

(A) ZAMAN REMAJA

Amar dan Maria telah mencapai akil baligh.

Apakah akil baligh?



Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul

Berlaku sekitar umur 9 - 16 tahun

Akil baligh **LELAKI** (Ihtilam)

PERUBAHAN FIZIKAL

→

→

→

→

→

→

→

(Sumber: Portal MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia. www.myhealth.gov.my/tubuh-anda.com)



Adakah benar ihtilam berlaku kerana saya berpenyakit?



Itu tidak benar, Amar. Itu hanyalah mitos. Ihtilam menandakan kamu telah memasuki alam remaja.

INFORMASI

Ihtilam – ejakulasi atau pancutan air mani kali pertama ketika tidur.

Menarke – haid kali pertama.



Berlaku sekitar umur 9 - 16 tahun

Akil baligh **PEREMPUAN** (Menarke)

PERUBAHAN FIZIKAL

→

→

→

→

→

→

→

(Sumber: Portal MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia. www.myhealth.gov.my/tubuh-anda.com)



Kakak, apakah simptom haid?

Antara simptom haid termasuklah:

- Perut kembung.
- Senggugut.
- Muka berjerawat.
- Mual dan loya.
- Payu dara terasa sakit.
- Gangguan emosi seperti gelisah, murung dan cepat marah.



Adakah benar kita tidak boleh bersenam ketika haid?

Itu tidak benar dan hanya mitos, Maria. Bersenam dapat mengurangkan senggugut.



INFORMASI

Tempoh kedatangan haid adalah berbeza-beza antara individu. Secara umumnya, haid berlaku selama tiga hingga tujuh hari.



Rakan kamu didatangi haid di sekolah. Dia berasa malu kerana bajunya ada kesan tumpahan darah haid. Bagaimanakah kamu membantu rakan kamu itu?