

1. Isikan ruang kosong dengan jawapan yang betul.



Mandi

Menggunakan seluar dalam yang bersih dan kering

Basuh tangan selepas membersihkan tuala

Menukar tuala wanita ikut keperluan

2. Namakan fasa kitaran haid yang betul.

Fasa	Fasa	Fasa	Fasa
Selama 1 hari – 5 hari	Pada hari ke-6 hingga ke-11	Pada hari ke-12 hingga ke-16	Pada hari ke-17 hingga ke-28



3. Pilih **BETUL** atau **SALAH** pada pernyataan berikut:

i. Seluar dalam boleh digunakan selama beberapa hari.	BETUL	SALAH
ii. Basuh tangan selepas menukar tuala wanita.	BETUL	SALAH
iii. Buang tuala wanita yang telah digunakan ke dalam mangkuk tandas.	BETUL	SALAH
iv. Gunakan tuala wanita yang sesuai dengan tubuh.	BETUL	SALAH