**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 2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| MINGGU 1  Kumpulan A  16 Februari – 22 Februari 2025  Kumpulan B  17 Februari – 23 Februari 2025 | 1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif  Mengamalkan cara mengurus diri:  • Akil baligh | 1.1.1 Menyatakan maksud akil baligh. |  |
| MINGGU 2  Kumpulan A  23 Februari – 1 Mac 2025  Kumpulan B  24 Februari – 2 Mac 2025 |  | 1.1.2 Membincangkan dan memerihal perubahan fizikal lelaki serta perempuan apabila akil baligh. |  |
| MINGGU 3  Kumpulan A  2 Mac – 8 Mac 2025  Kumpulan B  3 Mac – 9 Mac 2025 |  | 1.1.3 Menyatakan contoh simptom yangmungkin dialami ketika haid. |  |
| MINGGU 4  Kumpulan A  9 Mac – 15 Mac 2025  Kumpulan B  10 Mac – 16 Mac 2025 |  | 1.1.4 Membincangkan dan memerihal mitos  berkaitan haid serta ihtilam. |  |
| MINGGU 5  Kumpulan A  16 Mac – 22 Mac 2025  Kumpulan B  17 Mac – 23 Mac 2025 |  | 1.1.5 Menilai amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh |  |
| MINGGU 6  Kumpulan A  23 Mac - 29 Mac 2025  Kumpulan B  24 Mac - 30 Mac 2025 | 2.1 Kemahiran menangani situasi  berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat  Berkata TIDAK kepada:  • Alkohol | 2.1.1 Mengetahui maksud alkohol. |  |
| MINGGU 7  Kumpulan A  30 Mac - 5 April 2025  Kumpulan B  31 Mac - 6 April 2025 |  | 2.1.2 Menganalisis kesan pengambilan alkohol. |  |
| MINGGU 8  Kumpulan A  6 April – 12 April 2025  Kumpulan B  7 April – 13 April 2025 |  | 2.1.3 Mengaplikasikan cara mengelakkan diri  daripada pengambilan alkohol dalam makanan dan minuman. |  |
| MINGGU 9  Kumpulan A  13 April – 19 April 2025  Kumpulan B  14 April – 20 April 2025 | 3.1 Kemahiran mengurus mental  dan emosi dalam kehidupan harian  Mengurus mental dan emosi:   Konflik dan stres | 3.1.1 Menyatakan maksud konflik dan stres. |  |
| MINGGU 10  Kumpulan A  20 April – 26 April 2025  Kumpulan B  21 April – 27 April 2025 |  | 3.1.2 Mengenal pasti punca konflik dan stres  dalam diri sendiri. |  |
| MINGGU 11  Kumpulan A  27 April – 3 Mei 2025  Kumpulan B  28 April – 4 Mei 2025 |  | 3.1.3 Menilai kesan konflik dan stress terhadap diri sendiri. |  |
| MINGGU 12  Kumpulan A  4 Mei – 10 Mei 2025  Kumpulan B  5 Mei – 11 Mei 2025 |  | 3.1.4 Menjana idea dan mengamalkan cara mengurus konflik dan stres. |  |
| MINGGU 13  Kumpulan A  11 Mei – 17 Mei 2025  Kumpulan B  12 Mei – 18 Mei 2025 | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli  keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga  Menangani gejala sosial   T anggungjawab ahli keluarga   Peranan ahli keluarga | 4.1.1 Menjelaskan contoh gejala sosial. |  |
| MINGGU 14  Kumpulan A  18 Mei – 24 Mei 2025  Kumpulan B  19 Mei – 25 Mei 2025 |  | 4.1.2 Membincangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam menangani gejala sosial. |  |
| MINGGU 15  Kumpulan A  25 Mei – 31 Mei 2025  Kumpulan B  26 Mei – 1 Jun 2025 |  | 4.1.3 Menilai kepentingan sokongan ahli keluargadalam menangani gejala sosial. |  |
| MINGGU 16  Kumpulan A  8 Jun – 14 Jun 2025  Kumpulan B  9 Jun – 15 Jun 2025 | 5.1 Kemahiran interpersonal  dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian  Menjalin perhubungan sihat dengan orang lain:   Kasih sayang | 5.1.1 Menyatakan kepentingan menyayangi diri sendiri dan orang lain. |  |
| MINGGU 17  Kumpulan A  15 Jun – 21 Jun 2025  Kumpulan B  16 Jun – 22 Jun 2025 |  | 5.1.2 Menunjuk cara meluahkan perasaan kasih sayang kepada orang lain. |  |
| MINGGU 18  Kumpulan A  22 Jun – 28 Jun 2025  Kumpulan B  23 Jun – 29 Jun 2025 |  | 5.1.3 Mengesyorkan cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam kehidupan harian. |  |
| MINGGU 19  Kumpulan A  29 Jun – 5 Julai 2025  Kumpulan B  30 Jun – 6 Julai 2025 | 6.1 Kemahiran mencegah dan  mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian  Penyakit tidak berjangkit:   Penyakit jantung   Asma   Penyakit buah  pinggang  Diabetes | 6.1.1 Menyatakan contoh penyakit tidak berjangkit. |  |
| MINGGU 20  Kumpulan A  6 Julai - 12 Julai 2025  Kumpulan B  7 Julai - 13 Julai 2025 |  | 6.1.2 Menghubungkait punca dan kesan penyakit tidak berjangkit. |  |
| MINGGU 21  Kumpulan A  13 Julai – 19 Julai 2025  Kumpulan B  14 Julai – 20 Julai 2025 |  | 6.1.3 Berkomunikasi mengenai cara pencegahan penyakit tidak berjangkit. |  |
| MINGGU 22  Kumpulan A  20 Julai – 26 Julai 2025  Kumpulan B  21 Julai – 27 Julai 2025 |  |  |  |
| MINGGU 23  Kumpulan A  27 Julai – 2 Ogos 2025  Kumpulan B  28 Julai – 3 Ogos 2025 | 7.1 Kemahiran kecekapan  psikososial untuk menjaga keselamatan diri  Bertindak secara bijak untuk mengelak:  • Pengantunan kanak-kanak | 7.1.1 Menyatakan maksud pengantunan kanak-kanak. |  |
| MINGGU 24  Kumpulan A  3 Ogos – 9 Ogos 2025  Kumpulan B  4 Ogos – 10 Ogos 2025 |  | 7.1.2 Memberi contoh situasi pengantunan kanak-kanak |  |
| MINGGU 25  Kumpulan A  10 Ogos – 16 Ogos 2025  Kumpulan B  11 Ogos – 17 Ogos 2025 |  | 7.1.3 Mengaplikasikan cara mengelak daripada pengantunan kanak- kanak. |  |
| MINGGU 26  Kumpulan A  17 Ogos – 23 Ogos 2025  Kumpulan B  18 Ogos – 24 Ogos 2025 |  | 7.1.4 Berkomunikasi dengan berkesan cara mengelak daripada situasi pengantunan kanak-kanak. |  |
| MINGGU 27  Kumpulan A  24 Ogos – 30 Ogos 2025  Kumpulan B  25 Ogos – 31 Ogos 2025 | 8.1 Amalan pemakanan sihat  dan selamat  Kepentingan pengambilan makanan berdasarkan:   Piramid Makanan Malaysia   Pemilihan makanan sihat | 8.1.1 Mengenal pasti jenis makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia. |  |
| MINGGU 28  Kumpulan A  31 Ogos – 6 September 2025  Kumpulan B  1 September – 7 September 2025 |  | 8.1.2 Membincangkan fungsi setiap aras Piramid Makanan Malaysia. |  |
| MINGGU 29  Kumpulan A  7 September – 13 September 2025  Kumpulan B  8 September – 14 September 2025 |  | 8.1.3 Menjelaskan dengan contoh kepentingan memilih dan mengambil pelbagai jenis makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. |  |
| MINGGU 30  Kumpulan A  21 September – 27 September 2025  Kumpulan B  22 September – 28 September 2025 | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan  cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi  Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan kecederaan ringan:   Lebam   T erseliuh | 9.1.1 Menyatakan punca kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 31  Kumpulan A  28 September – 4 Oktober 2025  Kumpulan B  29 September – 5 Oktober 2025 |  | 9.1.2 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 32  Kumpulan A  5 Oktober - 11 Oktober 2025  Kumpulan B  6 Oktober - 12 Oktober 2025 |  | 9.1.3 Mengaplikasikan kemahiran bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 33  Kumpulan A  12 Oktober – 18 Oktober 2025  Kumpulan B  13 Oktober – 19 Oktober 2025 |  |  |  |
| MINGGU 34  Kumpulan A  19 Oktober – 25 Oktober 2025  Kumpulan B  20 Oktober – 26 Oktober 2025 |  |  |  |
| MINGGU 35  Kumpulan A  26 Oktober – 1 November 2025  Kumpulan B  27 Oktober – 2 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 36  Kumpulan A  2 November – 8 November 2025  Kumpulan B  3 November – 9 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 37  Kumpulan A  9 November – 15 November 2025  Kumpulan B  10 November – 16November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 38  Kumpulan A  16 November – 22 November 2025  Kumpulan B  17 November – 23 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 39  Kumpulan A  23 November – 29 November 2025  Kumpulan B  24 November – 30 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 40  Kumpulan A  30 November – 6 Disember 2025  Kumpulan B  31 November – 7 Disember 2025 |  |  |  |
| MINGGU 41  Kumpulan A  7 Disember - 13 Disember 2025  Kumpulan B  8 Disember - 14 Disember 2025 |  |  |  |
| MINGGU 42  Kumpulan A  14 Disember – 20 Disember 2025  Kumpulan B  15 Disember – 21 Disember 2025 |  |  |  |