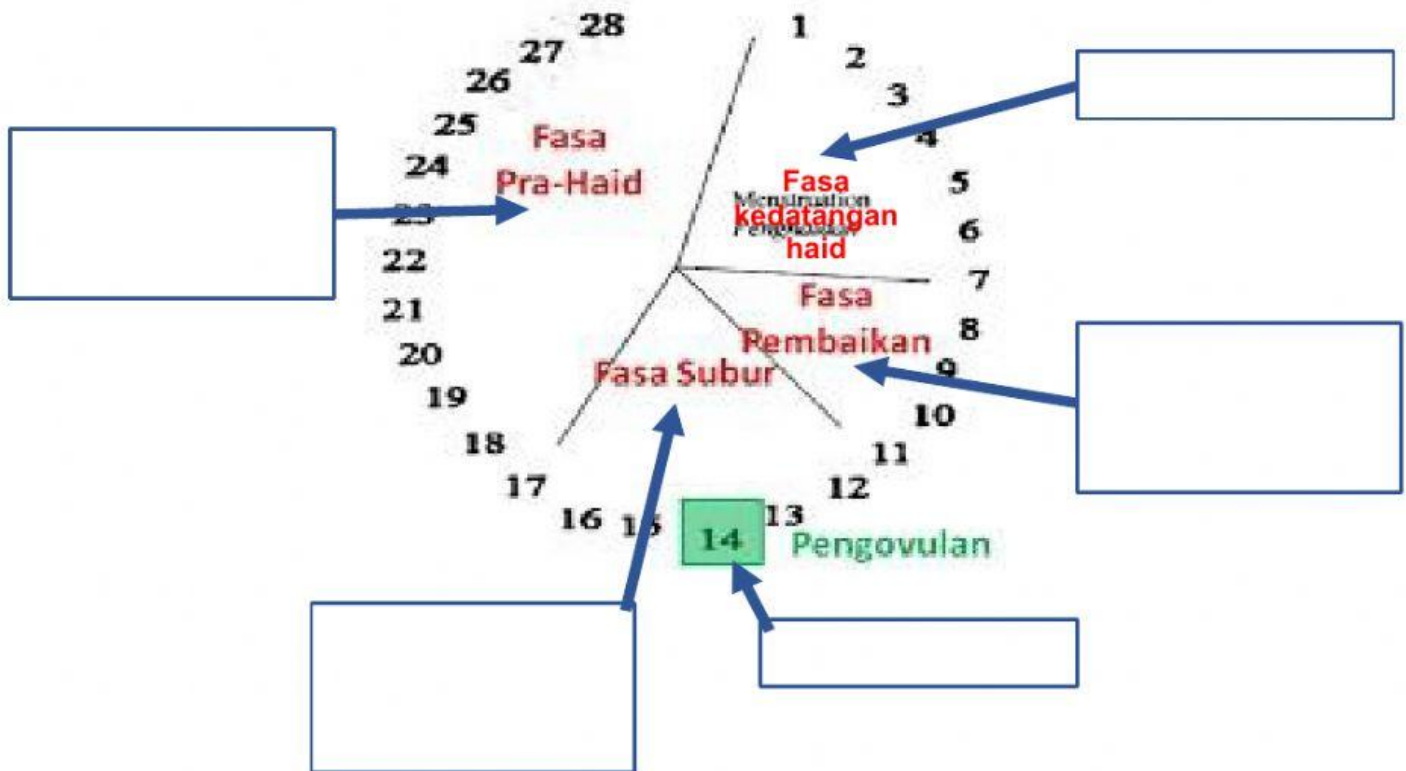


LATIHAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 5

KITARAN HAID

A. Perhatikan rajah kitaran haid di bawah, kemudian masukkan keterangan yang betul pada ruangan yang disediakan.



Pilih & masukkan jawapan di bawah pada ruang yang disediakan.

Jika ada sperma,
persenyawaan
mungkin berlaku.

Dinding uterus dibina
semula &
semakin menebal.

Jika tiada
persenyawaan, ovum
akan mati & kitaran
haid bermula semula.

Haid berlaku

Ovum dibebaskan

B. Jawab soalan dengan merujuk maklumat pada kalendar di bawah.

JANUARI 2021						
Kel	Isn	Sen	Rab	Kham	Jum	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRUARI 2021						
Kel	Isn	Sen	Rab	Kham	Jum	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Tempoh kitaran haid Siti ialah 28 hari.

Kali pertama Siti datang haid ialah 8 Januari 2021

Berdasarkan maklumat di atas, pilih tarikh-tarikh yang betul bagi setiap fasa.
(Tekan anak panah)

1. Fasa kedatangan haid

2. Fasa pembaikan

3. Fasa subur

4. Hari pengovulan (ovum

5. Fasa pra-haid

6. Hari kedatangan haid seterusnya