**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

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  ReproduktifUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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  ReproduktifUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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  ReproduktifUNIT11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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 A23 Mac - 29 Mac 2025Kumpulan B24 Mac - 30 Mac 2025 | TEMA 1: Kesihatan dan  ReproduktifUNIT11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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  ReproduktifUNIT11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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 EmosiTAJUK: 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 EmosiTAJUK: 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 EmosiTAJUK : 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 EmosiTAJUK : 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 EmosiUNIT11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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 EmosiUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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 EmosiUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: KekeluargaanUNIT 9 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: KekeluargaanUNIT 9 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: KekeluargaanUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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 : PerhubunganUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: PerhubunganUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: PerhubunganUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: PerhubunganUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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 : PenyakitUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: PenyakitUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: PenyakitUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: PenyakitUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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 : KeselamatanUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 11 : Jaga Diri Sihat EmosiTAJUK: 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 : PemakananUNIT 12 : Amalan Pemakanan  SihatTAJUK: 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: KeselamatanUNIT 12 : Amalan Pemakanan  SihatTAJUK: 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 : PemakananUNIT 12 : Amalan Pemakanan  SihatTAJUK: 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 : PemakananUNIT 12 : Amalan Pemakanan  SihatTAJUK: 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 CemasUNIT 13 : Waspada SentiasaTAJUK: 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 CemasUNIT 13 : Waspada SentiasaTAJUK: 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 CemasUNIT 13 : Waspada SentiasaTAJUK: 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 CemasUNIT 13 : Waspada SentiasaTAJUK: 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. |  |