

PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT 1: PERKEMBANGAN SEKSUAL SEKUNDER

LATIHAN PBD

1. Padankan definisi yang betul bagi perkembangan seksual sekunder dan perubahan fizikal.

Perkembangan Seksual
Sekunder

Perubahan Fizikal

Bagi murid lelaki berlaku perubahan seperti suara bertambah garau, ketinggian meningkat, misai dan janggut mula tumbuh, saiz otot membesar dan tekstur kulit menjadi kasar. Bagi murid perempuan pula, pinggul dan payu dara mereka mula membesar, jerawat mula tumbuh di muka dan suara semakin lunak.

perubahan pada tubuh yang terjadi pada permulaan akil baligh yang melibatkan perkembangan dan perubahan aspek fizikal dan emosi.

2. Apabila perubahan emosi berlaku murid mudah berasa _____ seperti cepat berasa tersinggung, marah, merajuk dan sedih.
3. Tuliskan turutan nombor yang betul bagi langkah membersihkan bulu ketiak.

Mulakan mencabut atau menggunting pendek bulu ketiak.

Lap bahagian ketiak dengan tuala bersih supaya bakteria tidak mudah membiak.

Setelah selesai menggunting, bersihkan kembali ketiak dengan air. Lap semula ketiak sehingga kering.

Bersihkan dahulu ketiak dengan sabun dan air untuk menghilangkan sisa deodoran, minyak dan benda asing.

4. Apakah perbuatan yang boleh menyebabkan iritasi iaitu kulit ketiak boleh melecet dan terjadi infeksi di kawasan ketiak seperti luka kecil?

5. Lengkapkan tips penjagaan jerawat di bawah.

