

Kesihatan Diri dan Reproduksi: Perkembangan Seksual Sekunder

Unit 1 Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEERS)

PJKP Tingkatan 1

Instrumen

Standard Prestasi

- SP
- Mengetahui maksud perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal
 - Mengaplikasikan cara mengurus perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal

- A** Lengkapkan ruang kosong di bawah dengan jawapan yang betul mengenai maksud perkembangan seksual sekunder berdasarkan pilihan jawapan yang diberikan.

akil baligh

fizikal

tubuh

emosi

diri

Seksual sekunder ialah perubahan pada _____ yang terjadi pada permulaan _____ yang melibatkan perkembangan dan perubahan aspek _____ dan _____.

- B** Tulis (L) bagi perubahan fizikal yang berlaku kepada remaja lelaki, (P) bagi perubahan fizikal yang berlaku kepada remaja perempuan dan (S) bagi perubahan fizikal yang berlaku kepada kedua-dua remaja lelaki dan perempuan.

1 Mengalami pendarahan haid

2 Pembesaran otot berlaku

3 Peningkatan ketinggian

4 Pertumbuhan misai dan janggut

5 Pertumbuhan jerawat di muka

6 Berlaku perubahan saiz pada payu dara dan pinggul

7 Perubahan suara yang menjadi lebih garau

8 Perubahan suara yang menjadi lebih lunak

- C** Susunkan langkah-langkah mencuci muka di bawah mengikut urutan yang betul.

Letakkan sedikit pencuci muka pada tapak tangan dan gosok sehingga mengeluarkan buih.

Cuci muka dengan air suam terlebih dahulu dan barulah cuci dengan air sejuk sehingga bersih daripada buih.

Lap muka dengan tuala yang bersih, iaitu tuala yang dikhaskan untuk mengelap muka sahaja.

Cuci tangan dengan sabun dan air untuk membuang kotoran.

Gosok buih tersebut pada muka dan buat urutan secara perlahan-lahan.