**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

TAHUN 3

SESI 2025

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 1**  **Kumpulan A**  16 Februari – 22 Februari 2025  **Kumpulan B**  17 Februari – 23 Februari 2025 | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Kenali Diri | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 1.1.1 Menyatakan anggota seksual  i. bibir ii. payu dara iii. punggung iv. zakar  v. faraj vi. dubur |  |
| **MINGGU 2**  **Kumpulan A**  23 Februari – 1 Mac 2025  **Kumpulan B**  24 Februari – 2 Mac 2025 | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Selamatkan Maruah  (1) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menjaga  kehormatan anggota seksual. |  |
| **MINGGU 3**  **Kumpulan A**  2 Mac – 8 Mac 2025  **Kumpulan B**  3 Mac – 9 Mac 2025 | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Selamatkan Maruah  (2) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga  kehormatan anggota seksual. |  |
| **MINGGU 4**  **Kumpulan A**  9 Mac – 15 Mac 2025  **Kumpulan B**  10 Mac – 16 Mac 2025 | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Selamatkan Maruah  (3) | 1.1 Kemahiran membuat keputusan  dalam konteks kesihatan diri dan  reproduktif  • Kebersihan fizikal | 1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota  seksual |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 5**  **Kumpulan A**  16 Mac – 22 Mac 2025  **Kumpulan B**  17 Mac – 23 Mac 2025 | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Bertindak Cepat (1) | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif berkata TIDAK kepada:  • Sentuhan pada anggota seksual | 1.2.1 Memahami batas sentuhan pada anggota seksual. |  |
| **MINGGU 6**  Kumpulan A  23 Mac - 29 Mac 2025  Kumpulan B  24 Mac - 30 Mac 2025 | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Bertindak Cepat (2) | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif berkata TIDAK kepada:  • Sentuhan pada anggota seksual | 1.2.2 Menganalisis sentuhan tidak selamat pada  anggota seksual mengikut situasi. |  |
| **MINGGU 7**  **Kumpulan A**  30 Mac - 5 April 2025  **Kumpulan B**  31 Mac - 6 April 2025 | TEMA 1: Kesihatan dan  Reproduktif  UNIT11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Bertindak Cepat (3) | 1.2 Kemahiran menangani pengaruh  dalaman serta luaran yang  mempengaruhi kesihatan diri dan  reproduktif berkata TIDAK kepada:  • Sentuhan pada anggota seksual | 1.2.3 Menjana idea cara melapor kepada orang yang  dipercayai sekiranya berlaku sentuhan tidak  selamat pada anggota seksual. |  |
| **MINGGU 8**  **Kumpulan A**  6 April – 12 April 2025  **Kumpulan B**  7 April – 13 April 2025 | TEMA 2: Penyalahgunaan  Bahan    UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Cegah Sebelum Padah  (1) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan  bahan kepada diri, keluarga dan  masyarakat .  Berkata TIDAK kepada:  • Merokok | 2.1.1 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK  kepada pelawaan merokok. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 9**  **Kumpulan A**  13 April – 19 April 2025  **Kumpulan B**  14 April – 20 April 2025 | TEMA 2: Penyalahgunaan  Bahan    UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Cegah Sebelum Padah  (2) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan  bahan kepada diri, keluarga dan  masyarakat .  Berkata TIDAK kepada:  • Merokok | 2.1.2 Menganalisis bahaya merokok terhadap  kesihatan diri dan persekitaran. |  |
| **MINGGU 10**  **Kumpulan A**  20 April – 26 April 2025  **Kumpulan B**  21 April – 27 April 2025 | TEMA 2 : Penyalahgunaan  Bahan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK : Kerana Nila Setitik (1) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan  bahan kepada diri, keluarga dan  masyarakat .  Berkata TIDAK kepada:  • Merokok | 2.1.3 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada  menjadi perokok pasif. |  |
| **MINGGU 11**  **Kumpulan A**  27 April – 3 Mei 2025  **Kumpulan B**  28 April – 4 Mei 2025 | TEMA 2 : Penyalahgunaan  Bahan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK : Kerana Nila Setitik (2) | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan  bahan kepada diri, keluarga dan  masyarakat .  Berkata TIDAK kepada:  • Merokok | 2.1.3 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada  menjadi perokok pasif. |  |
| **MINGGU 12**  **Kumpulan A**  4 Mei – 10 Mei 2025  **Kumpulan B**  5 Mei – 11 Mei 2025 | TEMA 3 : Pengurusan  Mental dan Emosi  UNIT11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Yakin Boleh | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian  Cara meningkatkan:  • Keyakinan diri | 3.1.1 Menjelaskan maksud keyakinan diri. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 13**  **Kumpulan A**  11 Mei – 17 Mei 2025  **Kumpulan B**  12 Mei – 18 Mei 2025 | TEMA 3 : Pengurusan  Mental dan Emosi  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Amalan Positif (1) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian  Cara meningkatkan:  • Keyakinan diri | 3.1.2 Mengaplikasikan cara meningkatkan  keyakinan diri dalam kehidupan harian. |  |
| **MINGGU 14**  **Kumpulan A**  18 Mei – 24 Mei 2025  **Kumpulan B**  19 Mei – 25 Mei 2025 | TEMA 3 : Pengurusan  Mental dan Emosi  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Amalan Positif (2) | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan  emosi dalam kehidupan harian  Cara meningkatkan:  • Keyakinan diri | 3.1.3 Menjana idea cara meningkatkan  keyakinan diri melalui amalan positif. |  |
| **MINGGU 15**  **Kumpulan A**  25 Mei – 31 Mei 2025  **Kumpulan B**  26 Mei – 1 Jun 2025 | TEMA 4: Kekeluargaan  UNIT 9 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Keluargaku Sayang (1) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga. Kepentingan menghargai:  • Perhubungan kekeluargaan yang  sihat dan selamat | 4.1.1 Memahami batas sentuhan dalam  perhubungan kekeluargaan. |  |
| **MINGGU 16**  **Kumpulan A**  8 Jun – 14 Jun 2025  **Kumpulan B**  9 Jun – 15 Jun 2025 | TEMA 4: Kekeluargaan  UNIT 9 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Keluargaku Sayang (2) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga. Kepentingan menghargai:  • Perhubungan kekeluargaan yang  sihat dan selamat | 4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata  TIDAK kepada sentuhan tidak selamat  dalam perhubungan kekeluargaan. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 17**  **Kumpulan A**  15 Jun – 21 Jun 2025  **Kumpulan B**  16 Jun – 22 Jun 2025 | TEMA 4: Kekeluargaan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Keluargaku Sayang (3) | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga  serta kepentingan institusi  kekeluargaan dalam aspek kesihatan  keluarga. Kepentingan menghargai:  • Perhubungan kekeluargaan yang  sihat dan selamat | 4.1.3 Menjana idea kesan tidak menjaga  batas sentuhan dalam perhubungan  kekeluargaan. |  |
| **MINGGU 18**  **Kumpulan A**  22 Jun – 28 Jun 2025  **Kumpulan B**  23 Jun – 29 Jun 2025 | TEMA 5 : Perhubungan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Fahamilah Daku (1) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian.Cara mengurus  konflik dengan:  • Adik-beradik  • Rakan sebaya | 5.1.1 Menerangkan maksud konflik. |  |
| **MINGGU 19**  **Kumpulan A**  29 Jun – 5 Julai 2025  **Kumpulan B**  30 Jun – 6 Julai 2025 | TEMA 5: Perhubungan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Fahamilah Daku (2) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian.Cara mengurus  konflik dengan:  • Adik-beradik  • Rakan sebaya | 5.1.2 Menganalisis tanda-tanda konflik  dengan adik-beradik dan rakan sebaya. |  |
| **MINGGU 20**  **Kumpulan A**  6 Julai - 12 Julai 2025  **Kumpulan B**  7 Julai - 13 Julai 2025 | TEMA 5: Perhubungan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Menangani Konflik (1) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian.Cara mengurus  konflik dengan:  • Adik-beradik  • Rakan sebaya | 5.1.3 Mengesyorkan idea sendiri cara  mengurus konflik secara berhemah  dalam perhubungan dengan adik-  beradik dan rakan sebaya. |  |
| **MINGGU 21**  **Kumpulan A**  13 Julai – 19 Julai 2025  **Kumpulan B**  14 Julai – 20 Julai 2025 |  |  |  |  |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 22**  **Kumpulan A**  20 Julai – 26 Julai 2025  **Kumpulan B**  21 Julai – 27 Julai 2025 | TEMA 5: Perhubungan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Menangani Konflik (2) | 5.1 Kemahiran interpersonal dan  komunikasi berkesan dalam  kehidupan harian.Cara mengurus  konflik dengan:  • Adik-beradik  • Rakan sebaya | 5.1.3 Mengesyorkan idea sendiri cara  mengurus konflik secara berhemah  dalam perhubungan dengan adik-  beradik dan rakan sebaya. |  |
| **MINGGU 23**  **Kumpulan A**  27 Julai – 2 Ogos 2025  **Kumpulan B**  28 Julai – 3 Ogos 2025 | TEMA 6 : Penyakit  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Tiada Nyamuk Tiada  Penyakit (1) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian Penyakit  bawaan nyamuk:  • Demam denggi  • Demam malaria | 6.1.1 Menjelaskan tentang penyakit bawaan  nyamuk:  i. Demam denggi ii. Demam malaria |  |
| **MINGGU 24**  **Kumpulan A**  3 Ogos – 9 Ogos 2025  **Kumpulan B**  4 Ogos – 10 Ogos 2025 | TEMA 6: Penyakit  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Tiada Nyamuk Tiada  Penyakit (1) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian Penyakit  bawaan nyamuk:  • Demam denggi  • Demam malaria | 6.1.1 Menjelaskan tentang penyakit bawaan  nyamuk:  i. demam denggi ii. demam malaria |  |
| **MINGGU 25**  **Kumpulan A**  10 Ogos – 16 Ogos 2025  **Kumpulan B**  11 Ogos – 17 Ogos 2025 | TEMA 6: Penyakit  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Bertindak Segera (1) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian Penyakit  bawaan nyamuk:  • Demam denggi  • Demam malaria | 6.1.2 Mengaplikasikan pengetahuan  mengenai cara mencegah pembiakan  nyamuk. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 26**  **Kumpulan A**  17 Ogos – 23 Ogos 2025  **Kumpulan B**  18 Ogos – 24 Ogos 2025 | TEMA 6: Penyakit  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Bertindak Segera (2) | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit  dalam kehidupan harian Penyakit  bawaan nyamuk:  • Demam denggi  • Demam malaria | 6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat  mencegah demam denggi dan demam  malaria. |  |
| **MINGGU 27**  **Kumpulan A**  24 Ogos – 30 Ogos 2025  **Kumpulan B**  25 Ogos – 31 Ogos 2025 | TEMA 7 : Keselamatan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Waspada Selalu | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri  Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  • Ancaman sekeliling | 7.1.1 Menyatakan maksud ancaman  sekeliling.  7.1.2 Membincangkan persekitaran yang  boleh mengancam keselamatan diri. |  |
| **MINGGU 28**  **Kumpulan A**  31 Ogos – 6 September 2025  **Kumpulan B**  1 September – 7 September 2025 | TEMA 7: Keselamatan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Bijak Bertindak (1) | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri  Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  • Ancaman sekeliling | 7.1.3 Mengaplikasikan langkah-langkah  mengelakkan situasi yang boleh  mengancam keselamatan diri. |  |
| **MINGGU 29**  **Kumpulan A**  7 September – 13 September 2025  **Kumpulan B**  8 September – 14 September 2025 | TEMA 7: Keselamatan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Boleh Bertindak (2) | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri  Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  • Ancaman sekeliling | 7.1.4 Menjana idea cara mengelakkan diri  daripada situasi yang boleh  mengancam keselamatan diri. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 30**  **Kumpulan A**  21 September – 27 September 2025  **Kumpulan B**  22 September – 28 September 2025 | TEMA 7: Keselamatan  UNIT 11 : Jaga Diri Sihat Emosi  TAJUK: Boleh Bertindak (3) | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial  untuk menjaga keselamatan diri .  Bertindak secara bijak untuk  mengelak:  • Ancaman sekeliling | 7.1.4 Menjana idea cara mengelakkan diri  daripada situasi yang boleh  mengancam keselamatan diri. |  |
| **MINGGU 31**  **Kumpulan A**  28 September – 4 Oktober 2025  **Kumpulan B**  29 September – 5 Oktober 2025 | TEMA 8 : Pemakanan  UNIT 12 : Amalan Pemakanan  Sihat  TAJUK: Pilihan Berkhasiat,Pilihan  Sihat | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.  Pengambilan snek yang betul:  • Snek berkhasiat | 8.1.1 Menyatakan jenis snek berkhasiat. |  |
| **MINGGU 32**  **Kumpulan A**  5 Oktober - 11 Oktober 2025  **Kumpulan B**  6 Oktober - 12 Oktober 2025 | TEMA 8: Keselamatan  UNIT 12 : Amalan Pemakanan  Sihat  TAJUK: Snek Pilihan Tepat (1) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.  Pengambilan snek yang betul:  • Snek berkhasiat | 8.1.2 Memahami kepentingan snek  berkhasiat. |  |
| **MINGGU 33**  **Kumpulan A**  12 Oktober – 18 Oktober 2025  **Kumpulan B**  13 Oktober – 19 Oktober 2025 | TEMA 9 : Pemakanan  UNIT 12 : Amalan Pemakanan  Sihat  TAJUK: Snek Pilihan Tepat (2) | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.  Pengambilan snek yang betul:  • Snek berkhasiat | 8.1.3 Mengaplikasikan kemahiran memilih  snek berkhasiat. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minggu** | **Tema /Unit/Tajuk** | **Hasil Pembelajaran**  **(Standard Kandungan)** | **Cadangan Aktiviti Pembelajaran**  **(Standard Pembelajaran)** | **Catatan** |
| **MINGGU 34**  **Kumpulan A**  19 Oktober – 25 Oktober 2025  **Kumpulan B**  20 Oktober – 26 Oktober 2025 | TEMA 9 : Pemakanan  UNIT 12 : Amalan Pemakanan  Sihat  TAJUK: Elak Berlebihan | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.  Pengambilan snek yang betul:  • Snek berkhasiat | 8.1.4 Menilai kesesuaian pengambilan snek  berkhasiat dengan mengurangkan  kandungan gula, garam dan lemak. |  |
| **MINGGU 35**  **Kumpulan A**  26 Oktober – 1 November 2025  **Kumpulan B**  27 Oktober – 2 November 2025 | TEMA 9 : Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Waspada Sentiasa  TAJUK: Cuai Membawa Padah (1) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi. Bertindak dengan  bijak apabila berlaku kemalangan:  • Kecederaan ringan | 9.1.1 Menyatakan jenis-jenis kecederaan  ringan. |  |
| **MINGGU 36**  **Kumpulan A**  2 November – 8 November 2025  **Kumpulan B**  3 November – 9 November 2025 | TEMA 9 : Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Waspada Sentiasa  TAJUK: Cuai Membawa Padah (2) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi. Bertindak dengan  bijak apabila berlaku kemalangan:  • Kecederaan ringan | 9.1.2 Membincangkan jenis-jenis kecederaan  ringan. |  |
| **MINGGU 37**  **Kumpulan A**  9 November – 15 November 2025  **Kumpulan B**  10 November – 16November 2025 | TEMA 10: Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Waspada Sentiasa  TAJUK: Bantu Mula (1) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi. Bertindak dengan  bijak apabila berlaku kemalangan:  • Kecederaan ringan | 9.1.3 Membincangkan cara memberi bantu  mula untuk kecederaan ringan. |  |
| **MINGGU 38**  **Kumpulan A**  16 November – 22 November 2025  **Kumpulan B**  17 November – 23 November 2025 | TEMA 10: Pertolongan Cemas  UNIT 13 : Waspada Sentiasa  TAJUK: Bantu Mula (2) | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas  dan kemahiran bertindak dengan bijak  mengikut situasi. Bertindak dengan  bijak apabila berlaku kemalangan:  • Kecederaan ringan | 9.1.4 Mengaplikasi kemahiran bantu mula  untuk kecederaan ringan. |  |