**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.\*\***

****

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

2025

PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| MINGGU 1Kumpulan A16 Februari – 22 Februari 2025Kumpulan B17 Februari – 23 Februari 2025 | **1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif**** Sistem reproduktif manusia** | **1.1.1 Mengetahui sistem reproduktif lelaki dan****perempuan.** |  |
| MINGGU 2Kumpulan A23 Februari – 1 Mac 2025Kumpulan B24 Februari – 2 Mac 2025 |  | **1.1.2 Memahami kaitan sistem reproduktif lelaki dan perempuan dengan asas kejadian manusia.** |  |
| MINGGU 3Kumpulan A2 Mac – 8 Mac 2025Kumpulan B3 Mac – 9 Mac 2025 |  | **1.1.3 Mengaplikasikan kemahiran mengira****kitaran haid.** |  |
| MINGGU 4Kumpulan A9 Mac – 15 Mac 2025Kumpulan B10 Mac – 16 Mac 2025 |  | **1.1.4 Menjana idea kepentingan mengira****kitaran haid.** |  |
| MINGGU 5Kumpulan A16 Mac – 22 Mac 2025Kumpulan B17 Mac – 23 Mac 2025 | **1.2 Kemahiran menangani****pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif**** Peraturan tingkah laku** | **1.2.1 Mengetahui peraturan tingkah laku dalam****aspek seksualiti sebagai lelaki atau perempuan.** |  |
| MINGGU 6Kumpulan A23 Mac - 29 Mac 2025Kumpulan B24 Mac - 30 Mac 2025 |  | **1.2.2 Mengaplikasikan kemahiran peraturan****tingkah laku dalam kehidupan harian.** |  |
| MINGGU 7Kumpulan A30 Mac - 5 April 2025Kumpulan B31 Mac - 6 April 2025 |  | **1.2.3 Menilai kepentingan menjaga kehormatan****anggota seksual diri dan orang lain.** |  |
| MINGGU 8Kumpulan A6 April – 12 April 2025Kumpulan B7 April – 13 April 2025 | **2.1 Kemahiran menangani situasi****berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat**** Bahaninhalan** | **2.1.1 Mengetahui pelbagai jenis bahan inhalan.** |  |
| MINGGU 9Kumpulan A13 April – 19 April 2025Kumpulan B14 April – 20 April 2025 |  | **2.1.2 Menjelaskan kesan penyalahgunaan bahan****inhalan kepada kesihatan diri.** |  |
| MINGGU 10Kumpulan A20 April – 26 April 2025Kumpulan B21 April – 27 April 2025 |  | **2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran berkata****TIDAK kepada penyalahgunaan bahan inhalan.** |  |
| MINGGU 11Kumpulan A27 April – 3 Mei 2025Kumpulan B28 April – 4 Mei 2025 |  | **2.1.4 Menjana idea cara menangani****penyalahgunaan bahan inhalan.** |  |
| MINGGU 12Kumpulan A4 Mei – 10 Mei 2025Kumpulan B5 Mei – 11 Mei 2025 | **3.1 Kemahiran mengurus mental****dan emosi dalam kehidupan harian**** Konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga** | **3.1.1 Mengenal pasti situasi konflik dan stres dalam kalangan ahli keluarga.** |  |
| MINGGU 13Kumpulan A11 Mei – 17 Mei 2025Kumpulan B12 Mei – 18 Mei 2025 |  | **3.1.2 Menjelaskan kesan konflik dan stres****terhadap keluarga.** |  |
| MINGGU 14Kumpulan A18 Mei – 24 Mei 2025Kumpulan B19 Mei – 25 Mei 2025 |  | **3.1.3 Menjana idea cara mengurus konflik dan****stres dalam mengekalkan ikatan kekeluargaan.** |  |
| MINGGU 15Kumpulan A25 Mei – 31 Mei 2025Kumpulan B26 Mei – 1 Jun 2025 | **4.1 Peranan diri sendiri dan ahli****keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga**** Penderaan dalam keluarga** | **4.1.1 Memahami kepentingan****menangani penderaan dalam keluarga.** |  |
| MINGGU 16Kumpulan A8 Jun – 14 Jun 2025Kumpulan B9 Jun – 15 Jun 2025 |  | **4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata****TIDAK kepada penderaan dalam keluarga.** |  |
| MINGGU 17Kumpulan A15 Jun – 21 Jun 2025Kumpulan B16 Jun – 22 Jun 2025 |  | **4.1.3 Menjana idea cara meminta bantuan untuk****menangani penderaan dalam keluarga.** |  |
| MINGGU 18Kumpulan A22 Jun – 28 Jun 2025Kumpulan B23 Jun – 29 Jun 2025 | **5.1 Kemahiran interpersonal****dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian**** Persahabatan yang sihat** | **5.1.1 Memahami ciri-ciri persahabatan yang****sihat.** |  |
| MINGGU 19Kumpulan A29 Jun – 5 Julai 2025Kumpulan B30 Jun – 6 Julai 2025 |  | **5.1.2 Mengaplikasikan kemahiran kecekapan****psikososial dalam menjalin persahabatan yang sihat.** |  |
| MINGGU 20Kumpulan A6 Julai - 12 Julai 2025Kumpulan B7 Julai - 13 Julai 2025 |  | **5.1.3 Menilai persahabatan yang sihat.** |  |
| MINGGU 21Kumpulan A13 Julai – 19 Julai 2025Kumpulan B14 Julai – 20 Julai 2025 |  |  |  |
| MINGGU 22Kumpulan A20 Julai – 26 Julai 2025Kumpulan B21 Julai – 27 Julai 2025 | **6.1 Kemahiran mencegah dan****mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian**** Demam campak**** Rubella  Cacar air  Beguk** | **6.1.1 Mengetahui simptom demam campak, rubella, cacar air dan beguk.** |  |
| MINGGU 23Kumpulan A27 Julai – 2 Ogos 2025Kumpulan B28 Julai – 3 Ogos 2025 |  | **6.1.2 Berkomunikasi mengenai cara mencegah demam campak, rubella, cacar air dan beguk daripada merebak.** |  |
| MINGGU 24Kumpulan A3 Ogos – 9 Ogos 2025Kumpulan B4 Ogos – 10 Ogos 2025 | **7.1 Kemahiran kecekapan****psikososial untuk menjaga keselamatan diri**** Pengaruh rakan sebaya** | **7.1.1 Mengetahui pengaruh rakan sebaya dalam****kehidupan harian.** |  |
| MINGGU 25Kumpulan A10 Ogos – 16 Ogos 2025Kumpulan B11 Ogos – 17 Ogos 2025 |  | **7.1.2 Menilai pengaruh rakan sebaya dalam****kehidupan harian.** |  |
| MINGGU 26Kumpulan A17 Ogos – 23 Ogos 2025Kumpulan B18 Ogos – 24 Ogos 2025 |  | **7.1.3 Menjana idea cara menangani pengaruh negatif rakan sebaya.** |  |
| MINGGU 27Kumpulan A24 Ogos – 30 Ogos 2025Kumpulan B25 Ogos – 31 Ogos 2025 |  |  |  |
| MINGGU 28Kumpulan A31 Ogos – 6 September 2025Kumpulan B1 September – 7 September 2025 | **8.1 Amalan pemakanan sihat****dan selamat  Nutrien** |  |  |
| MINGGU 29Kumpulan A7 September – 13 September 2025Kumpulan B8 September – 14 September 2025 |  | **8.1.1 Menyatakan kepentingan****pengambilan nutrien daripada pelbagai jenis makanan.** |  |
| MINGGU 30Kumpulan A21 September – 27 September 2025Kumpulan B22 September – 28 September 2025 |  | **8.1.2 Menjelaskan kepentingan membaca****maklumat nutrien pada label makanan.** |  |
| MINGGU 31Kumpulan A28 September – 4 Oktober 2025Kumpulan B29 September – 5 Oktober 2025 |  |  |  |
| MINGGU 32Kumpulan A5 Oktober - 11 Oktober 2025Kumpulan B6 Oktober - 12 Oktober 2025 |  | **8.1.3 Menganalisis maklumat nutrien yang terdapat****pada label makanan** |  |
| MINGGU 33Kumpulan A12 Oktober – 18 Oktober 2025Kumpulan B13 Oktober – 19 Oktober 2025 |  |  |  |
| MINGGU 34Kumpulan A19 Oktober – 25 Oktober 2025Kumpulan B20 Oktober – 26 Oktober 2025 | **9.1 Pengetahuan asas pertolongan****cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi**** Melecet  Melecur** | **9.1.1 Menyatakan punca melecet dan melecur.** |  |
| MINGGU 35Kumpulan A26 Oktober – 1 November 2025Kumpulan B27 Oktober – 2 November 2025 |  | **9.1.2 Membincangkan langkah-langkah****bantuan awal melecet dan melecur.** |  |
| MINGGU 36Kumpulan A2 November – 8 November 2025Kumpulan B3 November – 9 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 37Kumpulan A9 November – 15 November 2025Kumpulan B10 November – 16November 2025 |  | **9.1.3 Menilai kesan melecet dan melecur sekiranya****tidak diberi rawatan segera.** |  |
| MINGGU 38Kumpulan A16 November – 22 November 2025Kumpulan B17 November – 23 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 39Kumpulan A23 November – 29 November 2025Kumpulan B24 November – 30 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 40Kumpulan A30 November – 6 Disember 2025Kumpulan B31 November – 7 Disember 2025 |  |  |  |
| MINGGU 41Kumpulan A7 Disember - 13 Disember 2025Kumpulan B8 Disember - 14 Disember 2025 |  |  |  |
| MINGGU 42Kumpulan A14 Disember – 20 Disember 2025Kumpulan B15 Disember – 21 Disember 2025 |  |  |  |
|  |  |  |  |