|  |  |
| --- | --- |
| RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN  Pendidikan KESIHATAN  TAHUN 2 (SK) 2024/2025 | NAMA SEKOLAH:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ALAMAT SEKOLAH:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  NAMA GURU:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  TAHUN:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU: 1** | **MINGGU ORIENTASI** | | | | |
| **MINGGU: 2 - 4** | **1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF** | | | **Unit 9: Hari Yang Ceria** | |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** | |
| * 1. Kemahiran   membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif  Mengamalkan cara yang betul:   * + - Postur     - Rehat     - Tidur | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan maksud postur, rehat dan tidur.     2. Mengaplikasi postur yang betul untuk pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat.     3. Menjana idea   kepentingan postur yang betul, rehat dan tidur yang mencukupi untuk pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat. | 1 | Mengetahui maksud postur, rehat dan tidur. | | Nota:  Postur ialah posisi tubuh seseorang terutamanya semasa berdiri, duduk dan baring.  Cadangan Aktiviti:   * Peta minda   Kepentingan postur yang betul, tidur dan rehat yang mencukupi.   * Perbincangan secara berkumpulan. |
| 2 | Menerangkan keperluan rehat dan tidur yang mencukupi. | |
| 3 | Menunjuk cara contoh postur yang betul. | |
| 4 | Menganalisis kepentingan postur yang betul dan rehat serta tidur yang mencukupi. | |
| 5 | Meramalkan kesan mengabaikan postur yang betul, rehat dan tidur yang mencukupi kepada kesihatan diri. | |
| 6 | Menyebarkan maklumat kepentingan postur yang betul dan rehat serta tidur yang mencukupi kepada orang lain secara kritis dan kreatif. | |
| **MINGGU: 5** | **CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU: 6 - 7** | **1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF** | | | **Unit 9: Hari Yang Ceria** | |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** | |
| * 1. Kemahiran   menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif  Berkata TIDAK kepada:   * + - Situasi sentuhan tidak selamat     - Situasi sentuhan tidak selesa | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.     2. Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada individu yang melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa.     3. Menilai situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. | 1 | Menyatakan contoh situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. | | Nota:   * Individu yang melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa mungkin terdiri daripada orang yang dikenali atau tidak dikenali. * Sentuhan tidak selamat bermaksud sentuhan yang mendatangkan mudarat kepada fizikal, mental atau emosi. * Sentuhan tidak selesa bermaksud sentuhan yang berkemungkinan selamat tetapi tidak disenangi.   Cadangan Aktiviti: Permainan berdasarkan situasi yang diberi. |
| 2 | Mengenal pasti contoh perlakuan individu yang mungkin melakukan sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. | |
| 3 | Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK dan cara meminta pertolongan sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. | |
| 4 | Memilih tindakan yang perlu diambil sekiranya berlaku sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa. | |
| 5 | Mengesyorkan cara menangani situasi yang memerlukan kemahiran berkata TIDAK. | |
| 6 | Menghasil karya tentang situasi sentuhan tidak selamat dan sentuhan tidak selesa secara kritis dan kreatif. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU: 8 - 11** | **2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN** | | | **Unit 9: Hari Yang Ceria** | |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** | |
| * 1. Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga serta masyarakat   Berkata TIDAK kepada:   * + - Tembakau     - Alkohol     - Dadah | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah.     2. Menjelaskan bahaya pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan diri serta orang lain. | 1 | Menamakan contoh bahan ketagihan. | | Nota:  Sumber rujukan bahan ketagihan boleh didapati daripada pelbagai agensi seperti   * Kementerian Kesihatan Malaysia * Polis Diraja Malaysia * Agensi Antidadah Kebangsaan (AADK)   Cadangan Aktiviti:   * Perbincangan secara berkumpulan. * Poster antidadah. * Folio berkaitan bahaya pengambilan tembakau, alkohol dan dadah. |
| 2 | Menghuraikan kesan pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan diri. | |
| 3 | Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan bahan ketagihan. | |
| 4 | Memilih tindakan yang sesuai apabila menghadapi situasi penyalahgunaan bahan dalam kalangan rakan. | |
| 5 | Mengesyorkan amalan gaya hidup sihat tanpa penyalahgunaan bahan. | |
| 6 | Menjalankan projek mini berkaitan keburukan pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan. | |
| **CUTI PENGGAL 1, SESI 2024/2025**  **KUMPULAN A: 24.05.2024 - 02.06.2024, KUMPULAN B: 25.05.2024 - 02.06.2024** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU: 12 - 13** | **2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN** | | | **Unit 9: Hari Yang Ceria** | |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** | |
|  | Murid boleh:   * + 1. Menilai kepentingan kemahiran berkata TIDAK kepada bahan ketagihan iaitu tembakau, alkohol dan dadah. | 1 | Menamakan contoh bahan ketagihan. | | Nota:  Sumber rujukan bahan ketagihan boleh didapati daripada pelbagai agensi seperti   * Kementerian Kesihatan Malaysia * Polis Diraja Malaysia * Agensi Antidadah Kebangsaan (AADK)   Cadangan Aktiviti:   * Perbincangan secara berkumpulan. * Poster antidadah. * Folio berkaitan bahaya pengambilan tembakau, alkohol dan dadah. |
| 2 | Menghuraikan kesan pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan diri. | |
| 3 | Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan bahan ketagihan. | |
| 4 | Memilih tindakan yang sesuai apabila menghadapi situasi penyalahgunaan bahan dalam kalangan rakan. | |
| 5 | Mengesyorkan amalan gaya hidup sihat tanpa penyalahgunaan bahan. | |
| 6 | Menjalankan projek mini berkaitan keburukan pengambilan tembakau, alkohol dan dadah terhadap kesihatan. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU: 14 - 15** | **3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI** | | | **Unit 9: Hari Yang Ceria** | |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** | |
| * 1. Kemahiran   mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian  Cara mengurus:   * + - Perasaan bimbang     - Perasaan cemburu | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan perasaan bimbang dan cemburu.     2. Mengaplikasi cara mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya.     3. Menilai kesan kepada diri sekiranya tidak mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya. | 1 | Menyatakan contoh situasi perasaan bimbang dan cemburu. | | Nota:  Perasaan bimbang dan cemburu yang mungkin berlaku dalam kalangan ahli keluarga adalah seperti   * Pertambahan ahli keluarga * Perpisahan ahli keluarga * Kematian ahli keluarga   Perasaan bimbang dan cemburu yang mungkin berlaku dalam kalangan rakan sebaya seperti   * Bertukar sekolah * Berpindah rumah Cadangan Aktiviti: * Lakonan * Main peranan |
| 2 | Bercerita tentang situasi yang menimbulkan perasaan bimbang dan cemburu. | |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh cara mengurus perasaan bimbang dan cemburu dalam pelbagai situasi. | |
| 4 | Memilih cara yang sesuai untuk mengurus perasaan bimbang dan cemburu apabila berlaku perubahan dalam kalangan ahli keluarga serta rakan sebaya. | |
| 5 | Meramalkan risiko yang akan berlaku sekiranya tidak mengurus perasaan bimbang dan cemburu. | |
| 6 | Menyebar luas tentang cara meluahkan perasaan bimbang dan cemburu kepada orang yang boleh dipercayai secara kritis dan kreatif. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU: 16 - 19** | | **4.0 KEKELUARGAAN** | | | **Unit 9: Hari Yang Ceria** | |
| **STANDARD KANDUNGAN** | | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** | |
| 4.1 | Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga  Kepentingan menghargai:   * Diri * Ahli keluarga | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan   keistimewaan diri sebagai lelaki atau perempuan dalam keluarga.   * + 1. Mengaplikasi cara menghargai diri dan sesama ahli keluarga tanpa mengira jantina.     2. Menilai kepentingan menghargai diri dan sesama ahli keluarga   tanpa mengira jantina. | 1 | Menyatakan keistimewaan dilahirkan sebagai lelaki atau perempuan. | | Cadangan Aktiviti:  Menghasilkan karya bertema “Hargai Keluarga”   * Mencipta lencana butang * Poster * Penanda buku * Kad ucapan * Lagu |
| 2 | Menerangkan kepentingan menghargai diri dan gembira dilahirkan sebagai lelaki atau perempuan. | |
| 3 | Menjelaskan dengan contoh cara menghargai diri. | |
| 4 | Menganalisis kepentingan menghargai diri dan sesama ahli keluarga. | |
|  |  | |
|  |  | 5 | Meramalkan kesan sekiranya tidak mengamalkan sikap saling menghargai sesama ahli keluarga. | |
|  |  |  | 6 | Menghasilkan karya untuk menghargai ahli keluarga secara kritis dan kreatif. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU: 20 - 23** | **5.0 PERHUBUNGAN** | | | **Unit 9: Hari Yang Ceria** | |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** | |
| * 1. Kemahiran   interpersonal serta komunikasi berkesan dalam kehidupan harian  Kasih sayang kepada:   * + - Tuhan     - Diri     - Ibu     - Bapa     - Penjaga     - Ahli keluarga     - Guru     - Rakan | Murid boleh:   * + 1. Mengetahui cara menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.     2. Mengaplikasi cara bersyukur kepada Tuhan dan berterima kasih kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan.     3. Menilai kepentingan menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan. | 1 | Menyatakan cara menzahirkan kasih sayang kepada Tuhan, diri, ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan. | | Cadangan Aktiviti:   * Mencipta slogan * Lakonan |
| 2 | Menjelaskan kepentingan bersyukur kepada Tuhan dan menyayangi diri. | |
| 3 | Menunjuk cara berterima kasih kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan. | |
| 4 | Menganalisis kepentingan menyayangi ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan. | |
| 5 | Mengesyorkan cara untuk mengekalkan kasih sayang kepada ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan. | |
| 6 | Menyebar luas maklumat kepentingan menyayangi ibu, bapa, penjaga, ahli keluarga, guru dan rakan secara kritis dan kreatif. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU: 24 - 26** | **6.0 PENYAKIT** | | | **Unit 9: Hari Yang Ceria** | |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** | |
| * 1. Kemahiran   mencegah serta mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian  Penyakit berjangkit:   * + - Penyakit tangan, kaki dan mulut     - Penyakit konjunktivitis | Murid boleh:   * + 1. Menjelaskan penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.     2. Mengaplikasi cara menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis.     3. Mereka cipta bahan maklumat mencegah penyakit penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis. | 1 | Menyatakan contoh penyakit berjangkit. | | Nota:  Penyakit tangan, kaki dan mulut serta penyakit konjunktivitis adalah antara penyakit berjangkit yang sering berlaku dalam kalangan kanak-kanak.  Cadangan Aktiviti:   * Buku skrap * Stabail * Mobail * Poster |
| 2 | Menerangkan penyakit berjangkit. | |
| 3 | Mempraktikkan cara mencegah penyakit berjangkit. | |
| 4 | Memilih langkah-langkah yang perlu diambil jika mengalami penyakit berjangkit. | |
| 5 | Meramalkan kesan sekiranya tidak mengamalkan cara pencegahan terhadap penyakit berjangkit. | |
| 6 | Menghasilkan karya berkaitan penyakit berjangkit secara kritis dan kreatif. | |
| **CUTI PENGGAL 2, SESI 2024/2025**  **KUMPULAN A: 13.09.2024 - 21.09.2024, KUMPULAN B: 14.09.2024 - 22.09.2024** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU: 27 - 31** | **7.0 KESELAMATAN** | | | **Unit 9: Hari Yang Ceria** | |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** | |
| * 1. Kemahiran   kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri  Berkata TIDAK kepada pelawaan daripada:   * + - Orang yang dikenali     - Orang yang tidak dikenali | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan cara menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali.     2. Mengaplikasi   kemahiran berkata TIDAK untuk menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali berdasarkan situasi.   * + 1. Menilai akibat jika menerima pelawaan daripada orang yang tidak dikenali. | 1 | Menyatakan cara menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali. | | Cadangan Aktiviti:   * Bicara berirama * Lakonan * Simulasi |
| 2 | Memberi contoh tindakan yang boleh diambil untuk menjaga keselamatan diri daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali. | |
| 3 | Menunjuk cara kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali. | |
| 4 | Membezakan pelawaan daripada orang yang dikenali dan orang yang tidak dikenali. | |
| 5 | Mengesyorkan tindakan yang wajar diambil sekiranya menerima pelawaan daripada orang yang tidak dikenali. | |
| 6 | Menyebar luas maklumat tentang kepentingan menjaga keselamatan diri. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU: 32-36** | **8.0 PEMAKANAN** | | | **Unit 10: Bahaya Menanti** | |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | | **CATATAN** |
| **TAHAP PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** | |
| * 1. Amalan   pemakanan sihat dan selamat  Mengamalkan dengan cara yang betul:   * + - Tabiat makan     - Tabiat minum | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan tabiat makan dan minum yang sihat.        1. Waktu makan dan minum yang betul        2. Kuantiti makanan dan minuman mengikut keperluan harian     2. Menganalisis   makanan dan minuman yang boleh menyebabkan berat badan berlebihan serta obesiti.   * + 1. Menilai pengaruh   rakan dan media dalam pengambilan makanan serta minuman. | 1 | Menyatakan tabiat makan dan minum yang sihat. | | Nota:  Tabiat bermaksud kelakuan dan tingkah laku yang selalu dilakukan.  Contoh waktu makan   * Sarapan pada jam   6.00 pagi – 8.00 pagi   * Makan tengah hari pada jam 12.00 tengah hari – 2.00 petang * Makan malam pada jam 6.00 petang –   8.00 malam Cadangan Aktiviti:   * Pertandingan ‘Chef Cilik’ |
| 2 | Menghubung kait tabiat makan dan minum yang mempengaruhi berat badan. | |
| 3 | Mempraktikkan tabiat makan dan minum yang sihat pada setiap waktu makan. | |
| 4 | Menganalisis kepentingan tabiat makan dan minum yang sihat untuk mengelakkan berat badan berlebihan serta obesiti. | |
| 5 | Meramalkan kesan sekiranya tidak menangani pengaruh rakan dan media dalam pengambilan makanan serta minuman. | |
| 6 | Merancang menu makanan yang sihat. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINGGU: 37 - 39** | **9.0 PERTOLONGAN CEMAS** | | | **Unit 11: Awas, Berhati-Hati** | |
| **STANDARD KANDUNGAN** | **STANDARD PEMBELAJARAN** | **STANDARD PRESTASI** | | | **CATATAN** |
| **TAHAP**  **PENGUASAAN** | **TAFSIRAN** | |
| * 1. Pengetahuan   asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut  situasi  Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan:   * + - Rumah     - Sekolah     - Tempat awam | Murid boleh:   * + 1. Menyatakan jenis   kemalangan dan kecederaan yang boleh berlaku di rumah, sekolah serta tempat awam.   * + 1. Mengaplikasi   kemahiran meminta bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam.   * + 1. Menilai tindakan   yang boleh diambil ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam. | 1 | Menyatakan contoh jenis kemalangan dan kecederaan yang boleh berlaku di rumah, sekolah serta tempat awam. | | Cadangan Aktiviti:   * Simulasi * Main peranan |
| 2 | Menerangkan tindakan yang boleh diambil ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam. | |
| 3 | Menunjuk cara meminta bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam. | |
| 4 | Memilih pihak yang boleh dihubungi untuk mendapatkan bantuan ketika berlaku kemalangan dan kecederaan di rumah, sekolah serta tempat awam. | |
| 5 | Meramalkan risiko jika tidak meminta bantuan dengan segera. | |
| 6 | Berkomunikasi secara berkesan tentang cara meminta bantuan dengan segera. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **CUTI PENGGAL 3, SESI 2024/2025**  **KUMPULAN A: 20.12.2024 -28.12.2024, KUMPULAN B: 21.12.2024 -29.12.2024** | |
| **40** | **MINGGU PENTAKSIRAN** |
| **41-42** | **PENGURUSAN AKHIR TAHUN** |
| CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2024/2025  KUMPULAN A: 17.01.2025 - 15.02.2025, KUMPULAN B: 18.01.2025 - 16.02.2025 | |

**#MEMERLUKAN RPH LENGKAP UNTUK SETAHUN DAN BORANG TRANSIT PBD?**

#RPH2024/2025 coming soon on FEB 2024.

Sila order melalui website (Autosent by EMAIL): https://rphsekolahrendah.com

@ PM: **017- 4991 336** (WhatsApp link: <https://wa.me/60174991336> )

Rozayus Whatsapp Channel (INFO DISKAUN): <https://whatsapp.com/channel/0029VaBMmMlICVfgCkJq7x3n>

TELEGRAM (FREE RPT & DSKP): <https://telegram.me/RPTDSKPSekolahRendah>

FB Group (FREE RPT): <https://www.facebook.com/groups/freerpt/>

FB Page (Contoh RPH): <https://www.facebook.com/RozaYusAcademy/>

Instagram: <https://www.instagram.com/rozayus.academy/>

Tiktok: <https://www.tiktok.com/@rphrozayus>

\*UP: Diizinkan untuk share tanpa membuang maklumat yang disampaikan oleh Rozayus Academy