

BAB 4: Pembiakan Reproduction

• Tema 2: Penyenggaraan dan Kesenambungan Hidup

PBD Kitar Haid

Buku Teks: m.s. 104 – 107

- 4 (a) Kitar haid merujuk kepada satu siri perubahan yang berlaku pada dinding uterus dan ovari. Padankan fasa dalam kitar haid dengan jangka masa yang betul. **SP4.3.1 TP1**
The menstrual cycle refers to a series of changes that occurs in the uterine wall and the ovaries. Match the phase of the menstrual cycle with the correct time frame.

Jenis fasa
Type of phase

(i) Fasa haid
Menstruation phase

(ii) Fasa subur
Fertile phase

Jangka masa
Time frame

Hari pertama hingga hari ke-5
Day 1 until day 5

Hari ke-6 hingga hari ke-11
Day 6 until day 11

Hari ke-12 hingga hari ke-17
Day 12 until day 17

- (b) Tandakan (✓) pada pernyataan yang betul. **SP4.3.1, SP4.3.2, SP4.3.3 TP2**
Mark (✓) for the correct statements.

(i) Tempoh kitar haid dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perubahan emosi, tekanan mental dan aktiviti fizikal seorang perempuan. <i>The duration of the menstrual cycle is influenced by factors such as changes in the emotional, mental stress and physical activities of a woman.</i>	
(ii) Menopaus merupakan satu fasa yang mana sel telur dibebaskan. <i>Menopause is a phase in which an egg is released.</i>	
(iii) Aktiviti normal seperti bersukan dan permainan boleh dilakukan oleh perempuan yang sedang haid. <i>Normal activities such as sports and games can be carried out by women who are menstruating.</i>	
(iv) Semasa haid, seorang perempuan sepatutnya melupuskan tuala wanita ke dalam tandas. <i>During menstruation, a woman is supposed to dispose of sanitary napkins in the toilet.</i>	