



## RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN

### Pendidikan Kesihatan

TAHUN 3 (SK) 2025/2026

NAMA SEKOLAH:

---

ALAMAT SEKOLAH:

---

NAMA GURU:

---

TAHUN:

---

| Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS)<br>KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF |  |  | UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI |   |  |
|---|--|--|--------------------------------|---|--|
| MINGGU  | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN  | STANDARD PRESTASI              |   | CATATAN  |
|   |  |  | TAHAP PENGUASAAN               | TAFSIRAN  |  |
| 1   | MINGGU ORIENTASI<br>Kump A: 16.2.2025-20.2.2025, Kump B: 17.2.2025-21.2.2025   |  |                                |   |  |
| 2   | 1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif<br>Mengamalkan cara menjaga kehormatan diri:<br><br>• Anggota seksual | Murid boleh:<br><br>1.1.1 Menyatakan anggota seksual<br><br>(i) Bibir<br>(ii) Payu dara<br>(iii) Punggung<br>(iv) Zakar<br>(v) Faraj<br>(vi) Dubur<br><br>1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menjaga kehormatan anggota seksual.<br><br>1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual. | 1                              | Menyatakan contoh anggota seksual.  | Nota:<br><br>Peraturan sentuhan ialah bertingkah laku menurut norma sosial seperti tidak mendedahkan tubuh di khalayak ramai.<br><br>Cadangan Aktiviti:<br><br>▪ World Cafe<br>▪ Main peranan<br>▪ Inkuiri |
| Kump A: 23.2.2025-27.2.2025   |  |  | 2                              | Menerangkan cara menjaga kehormatan anggota seksual.  |  |
| 3   |  |  | 3                              | Menjelaskan dengan contoh cara menjaga kehormatan anggota seksual.                                    |  |
| Kump A: 2.3.2025-6.3.2025   |  |  | 4                              | Menganalisis situasi yang memerlukan tindakan menjaga kehormatan anggota seksual diri dan orang lain. |  |
| 4   |  |  | 5                              | Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual.                                  |  |
| Kump A: 9.3.2025-13.3.2025  |  |  | 6                              | Menyebarkan luas maklumat kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual.                             |  |

| Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS)<br>1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF           |  |  | UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI |   |  |
|--|--|--|--------------------------------|---|--|
| MINGGU   | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN  | STANDARD PRESTASI              |   | CATATAN  |
|  |  |  | TAHAP PENGUASAAN               | TAFSIRAN  |  |
| 5<br><br>Kump A:<br>16.3.2025-<br>20.3.2025<br><br><br>6<br><br>Kump A:<br>23.3.2025-<br>27.3.2025 | 1.1 Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif<br>Mengamalkan cara menjaga kehormatan diri:<br><br>• Anggota seksual | 1.1.2 Mengaplikasikan kemahiran menjaga kehormatan anggota seksual.<br><br>1.1.3 Menilai kesan sekiranya tidak menjaga kehormatan anggota seksual. | 1                              | Menyatakan contoh anggota seksual.  | Nota:<br><br>Peraturan sentuhan ialah bertingkah laku menurut norma sosial seperti tidak mendedahkan tubuh di khalayak ramai.<br><br>Cadangan Aktiviti:<br><br>▪ World Cafe<br>▪ Main peranan<br>▪ 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                              | Menyebarkan luas maklumat kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual.                             |  |
| 7  | CUTI PERAYAAN HARI RAYA AIDILFITRI<br>Kump A: 30.3.2025-3.4.2025, Kump B: 31.3.2025-4.4.2025   |  |                                |   |  |

| Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS)<br>2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN |   |   | UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI |  |  |
|--|---|---|--------------------------------|--|--|
| MINGGU   | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN   | STANDARD PRESTASI              |  | CATATAN  |
|  |   |   | TAHAP PENGUASAAN               | TAFSIRAN   |  |
| 8<br><br>Kump A:<br>6.4.2025-<br>10.4.2025                                     | 2.1<br>Kemahiran<br>menangani situasi<br>berisiko terhadap<br>penyalahgunaan<br>bahan kepada diri,<br>keluarga dan<br>masyarakat<br>Berkata TIDAK<br>kepada:<br><br>• Merokok | Murid boleh:<br><br>2.1.1 Mengaplika<br>sikan<br>kemahiran<br>berkata<br>TIDAK<br>kepada<br>pelawaan<br>merokok.<br><br>2.1.2 Menganalisis<br>bahaya<br>merokok<br>terhadap<br>kesihatan<br>diri dan<br>persekitaran.<br><br>2.1.3 Menjana<br>idea cara<br>mengelak<br>kan diri<br>daripada<br>menjadi<br>perokok<br>pasif. | 1                              | Menyatakan bahaya merokok terhadap kesihatan diri.   | Nota:<br><br>Bahan tembakau seperti rokok daun, cerut dan paip tembakau.<br>Rokok alternatif seperti <i>shisha</i> dan rokok elektronik.<br>Perokok pasif ialah orang yang tidak merokok tetapi menghirup asap rokok dari persekitarannya.<br>Cadangan Aktiviti:<br><br>▪ Simulasi berkata TIDAK |
| 9<br><br>Kump A:<br>13.4.2025-<br>17.4.2025                                    |   |   | 2                              | Menjelaskan tentang bahaya merokok terhadap persekitaran.                                  |  |
| 10<br><br>Kump A:<br>20.4.2025-<br>24.4.2025                                   |   |   | 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 menyebar luas kepada orang lain tentang bahaya menjadi perokok pasif.   |  |

| Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)<br>3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI   |  |   | UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI |  |  |
|--|--|---|--------------------------------|--|--|
| MINGGU   | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN   | STANDARD PRESTASI              |  | CATATAN  |
|  |  |   | TAHAP PENGUASAAN               | TAFSIRAN   |  |
| <b>11</b><br><br>Kump A:<br>27.4.2025-<br>1.5.2025<br><br><b>12</b><br><br>Kump A:<br>4.5.2025-<br>8.5.2025<br><br><b>13</b><br><br>Kump A:<br>11.5.2025-<br>15.5.2025 | 3.1 Kemahiran mengurus mental dan emosi dalam kehidupan harian<br><br>Cara meningkatkan:<br><br>• Keyakinan diri | Murid boleh:<br><br>3.1.1 Menjelaskan maksud keyakinan diri.<br><br>3.1.2 Mengaplikasikan cara meningkatkan keyakinan diri dalam kehidupan harian.<br><br>3.1.3 Menjana idea cara meningkatkan keyakinan diri melalui amalan positif. | 1                              | Menyatakan maksud keyakinan diri.  | Nota:<br><br>Keyakinan diri bermaksud berasa yakin dengan kemampuan diri untuk melakukan sesuatu.<br><br>Cadangan Aktiviti:<br><br>▪ Permainan 'Kotak Beracun'<br>▪ Peta minda<br>▪ 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 Reproduksi dan Sosial (PEERS)<br>4.0 KEKELUARGAAN                                    |  |   | UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI  |   |  |  |   |
|---|--|---|---|---|--|--|---|
| MINGGU  | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN   | STANDARD PRESTASI   |   | CATATAN  |  |   |
|   |  |   | TAHAP PENGUASAAN  | TAFSIRAN  |  |  |   |
| 14<br><br>Kump A:<br>18.5.2025-<br>22.5.2025<br><br>15<br>Kump A<br>25.5.2025-<br>28.5.2025               | 4.1 Peranan diri sendiri dan ahli keluarga serta kepentingan institusi kekeluargaan dalam aspek kesihatan keluarga<br>Kepentingan menghargai:<br><br>• Perhubungan kekeluargaan yang sihat dan selamat | Murid boleh:  | 1   | Menyatakan maksud keluarga.   | Nota:<br><br>Contoh isu semasa ialah yang berlaku dalam perhubungan kekeluargaan ialah sumbang mahram, pencabulan, rogol dan penderaan seksual.<br><br>Cadangan Aktiviti:<br><br>▪ Coretan ringkas - Mencatatkan batas hubungan dalam keluarga |  |   |
|   |  |   | 2   | Mengenal pasti batas hubungan kekeluargaan.   |  |  |   |
|   |  | 4.1.1 Memahami batas sentuhan dalam perhubungan kekeluargaan. | 3   | Menjelaskan dengan contoh batas hubungan kekeluargaan.                                |  |  |   |
|   |  |   | 4.1.2 Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK kepada sentuhan tidak selamat dalam perhubungan kekeluargaan. | 4   |  | Memilih cara yang sesuai bagi mengatasi masalah yang melibatkan batas hubungan kekeluargaan. |   |
|   |  |   |   | 4.1.3 Menjana idea kesan tidak menjaga batas sentuhan dalam perhubungan 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<br>KUMPULAN A: 29.05.2025 - 09.06.2025, KUMPULAN B: 29.05.2025 - 09.06.2025 |  |   |   |   |  |  |   |

| Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Sosial (PEERS)<br>5.0 PERHUBUNGAN   |  |   | UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI |  |   |
|---|--|---|--------------------------------|--|---|
| MINGGU  | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN   | STANDARD PRESTASI              |  | CATATAN   |
|   |  |   | TAHAP PENGUASAAN               | TAFSIRAN   |   |
| <b>16</b><br><br>Kump A:<br>10.6.2025-<br>12.6.2025<br><br><b>17</b><br><br>Kump A:<br>15.6.2025-<br>19.6.2025<br><br><b>18</b><br><br>Kump A:<br>22.6.2025-<br>26.6.2025 | 5.1 Kemahiran interpersonal dan komunikasi berkesan dalam kehidupan harian<br>Cara mengurus konflik dengan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adik-beradik</li> <li>• Rakan sebaya</li> </ul> | Murid boleh:<br>5.1.1 Menerangkan maksud konflik.<br>5.1.2 Menganalisis tanda- tanda konflik dengan adik-beradik dan rakan sebaya.<br>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:<br>Konflik bermaksud perselisihan atau pertentangan antara individu, idea, kepentingan dan lain- lain.<br><br>Cadangan Aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peta minda</li> <li>▪ Simulasi</li> <li>▪ Merancang aktiviti bersama-sama dengan keluarga.</li> </ul> |
|   |  |   | 2                              | Menerangkan tanda- tanda konflik yang mungkin menjejaskan 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 Reproductif dan Sosial (PEERS)<br>6.0 PENYAKIT |   |   | UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI |   |   |
|---|---|---|--------------------------------|---|---|
| MINGGU  | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN   | STANDARD PRESTASI              |   | CATATAN   |
|   |   |   | TAHAP PENGUASAAN               | TAFSIRAN  |   |
| 19<br><br>Kump A:<br>29.6.2025-<br>3.7.2025                         | 6.1 Kemahiran mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan harian<br>Penyakit bawaan nyamuk:<br><br>• Demam denggi<br>• Demam malaria | Murid boleh:<br><br>6.1.1 Menjelaskan tentang penyakit bawaan nyamuk:<br><br>(i) Demam denggi<br>(ii) Demam malaria<br><br>6.1.2 Mengaplikasikan pengetahuan mengenai cara mencegah pembiakan nyamuk.<br><br>6.1.3 Mereka cipta bahan maklumat mencegah demam denggi dan demam malaria. | 1                              | Menyatakan simptom demam denggi dan demam malaria.                                  | Nota:<br><br>Contoh simptom demam denggi<br>- Demam panas<br>- Sakit kepala<br>- Sakit tulang belakang<br>- Sakit sendi<br>- Sakit biji mata<br>- Ruam<br><br>Contoh simptom demam malaria<br>- Demam panas<br>- Loya dan muntah<br>- Pucat dan keletihan<br>- Meracau<br><br>Cadangan Aktiviti:<br><br>▪ <i>World cafe</i> |
| 20<br><br>Kump A:<br>6.7.2025-<br>10.7.2025                         |   |   | 2                              | Menjelaskan cara demam denggi dan demam malaria merebak.                            |   |
| 21<br><br>Kump A:<br>13.7.2025-<br>17.7.2025                        |   |   | 3                              | Menjelaskan dengan contoh cara mencegah pembiakan nyamuk.                           |   |
| 22<br><br>Kump A:<br>20.7.2025-<br>24.7.2025                        |   |   | 4                              | Membezakan simptom demam denggi dan demam malaria.                                  |   |
| 23<br><br>Kump A:<br>27.7.2025-<br>31.7.2025                        |   |   | 5                              | Meramalkan kesan demam denggi dan demam malaria kepada diri dan keluarga.           |   |
|   |   |   | 6                              | Menyebarkan maklumat tentang kepentingan pencegahan demam denggi dan demam malaria. |   |



| Pendidikan Kesihatan Reproductif dan Sosial (PEERS)<br>7.0 KESELAMATAN |  |  | UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI |   |  |
|--|--|--|--------------------------------|---|--|
| MINGGU   | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN  | STANDARD PRESTASI              |   | CATATAN  |
|  |  |  | TAHAP PENGUASAAN               | TAFSIRAN  |  |
| 24<br>Kump A:<br>3.8.2025-<br>7.8.2025                                 | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri<br><br>Bertindak secara bijak untuk mengelak:<br><br>• Ancaman sekeliling | Murid boleh:<br><br>7.1.1 Menyatakan maksud ancaman sekeliling.<br><br>7.1.2 Membincangkan persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri. | 1                              | Menulis maksud ancaman sekeliling.  | Nota:<br><br>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.<br><br>Cadangan Aktiviti:<br><br>▪ Simulasi<br>▪ Kad situasi |
| 25<br>Kump A:<br>10.8.2025-<br>14.8.2025                               |  |  | 2                              | Memberi contoh persekitaran yang boleh mengancam keselamatan diri.  |  |
| 26<br>Kump A:<br>17.8.2025-<br>21.8.2025                               |  |  | 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 Reproduksi dan Sosial (PEERS)<br>7.0 KESELAMATAN   |   |  | UNIT 11: JAGA DIRI SIHAT EMOSI |   |  |
|---|---|--|--------------------------------|---|--|
| MINGGU  | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN  | STANDARD PRESTASI              |   | CATATAN  |
|   |   |  | TAHAP PENGUASAAN               | TAFSIRAN  |  |
| 27<br><br>Kump A:<br>24.8.2025-<br>28.8.2025<br><br>28<br><br>Kump A:<br>1.9.2025-<br>4.9.2025<br><br>29<br><br>Kump A:<br>7.9.2025-<br>11.9.2025 | 7.1 Kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri Bertindak secara bijak untuk mengelak:<br><br>• Ancaman sekeliling | Murid boleh:<br><br>7.1.3 Mengaplikasikan langkah-langkah mengelakkan situasi yang boleh mengancam keselamatan diri.<br><br>7.1.4 Menjana idea cara mengelakkan diri daripada situasi yang boleh mengancam keselamatan diri. | 1                              | Menulis maksud ancaman sekeliling.  | Nota:<br><br>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.<br><br>Cadangan Aktiviti:<br><br>▪ Simulasi<br>▪ 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                              | Menyebarkan luas maklumat tentang ancaman sekeliling dan langkah untuk menjaga keselamatan diri menggunakan pelbagai media. |  |
| CUTI PENGGAL 2 SESI 2025/2026<br>KUMPULAN A: 12.09.2025 - 20.09.2025, KUMPULAN B: 13.09.2025 - 21.09.2025   |   |  |                                |   |  |

| Pemakanan<br>8.0 PEMAKANAN                     |  |   | UNIT 12: AMALAN PEMAKANAN SIHAT |  |   |
|--|--|---|---------------------------------|--|---|
| MINGGU   | STANDARD KANDUNGAN   | STANDARD PEMBELAJARAN   | STANDARD PRESTASI               |  | CATATAN   |
|  |  |   | TAHAP PENGUASAAN                | TAFSIRAN   |   |
| 30<br><br>Kump A:<br>21.9.2025-<br>25.9.2025   | 8.1 Amalan pemakanan sihat dan selamat.<br><br>Pengambilan snek yang betul:<br>• Snek berkhasiat | Murid boleh:<br><br>8.1.1 Menyatakan jenis snek berkhasiat.<br><br>8.1.2 Memahami kepentingan snek berkhasiat.<br><br>8.1.3 Mengaplikasikan kemahiran memilih snek berkhasiat.<br><br>8.1.4 Menilai kesesuaian pengambilan snek berkhasiat dengan mengurangkan kandungan gula, garam dan lemak. | 1                               | Menyatakan maksud snek berkhasiat.   | Nota:<br>▪ Snek ialah makanan yang diambil antara waktu makan utama sekiranya perlu.<br>(Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia)<br><br>Cadangan Aktiviti:<br>▪ <i>Puzzle</i><br>▪ Dam ular<br>▪ Main peranan |
| 31<br><br>Kump A:<br>28.9.2025-<br>2.10.2025   |  |   | 2                               | Mengenal pasti snek berkhasiat yang sesuai diambil sekiranya perlu.        |   |
| 32<br><br>Kump A:<br>5.10.2025-<br>9.10.2025   |  |   | 3                               | Menjelaskan dengan contoh kesesuaian pengambilan snek berkhasiat.          |   |
| 33<br><br>Kump A:<br>12.10.2025-<br>16.10.2025 |  |   | 4                               | Memilih jenis snek berkhasiat yang kurang kandungan gula, garam dan lemak. |   |
|  |  |   | 5                               | Menghubungkan pengambilan snek berkhasiat dengan aktiviti harian individu  |   |
|  |  |   | 6                               | Menghasilkan folio berkaitan snek berkhasiat.                              |   |

| Pertolongan Cemas<br>9.0 PERTOLONGAN CEMAS     |   |  | UNIT 13: WASPADA SENTIASA |  |  |
|--|---|--|---------------------------|--|--|
| MINGGU   | STANDARD KANDUNGAN  | STANDARD PEMBELAJARAN  | STANDARD PRESTASI         |  | CATATAN  |
|  |   |  | TAHAP PENGUASAAN          | TAFSIRAN   |  |
| 34<br><br>Kump A:<br>22.10.2025-<br>23.10.2025 | 9.1 Pengetahuan asas pertolongan cemas dan kemahiran bertindak dengan bijak mengikut situasi<br>Bertindak dengan bijak apabila berlaku kemalangan:<br>• Kecederaan ringan | Murid boleh:<br>9.1.1 Menyatakan jenis-jenis kecederaan ringan.<br>9.1.2 Membincangkan jenis- jenis kecederaan ringan.<br>9.1.3 Membincangkan cara memberi bantu mula untuk kecederaan ringan.<br>9.1.4 Mengaplikasi kemahiran bantu mula untuk kecederaan ringan. | 1                         | Menyatakan situasi kecederaan ringan yang sering berlaku.                              | Nota:<br>Contoh jenis kecederaan ringan ialah luka kecil dan calar.<br>Cadangan Aktiviti:<br>▪ Simulasi<br>▪ <i>World cafe</i> |
| 35<br><br>Kump A:<br>26.10.2025-<br>30.10.2025 |   |  | 2                         | Mengenal pasti kecederaan ringan yang boleh berlaku berdasarkan situasi.               |  |
| 36<br><br>Kump A:<br>2.11.2025-<br>6.11.2025   |   |  | 3                         | Menunjuk cara meminta bantuan ketika berlaku kecederaan ringan.                        |  |
| 37<br><br>Kump A:<br>9.11.2025-<br>13.11.2025  |   |  | 4                         | Membuat andaian sekiranya kecederaan ringan tidak dirawat dengan cara yang betul.      |  |
| 38<br><br>Kump A:<br>16.11.2025-<br>20.11.2025 |   |  | 5                         | Mengesyorkan tindakan yang perlu diambil jika berlaku kecemasan dan kecederaan ringan. |  |
|  |   |  | 6                         | Menghasilkan carta berkenaan kecederaan ringan secara kreatif.                         |  |

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

**#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>

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

**\*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>