

UNIT
7.5

STRES HABA

Rujukan Buku Teks (hlm 212 – 219)

MODUL PBD PRAKTIS DSKP

7.5.1 Menjelaskan tentang Stres Haba dan Punca Stres Haba TP1

A. Isikan tempat kosong di bawah ini mengenal stres haba.

Tubuh badan dapat mengawal 1 _____ dengan meningkatkan aliran darah ke permukaan kulit dan melalui 2 _____. Pendedahan berterusan kepada haba yang tinggi menyebabkan 3 _____ kepada sistem tubuh seperti 4 _____ dan 5 _____ ke jantung. Keadaan ini menyumbang kepada risiko berlaku stres haba seperti 6 _____ dan keletihan haba.

B. Yang berikut adalah punca yang menyebabkan stres haba. Nyatakan cara seseorang atlet kehilangan haba berdasarkan gambar rajah di bawah.

Perolehan haba

Kehilangan haba

Radiasi solar

Suhu udara panas

Kelembapan tinggi

Penghasilan haba metabolik



Haba permukaan bumi

7.5.2 Menjelaskan tentang Kecederaan yang Disebabkan oleh Stres Haba TP1

A. Jelaskan jenis kecederaan dan simptom yang disebabkan oleh stres haba.

i-THINK Peta Dakap

KATEGORI KECEDERAAN YANG DISEBABKAN OLEH STRES HABA	{	Ketidakaturan Minor (Minor Irregularity)	{	1	_____

	{	Ketidakaturan Major (Major Irregularity)	{	2	_____

				3	_____
				_____	_____
				_____	_____
				4	_____
				_____	_____
				_____	_____
				5	_____
				_____	_____
				_____	_____

B. Jelaskan punca berlakunya kekejangan haba dan keletihan haba.

1 Kekejangan haba: _____

2 Keletihan haba: _____

Aktiviti
PAK-21

Senarai Semak (Checklist)

- Murid dikehendaki menanda item-item berkaitan simptom kekejangan haba, keletihan haba, dan strok haba untuk menunjukkan kefahaman mereka.

Item
PAK-21
Aktiviti

7.5.3 Mencadangkan Strategi Mengurangkan Risiko Stres Haba TP5 TP6

Bincangkan strategi yang sesuai untuk mengurangkan risiko stres haba.

Strategi	Langkah Mengurangkan Risiko Stres Haba
1 Aklisasi terhadap keadaan panas secara beransur-ansur	
2 Peka kepada cuaca panas dan kelembapan	
3 Kekserapan sela rehat antara aktiviti	
4 Keperluan air 	
5 Timbang berat badan 	
6 Pakaian yang sesuai 	
7 Mengenal pasti atlet yang berisiko 	
8 Mengenal pasti simptom atau tanda awal 	