

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

Pendidikan Kesihatan

TAHUN 3 (SK) 2025/2026

NAMA SEKOLAH:

ALAMAT SEKOLAH:

NAMA GURU:

TAHUN:

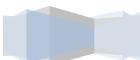
Pendidikan Kesihatan Reprouktif dan Sosial (PEERS) KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF			UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI		
MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
			TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
1	MINGGU ORIENTASI Kump A: 16.2.2025-20.2.2025, Kump B: 17.2.2025-21.2.2025				
2 Kump B: 24.2.2025- 28.2.2025	1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Mengamalkan cara menjaga kehormatan diri: <ul style="list-style-type: none"> • Anggota seksual 	Murid boleh: 1.1.1 Menyatakan anggota seksual (i) Bibir (ii) Payu dara (iii) Punggung (iv) Zakar (v) Faraj (vi) Dubur 1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menjaga kehormatan anggota seksual. 1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual.	1	Menyatakan contoh anggota seksual.	Nota: Peraturan sentuhan ialah bertingkah laku menurut norma sosial seperti tidak mendedahkan tubuh di khalayak ramai. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ World Cafe ▪ Main peranan ▪ Inkuiri
			2	Menerangkan cara menjaga kehormatan anggota seksual.	
			3	Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan anggota seksual.	
			4	Menganalisis situasi yang memerlukan tindakan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain.	
			5	Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual.	
			6	Menyebar luas maklumat kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual.	



Pendidikan Kesihatan Reproductif dan Sosial (PEERS) 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF			UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI		
MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
			TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
5 Kump B: 17.3.2025- 21.3.2025	1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif Mengamalkan cara menjaga kehormatan diri: • Anggota seksual	1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menjaga kehormatan anggota seksual. 1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual.	1	Menyatakan contoh anggota seksual.	Nota: Peraturan sentuhan ialah bertingkah laku menurut norma sosial seperti tidak mendedahkan tubuh di khalayak ramai. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none">▪ World Cafe▪ Main peranan▪ Inkuiiri
			2	Menerangkan cara menjaga kehormatan anggota seksual.	
			3	Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan anggota seksual.	
			4	Menganalisis situasi yang memerlukan tindakan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain.	
			5	Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual.	
			6	Menyebar luas maklumat kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual.	
7	CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI Kump A: 30.3.2025-3.4.2025, Kump B: 31.3.2025-4.4.2025				



Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) 2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN			UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI			
MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN	
			TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		
8 Kump B: 7.4.2025- 11.4.2025	2.1 Kemahiran menangani situasi berisiko terhadap penyalahgunaan bahan kepada diri, keluarga dan masyarakat Berkata TIDAK kepada: • Merokok	Murid boleh: 2.1.1 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada pelawaan merokok. 2.1.2 Menganalisis bahaya merokok terhadap kesihatan diri dan persekitaran. 2.1.3 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada menjadi perokok pasif.	1	Menyatakan bahaya merokok terhadap kesihatan diri.	Nota: Bahan tembakau seperti rokok daun, cerut dan paip tembakau. Rokok alternatif seperti <i>shisha</i> dan rokok elektronik. Perokok pasif ialah orang yang tidak merokok tetapi menghirup asap rokok dari persekitarannya. Cadangan Aktiviti: ▪ Simulasi berkata TIDAK	
			2	Menjelaskan tentang bahaya merokok terhadap persekitaran.		
			3	Menunjuk cara berkata TIDAK kepada pelawaan merokok.		
			4	Menganalisis kesan bahaya merokok terhadap kesihatan diri, persekitaran dan perokok pasif.		
			5	Mengesyorkan aktiviti yang sihat bagi mengelakkan diri daripada merokok.		
			6	Mencipta karya dan menyebarkan kepada orang lain tentang bahaya menjadi perokok pasif.		



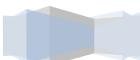
Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) 3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI			UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI		
MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
			TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
11 Kump B: 28.4.2025- 2.5.2025	3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian Cara meningkatkan: • Keyakinan diri	Murid boleh: 3.1.1 Menjelaskan maksud keyakinan diri. 3.1.2 Mengaplikasikan cara meningkatkan keyakinan diri dalam kehidupan harian. 3.1.3 Menjana idea cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif.	1	Menyatakan maksud keyakinan diri.	Nota: Keyakinan diri bermaksud berasa yakin dengan kemampuan diri untuk melak ukannya sesuatu. Cadangan Aktiviti: ▪ Permainan 'Kotak Beracun' ▪ Peta minda ▪ Simulasi
			2	Memberi contoh cara meningkatkan keyakinan diri.	
			3	Menjelaskan dengan contoh kepentingan keyakinan diri dalam kehidupan harian.	
			4	Memilih cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif.	
			5	Mengesyorkan cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif.	
			6	Berkomunikasi dengan yakin tentang keistimewaan diri.	



Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) 4.0 KEKELUARGAAN			UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI		
MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
			TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
14 Kump B: 19.5.2025- 23.5.2025	4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga Kepentingan menghargai: • Perhubungan kekeluargaan yang sihat dan selamat	Murid boleh: 4.1.1 Memahami batas sentuhan dalam perhubungan kekeluargaan. 4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dalam perhubungan kekeluargaan. 4.1.3 Menjana idea kesan tidak menjaga batas sentuhan dalam perhubungan kekeluargaan.	1	Menyatakan maksud keluarga.	Nota: Contoh isu semasa ialah yang berlaku dalam perhubungan kekeluargaan ialah sumbang mahram, pencabulan, rogol dan penderaan seksual. Cadangan Aktiviti: ▪ Coretan ringkas - Mencatatkan batas hubungan dalam keluarga
			2	Mengenal pasti batas hubungan kekeluargaan.	
			3	Menjelaskan dengan contoh batas hubungan kekeluargaan.	
			4	Memilih cara yang sesuai bagi mengatasi masalah yang melibatkan batas hubungan kekeluargaan.	
			5	Membahaskan pemilihan cara mengatasi masalah yang melibatkan batas hubungan kekeluargaan.	
			6	Berkomunikasi secara berkesan dalam mengekalkan batas hubungan kekeluargaan.	

CUTI PENGGAL 1 SESI 2025/2026

KUMPULAN A: 29.05.2025 - 09.06.2025, KUMPULAN B: 29.05.2025 - 09.06.2025



Pendidikan Kesihatan Reprouktif dan Sosial (PEERS) 5.0 PERHUBUNGAN			UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI			
MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN	
			TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		
16 Kump B: 10.6.2025- 13.6.2025	5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian Cara mengurus konflik dengan: <ul style="list-style-type: none">• Adik-beradik• Rakan sebaya	Murid boleh: <ul style="list-style-type: none">5.1.1 Menerangkan maksud konflik.5.1.2 Menganalisis tanda-tanda konflik dengan adik-beradik dan rakan sebaya.5.1.3 Mengesyorkan idea sendiri cara mengurus konflik secara berhemah dalam perhubungan dengan adik-beradik dan rakan sebaya.	1	Memberi contoh konflik yang sering berlaku dalam kalangan adik-beradik dan rakan sebaya.	Nota: Konflik bermaksud perselisihan atau pertentangan antara individu, idea, kepentingan dan lain-lain. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none">▪ Peta minda▪ Simulasi▪ Merancang aktiviti bersama-sama dengan keluarga.	
			2	Menerangkan tanda-tanda konflik yang mungkin menjadikan perhubungan adik-beradik dan rakan sebaya.		
			3	Menjelaskan dengan contoh cara menangani konflik dalam perhubungan adik-beradik dan rakan sebaya.		
			4	Memilih cara yang sesuai untuk menangani konflik dalam perhubungan adik-beradik dan rakan sebaya.		
			5	Mengesyorkan cara mengurus konflik secara berhemah dalam perhubungan dengan adik-beradik dan rakan sebaya.		
			6	Merancang aktiviti bersama untuk menjalin perhubungan yang baik dengan adik-beradik dan rakan sebaya.		



Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) 6.0 PENYAKIT			UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI		
MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
			TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
19 Kump B: 30.6.2025- 4.7.20255	6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian Penyakit bawaan nyamuk: • Demam denggi • Demam malaria	Murid boleh: 6.1.1 Menjelaskan tentang penyakit bawaan nyamuk: (i) Demam denggi (ii) Demam malaria 6.1.2 Mengaplikasikan pengetahuan mengenai cara mencegah pembiakan nyamuk. 6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat mencegah demam denggi dan demam malaria.	1	Menyatakan simptom demam denggi dan demam malaria.	Nota: Contoh simptom demam denggi - Demam panas - Sakit kepala - Sakit tulang belakang - Sakit sendi - Sakit biji mata - Ruam Contoh simptom demam malaria - Demam panas - Loya dan muntah - Pucat dan keletihan - Meracau Cadangan Aktiviti: ▪ World cafe
			2	Menjelaskan cara demam denggi dan demam malaria merebak.	
			3	Menjelaskan dengan contoh cara mencegah pembiakan nyamuk.	
			4	Membezakan simptom demam denggi dan demam malaria.	
			5	Meramalkan kesan demam denggi dan demam malaria kepada diri dan keluarga.	
			6	Menyebarluaskan maklumat tentang kepentingan pencegahan demam denggi dan demam malaria.	

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) 7.0 KESELAMATAN			UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI			
MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN	
			TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		
24 Kump B: 4.8.2025- 8.8.2025	7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Bertindak secara bijak untuk mengelak: <ul style="list-style-type: none">• Ancaman sekeliling	Murid boleh: 7.1.1 Menyatakan maksud ancaman sekeliling. 7.1.2 Membincangkan persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri.	1	Menulis maksud ancaman sekeliling.	Nota: Ancaman sekeliling adalah keadaan yang boleh mendatangkan bahaya berdasarkan keadaan setempat, situasi, kehadiran orang yang tidak dikenali atau perkara yang mungkin boleh menjadi ancaman kepada keselamatan diri. Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none">▪ Simulasi▪ Kad situasi	
25 Kump B: 11.8.2025- 15.8.2025			2	Memberi contoh persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri.		
26 Kump B: 18.8.2025- 22.8.2025			3	Menjelaskan dengan contoh langkah untuk mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.		
			4	Menganalisis tindakan yang diambil untuk mengelakkan diri daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.		



Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS) 7.0 KESELAMATAN			UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI		
MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
			TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
27 Kump B: 25.8.2025- 29.8.2025	7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Bertindak secara bijak untuk mengelak: • Ancaman sekeliling	Murid boleh: 7.1.3 Mengaplikasikan langkah-langkah mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. 7.1.4 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.	1	Menulis maksud ancaman sekeliling.	Nota: Ancaman sekeliling adalah keadaan yang boleh mendatangkan bahaya berdasarkan keadaan setempat, situasi, kehadiran orang yang tidak dikenali atau perkara yang mungkin boleh menjadi ancaman kepada keselamatan diri. Cadangan Aktiviti: ▪ Simulasi ▪ Kad situasi
			2	Memberi contoh persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri.	
			3	Menjelaskan dengan contoh langkah untuk mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.	
			4	Menganalisis tindakan yang diambil untuk mengelakkan diri daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.	
			5	Meramal risiko jika tidak mengambil langkah untuk mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.	
			6	Menyebar luas maklumat tentang ancaman sekeliling dan langkah untuk menjaga keselamatan diri menggunakan pelbagai media.	
CUTI PENGGAL 2 SESI 2025/2026 KUMPULAN A: 12.09.2025 - 20.09.2025, KUMPULAN B: 13.09.2025 - 21.09.2025					

Pemakanan 8.0 PEMAKANAN			UNIT 12: AMALAN PEMAKANAN SIHAT		
MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
			TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
30 Kump B: 22.9.2025- 26.9.2025	8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat. Pengambilan snek yang betul: • Snek berkhasiat	Murid boleh: 8.1.1 Menyatakan jenis snek berkhasiat. 8.1.2 Memahami kepentingan snek berkhasiat. 8.1.3 Mengaplikasikan kemahiran memilih snek berkhasiat. 8.1.4 Menilai kesesuaian pengambilan snek berkhasiat dengan mengurangkan kandungan gula, garam dan lemak.	1	Menyatakan maksud snek berkhasiat.	Nota: <ul style="list-style-type: none">▪ Snek ialah makanan yang diambil antara waktu makan utama sekiranya perlu. (Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia) Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Puzzle</i>▪ <i>Dam ular</i>▪ <i>Main peranan</i>
			2	Mengenal pasti snek berkhasiat yang sesuai diambil sekiranya perlu.	
			3	Menjelaskan dengan contoh kesesuaian pengambilan snek berkhasiat.	
			4	Memilih jenis snek berkhasiat yang kurang kandungan gula, garam dan lemak.	
			5	Menghubungkaitkan pengambilan snek berkhasiat dengan aktiviti harian individu	
			6	Menghasilkan folio berkaitan snek berkhasiat.	



Pertolongan Cemas 9.0 PERTOLONGAN CEMAS			UNIT 13: WASPADA SENTIASA		
MINGGU	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	STANDARD PRESTASI		CATATAN
			TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN	
34 Kump B: 23.10.2025- 24.10.2025	9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan: • Kecederaan ringan	Murid boleh: 9.1.1 Menyatakan jenis-jenis kecederaan ringan. 9.1.2 Membincangkan jenis- jenis kecederaan ringan. 9.1.3 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan ringan. 9.1.4 Mengaplikasi kemahiran bantu mula untuk kecederaan ringan.	1	Menyatakan situasi kecederaan ringan yang sering berlaku.	Nota: Contoh jenis kecederaan ringan ialah luka kecil dan calar. Cadangan Aktiviti: ▪ Simulasi ▪ <i>World cafe</i>
35 Kump B: 27.10.2025- 31.10.2025			2	Mengenal pasti kecederaan ringan yang boleh berlaku berdasarkan situasi.	
36 Kump B: 3.11.2025- 7.11.2025			3	Menunjuk cara meminta bantuan ketika berlaku kecederaan ringan.	
37 Kump B: 10.11.2025- 14.11.2025			4	Membuat andaian sekiranya kecederaan ringan tidak dirawat dengan cara yang betul.	
38 Kump B: 17.11.2025- 21.11.2025			5	Mengesyorkan tindakan yang perlu diambil jika berlaku kecemasan dan kecederaan ringan.	
			6	Menghasilkan carta berkenaan kecederaan ringan secara kreatif.	

38-39	<p>Ujian Akhir Sesi Akademik (UASA)</p> <p>Kump A: 16.11.2025-20.11.2025, Kump B: 17.11.2025-21.11.2025 Kump A: 23.11.2025-27.11.2025, Kump B: 24.11.2025-28.11.2025</p>
40-42	<p>PENGURUSAN AKHIR TAHUN</p> <p>Kump A: 30.11.2025-4.12.2025 Kump B: 1.12.2025-5.12.2025 Kump A: 7.12.2025-11.12.2025 Kump B: 8.12.2025-12.12.2025 Kump A: 14.12.2025-18.12.2025 Kump B: 15.12.2025-19.12.2025</p>
<p>CUTI AKHIR PERSEKOLAHAN SESI 2025/2026</p> <p>KUMPULAN A: 19.12.2025 - 10.01.2026, KUMPULAN B: 20.12.2025 - 11.01.2026</p>	

#DOWNLOAD FREE RPT: <https://rphsekolahrendah.com/rpt-sekolah-rendah-free-download/>

#MEMERLUKAN RPH LENGKAP UNTUK SETAHUN?

#RPH2025/2026 coming soon on JAN 2025.

Sila order melalui website (Autosent by EMAIL): <https://rphsekolahrendah.com>
@ PM: **011-5668 0954** (WhatsApp link: <https://wa.me/601156680954>)

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

TELEGRAM (CONTOH RPH ROZAYUS): <https://t.me/RPHbyRozayusAcademy>

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>

Shoppe Link: <https://shopee.com.my/rph.rozayus>

12

*UP: Diizinkan mana-mana website untuk share tanpa membuang maklumat yang disampaikan oleh Rozayus Academy

BAHAN-BAHAN PERCUMA YANG AKAN DIPEROLEHI BERSAMA RPH 2025/2026:-

1. DSKP & RPT 2025/2026 (Lengkap dengan tarikh Kumpulan A dan B)
2. Muka Depan Borang Transit Dan Panduan Tahap Pencapaian (TP)
3. Borang Transit – 3 Version (2 Excel (Autosum & Manual) & Senarai semak)
4. RPH Pendidikan Sivik* (BM, BI, Sejarah, P,Moral, P.Islam)
5. RPH PKJR* (RPH bergabung RPH BM)
6. Buku Teks Pdf (Google Drive)
7. Poster Cuti – Cuti Am, Cuti Penggal.
8. Divider Mingguan – 3 Version (Google Drive)
9. Teacher Planner – 2 Version (Google Drive)
- 10.Fail Rekod Penghantaran RPH (Google Drive)

Cikgu nak buat t-shirt untuk family day mengikut tema pilihan? Nak buat t-shirt rumah sukan mengikut ciri-ciri rumah sukan masing-masing? Nak buat t-shirt untuk pasukan bola sepak, bola jaring, kelab permainan atau persatuan? Kami boleh design pelbagai jenis t-shirt mengikut citarasa cikgu... Jom book awal supaya tahun depan tak kalut... PM dulu, nanti boleh bincang harga terbaik.

<https://www.wasap.my/60193715144/RozAzDesignLab>

Perlukan Designer utk design rumah anda yg menarik & modern ? Nak renovated rumah ? Nak design rumah ? Nak buat hiasan dalaman rumah yg murah ? Keliru dan pening nak pilih kontraktor dan pereka hiasan dalaman yg tepat. Jgn risau...kami boleh tolong selesaikan..

Let us Design your Desired Home !
| Design | Floor Plan | 3D Visualizer | Construction

Want to see our example project?
<https://www.facebook.com/NADesignStud?mibextid=LQQJ4d>

Boleh whatsapp kami utk tolong anda merealisasikan suasana rumah impian anda.
<https://www.wasap.my/60193715144/RozAzDesignLab>

Nak free ebook dan cuci-cuci mata contoh ID boleh join telegram channel kami:
<https://t.me/RozAzDesignLab>