# PENDIDIKAN KESIHATAN

KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| akil baligh | ketinggian | otot | fizikal | mengurus |
| jerawat | tekstur | sekunder | pinggul | emosi |

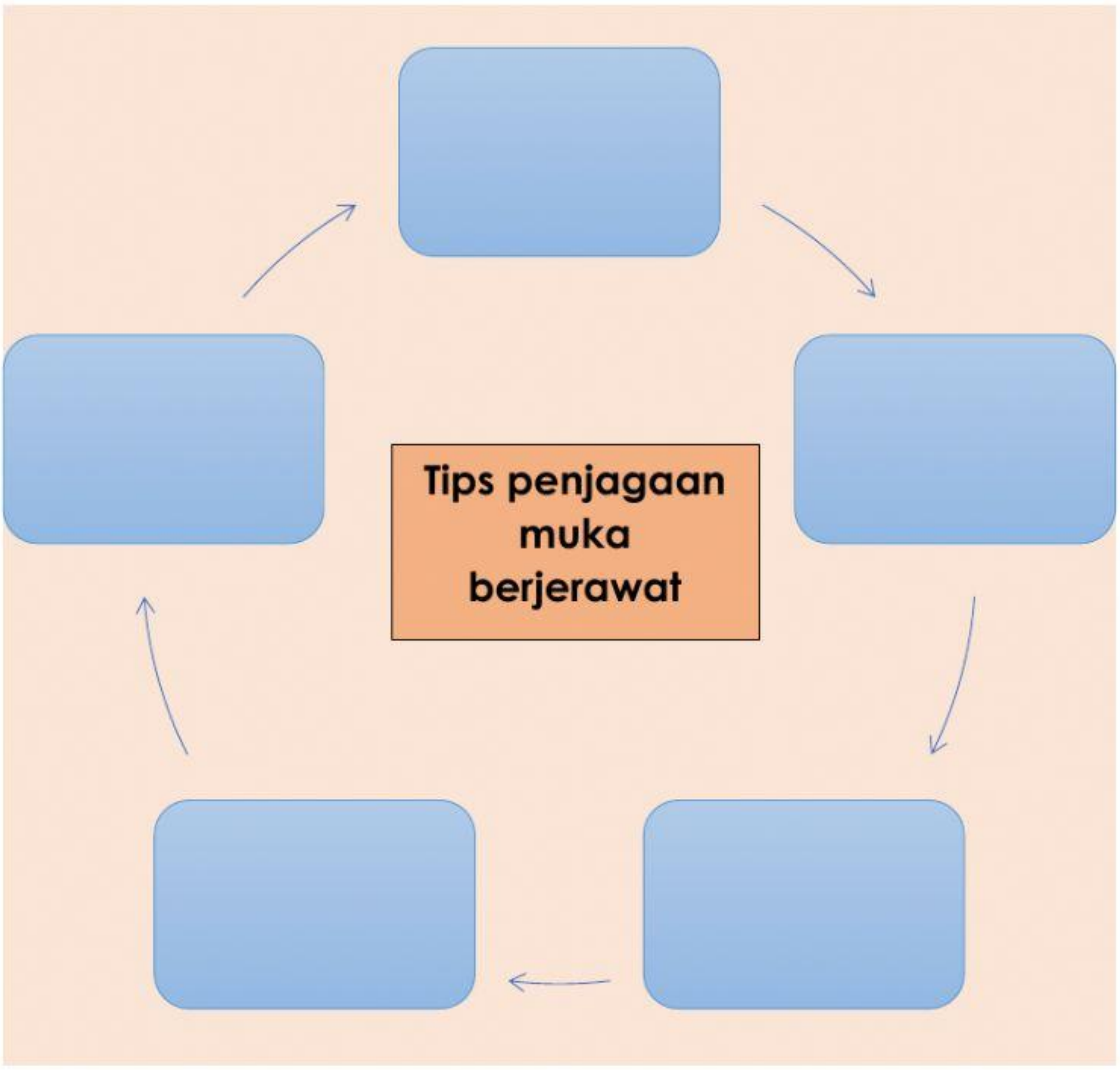
1. Seksual _____ ialah perubahan pada tubuh yang terjadi pada permulaan _____ yang melibatkan perkembangan dan perubahan aspek fizikal dan emosi. Murid perlu pandai mengurus perkembangan seksual sekunder dari aspek _____ dan berkemahiran membuat keputusan dalam menangani perubahan _____.

2. Perubahan fizikal bagi murid lelaki seperti suara garau, _____ meningkat, misai dan janggut mula tumbuh, saiz _____ membesar dan _____ kulit menjadi kasar.

3. Perubahan fizikal bagi murid perempuan ialah _____ dan payudara membesar, _____ mula tumbuh di muka dan suara semakin lunak.

4. Murid perlu pandai _____ dan menangani perubahan emosi apabila mereka mudah berasa sensitif seperti cepat tersinggung, marah, merajuk dan sedih.

LIVEWORKSHEETS




Mencukur buluan

Elakkan memicit jerawat

Tidur yang cukup

Makan makanan seimbang

Dapatkan rawatan doktor

Pastikan wajah sentiasa bersih

Gunakan tuala mandi untuk mengelap muka

Amalkan gaya hidup sihat

LIVEWORKSHEETS

BIJAK MENGURUS DIRI

Bandingkan ciri-ciri murid yang pandai menguruskan diri

| | | |
|---|---|---|
| Membersihkan bulu buluan di badan | Menghapus jerawat dengan memicitnya | Memakai pakaian yang sama selepas mandi |
| Mandi sekurang-kurangnya 2 kali sehari | Menangis dan tidak makan apabila ditimpa ujian | Beriadah setiap petang |

| **Bijak Mengurus Diri** | **Tidak Pandai Mengurus Diri** |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

LIVEWORKSHEETS