

**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

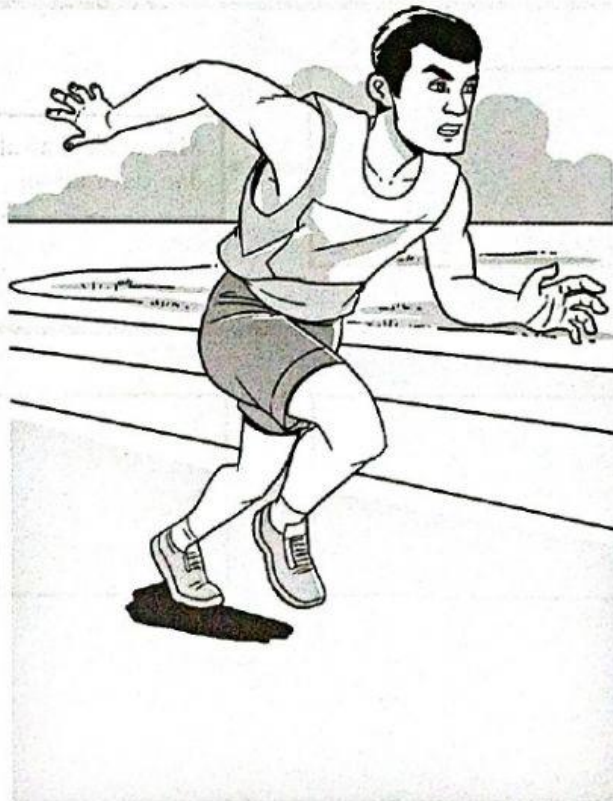
Kehilangan haba

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

|                                                                                |   |                                             |   |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|---|-------|-------|
| <b>KATEGORI<br/>KECEDERAAN<br/>YANG<br/>DISEBABKAN<br/>OLEH STRES<br/>HABA</b> | { | Ketidakaturan Minor<br>(Minor Irregularity) | { | 1     | _____ |
|                                                                                |   |                                             |   | _____ |       |
|                                                                                |   |                                             |   | _____ |       |
|                                                                                |   |                                             |   | _____ |       |
|                                                                                |   |                                             |   | _____ |       |
|                                                                                | { | Ketidakaturan Major<br>(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 Aklimasi terhadap keadaan panas secara beransur-ansur                                                                         |                                        |
| 2 Peka kepada cuaca panas dan kelembapan                                                                                        |                                        |
| 3 Kekserapan sela rehat antara aktiviti                                                                                         |                                        |
| 4 Keperluan air<br>                          |                                        |
| 5 Timbang berat badan<br>                    |                                        |
| 6 Pakaian yang sesuai<br>                    |                                        |
| 7 Mengenal pasti atlet yang berisiko<br>     |                                        |
| 8 Mengenal pasti simptom atau tanda awal<br> |                                        |