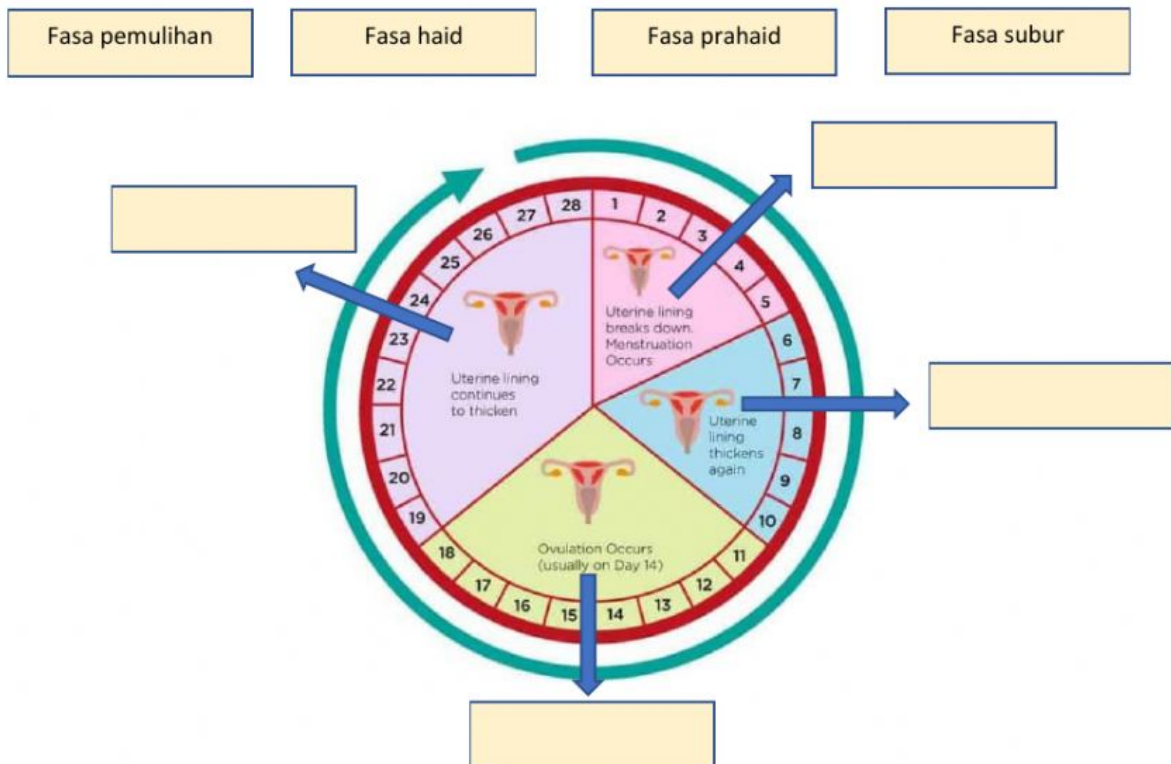


4.3 : KITAR HAID

1. Pilih dan letakkan fasa yang betul bagi kitar haid.



2. Padankan fasa-fasa kitar haid dengan urutan yang berlaku dalam pada dinding uterus dan ovari dengan betul.

Fasa pemulihan lapisan uterus	Dinding uterus menebal dan kaya dengan salur darah. Kitar haid akan berulang semula sekiranya persenyawaan tidak berlaku.
Fasa haid	Lapisan dinding uterus, salur darah dan ovum terluluh dan disingkirkan.
Fasa prahaid	Ovum dibebaskan dari ovari. Dinding uterus dan salur darah terus berkembang.
Fasa subur	Dinding uterus mula dibina semula dan menebal. Salur darah pada dinding uterus mula terbina dan bersedia untuk penempelan sel yang telah disenyawakan.

3. Pilih faktor-faktor yang menyebabkan kitar haid yang tidak stabil.

Pertambahan berat badan	Ketumbuhan dalam rahim
Masalah hormon	Gangguan rakan sebaya

4. Tentukan pernyataan berikut benar atau salah mengenai cara-cara penjagaan kebersihan diri semasa haid.

Menukar tuala wanita sekali sehari sahaja.

Mandi dengan kerap untuk membersihkan tubuh badan.

Membersihkan faraj dengan menggunakan gel mandian,mandian berbuih atau sabun pewangi.

5. Tuliskan nama proses berikut:

a) Proses pembebasan ovum matang daripada ovari →

b) Peluluhan lapisan dinding uterus dan darah yang mengalir melalui faraj →

c) Satu siri perubahan yang berlaku pada dinding uterus dan ovari →

d) Keadaan di mana haid seseorang perempuan telah berhenti apabila sudah putus haid →

Nama penuh: xxxxxxxxxxxx

Grade/level: nama kelas

Subject: 4.3

Teachers keycode : 7afv34v1cnm