**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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 Mengamalkan cara mengurus diri: • Akil baligh  | 1.1.1 Menyatakan maksud akil baligh. |  |
| MINGGU 2Kumpulan A23 Februari – 1 Mac 2025Kumpulan B24 Februari – 2 Mac 2025 |  | 1.1.2 Membincangkan dan memerihal perubahan fizikal lelaki serta perempuan apabila akil baligh. |  |
| MINGGU 3Kumpulan A2 Mac – 8 Mac 2025Kumpulan B3 Mac – 9 Mac 2025 |  | 1.1.3 Menyatakan contoh simptom yangmungkin dialami ketika haid. |  |
| MINGGU 4Kumpulan A9 Mac – 15 Mac 2025Kumpulan B10 Mac – 16 Mac 2025 |  | 1.1.4 Membincangkan dan memerihal mitosberkaitan haid serta ihtilam. |  |
| MINGGU 5Kumpulan A16 Mac – 22 Mac 2025Kumpulan B17 Mac – 23 Mac 2025 |  | 1.1.5 Menilai amalan terbaik pengurusan diri apabila akil baligh |  |
| MINGGU 6Kumpulan A23 Mac - 29 Mac 2025Kumpulan B24 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 7Kumpulan A30 Mac - 5 April 2025Kumpulan B31 Mac - 6 April 2025 |  | 2.1.2 Menganalisis kesan pengambilan alkohol. |  |
| MINGGU 8Kumpulan A6 April – 12 April 2025Kumpulan B7 April – 13 April 2025 |  | 2.1.3 Mengaplikasikan cara mengelakkan diridaripada pengambilan alkohol dalam makanan dan minuman. |  |
| MINGGU 9Kumpulan A13 April – 19 April 2025Kumpulan B14 April – 20 April 2025 | 3.1 Kemahiran mengurus mentaldan emosi dalam kehidupan harianMengurus mental dan emosi: Konflik dan stres | 3.1.1 Menyatakan maksud konflik dan stres. |  |
| MINGGU 10Kumpulan A20 April – 26 April 2025Kumpulan B21 April – 27 April 2025 |  | 3.1.2 Mengenal pasti punca konflik dan stresdalam diri sendiri. |  |
| MINGGU 11Kumpulan A27 April – 3 Mei 2025Kumpulan B28 April – 4 Mei 2025 |  | 3.1.3 Menilai kesan konflik dan stress terhadap diri sendiri. |  |
| MINGGU 12Kumpulan A4 Mei – 10 Mei 2025Kumpulan B5 Mei – 11 Mei 2025 |  | 3.1.4 Menjana idea dan mengamalkan cara mengurus konflik dan stres. |  |
| MINGGU 13Kumpulan A11 Mei – 17 Mei 2025Kumpulan B12 Mei – 18 Mei 2025 | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahlikeluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluargaMenangani gejala sosial T anggungjawab ahli keluarga Peranan ahli keluarga | 4.1.1 Menjelaskan contoh gejala sosial. |  |
| MINGGU 14Kumpulan A18 Mei – 24 Mei 2025Kumpulan B19 Mei – 25 Mei 2025 |  | 4.1.2 Membincangkan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga dalam menangani gejala sosial. |  |
| MINGGU 15Kumpulan A25 Mei – 31 Mei 2025Kumpulan B26 Mei – 1 Jun 2025 |  | 4.1.3 Menilai kepentingan sokongan ahli keluargadalam menangani gejala sosial. |  |
| MINGGU 16Kumpulan A8 Jun – 14 Jun 2025Kumpulan B9 Jun – 15 Jun 2025 | 5.1 Kemahiran interpersonaldan komunikasi berkesan dalam kehidupan harianMenjalin perhubungan sihat dengan orang lain: Kasih sayang | 5.1.1 Menyatakan kepentingan menyayangi diri sendiri dan orang lain. |  |
| MINGGU 17Kumpulan A15 Jun – 21 Jun 2025Kumpulan B16 Jun – 22 Jun 2025 |  | 5.1.2 Menunjuk cara meluahkan perasaan kasih sayang kepada orang lain. |  |
| MINGGU 18Kumpulan A22 Jun – 28 Jun 2025Kumpulan B23 Jun – 29 Jun 2025 |  | 5.1.3 Mengesyorkan cara meluahkan perasaan yang sesuai dalam kehidupan harian. |  |
| MINGGU 19Kumpulan A29 Jun – 5 Julai 2025Kumpulan B30 Jun – 6 Julai 2025 | 6.1 Kemahiran mencegah danmengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harianPenyakit tidak berjangkit: Penyakit jantung Asma Penyakit buahpinggang  Diabetes | 6.1.1 Menyatakan contoh penyakit tidak berjangkit. |  |
| MINGGU 20Kumpulan A6 Julai - 12 Julai 2025Kumpulan B7 Julai - 13 Julai 2025 |  | 6.1.2 Menghubungkait punca dan kesan penyakit tidak berjangkit. |  |
| MINGGU 21Kumpulan A13 Julai – 19 Julai 2025Kumpulan B14 Julai – 20 Julai 2025 |  | 6.1.3 Berkomunikasi mengenai cara pencegahan penyakit tidak berjangkit. |  |
| MINGGU 22Kumpulan A20 Julai – 26 Julai 2025Kumpulan B21 Julai – 27 Julai 2025 |  |  |  |
| MINGGU 23Kumpulan A27 Julai – 2 Ogos 2025Kumpulan B28 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 24Kumpulan A3 Ogos – 9 Ogos 2025Kumpulan B4 Ogos – 10 Ogos 2025 |  | 7.1.2 Memberi contoh situasi pengantunan kanak-kanak |  |
| MINGGU 25Kumpulan A10 Ogos – 16 Ogos 2025Kumpulan B11 Ogos – 17 Ogos 2025 |  | 7.1.3 Mengaplikasikan cara mengelak daripada pengantunan kanak- kanak. |  |
| MINGGU 26Kumpulan A17 Ogos – 23 Ogos 2025Kumpulan B18 Ogos – 24 Ogos 2025 |  | 7.1.4 Berkomunikasi dengan berkesan cara mengelak daripada situasi pengantunan kanak-kanak. |  |
| MINGGU 27Kumpulan A24 Ogos – 30 Ogos 2025Kumpulan B25 Ogos – 31 Ogos 2025 | 8.1 Amalan pemakanan sihatdan selamatKepentingan pengambilan makanan berdasarkan: Piramid Makanan Malaysia Pemilihan makanan sihat | 8.1.1 Mengenal pasti jenis makanan mengikut aras Piramid Makanan Malaysia. |  |
| MINGGU 28Kumpulan A31 Ogos – 6 September 2025Kumpulan B1 September – 7 September 2025 |  | 8.1.2 Membincangkan fungsi setiap aras Piramid Makanan Malaysia. |  |
| MINGGU 29Kumpulan A7 September – 13 September 2025Kumpulan B8 September – 14 September 2025 |  | 8.1.3 Menjelaskan dengan contoh kepentingan memilih dan mengambil pelbagai jenis makanan sihat berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. |  |
| MINGGU 30Kumpulan A21 September – 27 September 2025Kumpulan B22 September – 28 September 2025 | 9.1 Pengetahuan asas pertolongancemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasiBertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan kecederaan ringan: Lebam T erseliuh | 9.1.1 Menyatakan punca kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 31Kumpulan A28 September – 4 Oktober 2025Kumpulan B29 September – 5 Oktober 2025 |  | 9.1.2 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 32Kumpulan A5 Oktober - 11 Oktober 2025Kumpulan B6 Oktober - 12 Oktober 2025 |  | 9.1.3 Mengaplikasikan kemahiran bantu mula untuk kecederaan lebam dan terseliuh. |  |
| MINGGU 33Kumpulan A12 Oktober – 18 Oktober 2025Kumpulan B13 Oktober – 19 Oktober 2025 |  |  |  |
| MINGGU 34Kumpulan A19 Oktober – 25 Oktober 2025Kumpulan B20 Oktober – 26 Oktober 2025 |  |  |  |
| MINGGU 35Kumpulan A26 Oktober – 1 November 2025Kumpulan B27 Oktober – 2 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 36Kumpulan A2 November – 8 November 2025Kumpulan B3 November – 9 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 37Kumpulan A9 November – 15 November 2025Kumpulan B10 November – 16November 2025 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |