

## MODUL 1

### KESIHATAN FIZIKAL

LEMBARAN KERJA 1



#### Pengurusan Diri dan Emosi

Klik pada jawapan yang betul

| Soalan                                                                                                                                   | Betul | Salah |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1 Semua kanak-kanak perempuan akan mengalami haid pertama pada umur 13 tahun.                                                            | Betul | Salah |
| 2 Payu dara sesetengah kanak-kanak perempuan akan membesar lebih cepat dari kanak-kanak perempuan yang lain.                             | Betul | Salah |
| 3 Dalam proses akil baligh, bentuk tubuh kanak-kanak lelaki dan perempuan akan mengalami perubahan.                                      | Betul | Salah |
| 4 Setelah akil baligh, selera makan seseorang bertambah dan muka akan ditumbuhi jerawat.                                                 | Betul | Salah |
| 5 Semasa proses akil baligh, kanak-kanak lelaki akan ditumbuhi bulu di beberapa tempat di tubuh berbanding dengan kanak-kanak perempuan. | Betul | Salah |
| 6 Kanak-kanak lelaki akan mengalami perubahan suara iaitu suara menjadi garau.                                                           | Betul | Salah |
| 7 Penjagaan kebersihan amat penting sewaktu ihtilam dan haid.                                                                            | Betul | Salah |
| 8 Kanak-kanak lelaki dan perempuan lebih bertenaga selepas ihtilam dan haid.                                                             | Betul | Salah |
| 9 Semasa haid, kanak-kanak perempuan perlu mandi sekurang-kurangnya 3 kali sehari.                                                       | Betul | Salah |
| 10 Kanak-kanak perempuan tidak boleh melakukan sebarang aktiviti fizikal semasa haid.                                                    | Betul | Salah |



A

Kenal pasti perubahan fizikal lelaki dan perempuan apabila akil baligh. Sila tarik jawapan dan letakkan di ruang bernombor yang sesuai

SPI 2.1

Menjussi / Dalam Menjussi

|                            |                                            |                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|
| 1<br>Berat badan bertambah | 2<br>Punggung melebar                      | 1<br>Ketinggian meningkat        |
| 2<br>Dada dan bahu melebar | 3<br>Suara menjadi garau                   | 3<br>Payu dara membesar          |
| 4<br>Tumbuh jerawat        | 4<br>Badan lebih banyak mengeluarkan peluh | 5<br>Tumbuh bulu pubis           |
| 5<br>Otot lengan membesar  | 6<br>Tumbuh bulu ketiak                    | 6<br>Tumbuh bulu ketiak dan dada |

| Perubahan lelaki | Perubahan perempuan |
|------------------|---------------------|
| 1                | 1                   |
| 2                | 2                   |
| 3                | 3                   |
| 4                | 4                   |
| 5                | 5                   |
| 6                | 6                   |