan diri   Buli | 8.1.1 Mengetahui situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam. |
| **MINGGU 31**  **Kumpulan A**  28 September – 4 Oktober 2025  **Kumpulan B**  29 September – 5 Oktober 2025 |  | 8.1.2 Mengetahui cara menjaga keselamatan diri daripada situasi tidak selamat di rumah, sekolah, taman permainan dan tempat awam. |
| **MINGGU 32**  **Kumpulan A**  5 Oktober - 11 Oktober 2025  **Kumpulan B**  6 Oktober - 12 Oktober 2025 |  | 8.1.3 Memahami maksud buli, pembuli dan mangsa buli serta kesan perbuatan buli. |
| **MINGGU 33**  **Kumpulan A**  12 Oktober – 18 Oktober 2025  **Kumpulan B**  13 Oktober – 19 Oktober 2025 |  | 8.1.4 Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli dan dibuli. |
| **MINGGU 34**  **Kumpulan A**  19 Oktober – 25 Oktober 2025  **Kumpulan B**  20 Oktober – 26 Oktober 2025 | **9.1 Amalan**  pemakanan sihat  dan selamat   Makanan dan pemakanan yang berkhasiat | 9.1.1 Mengetahui jenis makanan yang berkhasiat. |
| **MINGGU 35**  **Kumpulan A**  26 Oktober – 1 November 2025  **Kumpulan B**  27 Oktober – 2 November 2025 |  | 9.1.2 Memahami kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat |
| **MINGGU 36**  **Kumpulan A**  2 November – 8 November 2025  **Kumpulan B**  3 November – 9 November 2025 |  | 9.1.3 Mengaplikasi cara menyimpan makanan dan minuman supaya bersih serta selamat. |
| **MINGGU 37**  **Kumpulan A**  9 November – 15 November 2025  **Kumpulan B**  10 November – 16November 2025 |  | 9.1.4 Menganalisis kepentingan pengambilan sarapan, makan tengah hari, dan makan malam yang berkhasiat kepada kesihatan diri. |
| **MINGGU 38**  **Kumpulan A**  16 November – 22 November 2025  **Kumpulan B**  17 November – 23 November 2025 | **10.1 Pengetahuan**  asas  pertolongan  cemas dan  kepentingan  bertindak  dengan bijak  mengikut  situasi   Situasi kecemasan | 10.1.1 Mengetahui situasi kecemasan. |
| **MINGGU 39**  **Kumpulan A**  23 November – 29 November 2025  **Kumpulan B**  24 November – 30 November 2025 |  | 10.1.2 Memahami tindakan yang perlu diambil sewaktu berlaku kecemasan.  10.1.3 Mengaplikasikan kemahiran meminta bantuan apabila berlaku kecemasan. |