

Nama Kelompok :	Nomor Absen :
------------------------	----------------------

Bacalah Materi dibawah ini dengan teliti!

Kemudian Kerjakan soal berikut ini dengan benar !

materi menyambut usia baligh



Usia baligh adalah masa transisi penting dalam kehidupan seseorang, di mana terjadi perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang menandakan seseorang mulai memasuki fase dewasa. Perubahan ini biasanya terjadi antara usia 9 hingga 15 tahun, meskipun waktu setiap orang bisa berbeda.

Pada anak laki-laki, perubahan fisik yang terlihat meliputi suara yang menjadi lebih berat, tumbuhnya jakun di leher, serta pertumbuhan rambut di wajah, ketiak, dan daerah kemaluan. Selain itu, tinggi badan meningkat pesat dan otot tubuh berkembang, membuat tubuh menjadi lebih berisi.

Pada anak perempuan, perubahan fisik yang paling menonjol adalah dimulainya menstruasi, yang menandakan tubuh sudah siap untuk hamil. Selain itu, tubuh perempuan akan mengalami pembesaran payudara dan pinggul, serta pertumbuhan rambut di ketiak dan kemaluan. Berat badan juga meningkat dan bentuk tubuh mengalami perubahan.

Selain perubahan fisik, usia baligh juga membawa perubahan psikologis dan emosional. Pada masa ini, anak mulai merasa lebih sensitif dan mudah terpengaruh oleh perasaan. Ketertarikan terhadap lawan jenis mulai muncul, dan anak dapat merasa bingung atau cemas tentang perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Oleh karena itu, penting bagi anak untuk berdiskusi dengan orang dewasa seperti orang tua atau guru, agar mereka mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang perubahan tersebut.

Untuk menyambut usia baligh dengan bijak, anak perlu menjaga kebersihan tubuh, terutama di daerah yang mulai mengeluarkan keringat lebih banyak. Menjaga kebersihan sangat penting untuk mencegah infeksi dan bau badan. Selain itu, menjaga kesehatan tubuh dengan mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, dan cukup tidur juga sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik dan mental yang sehat.

Masa baligh juga bisa mempengaruhi kesehatan mental anak, karena emosi bisa menjadi lebih labil. Oleh karena itu, penting bagi anak untuk belajar mengelola perasaan dan berbicara tentang perubahan yang mereka alami dengan orang yang dipercaya. Dengan dukungan orang tua atau guru, anak dapat lebih siap menghadapi tantangan yang ada selama masa transisi ini.

Secara keseluruhan, usia baligh adalah bagian dari proses alami dalam kehidupan. Dengan pemahaman yang baik dan dukungan dari orang dewasa, anak dapat menjalani masa baligh dengan lebih percaya diri, sehat, dan siap menghadapi perubahan yang terjadi pada tubuh dan emosinya.



Aktivitasku

Buatlah kesimpulan tentang pengertian haid!

.....

.....

.....

.....

Supaya kalian semakin banyak mendapatkan pengetahuan tentang haid, lakukanlah kegiatan berikut bersama satu temanmu!



Aktivitas Kelompok

Berburu cerita

1. Kelompok terdiri dari 2 peserta didik.
2. Setiap kelompok mewawancarai 3 perempuan yang telah haid.
3. Membuat daftar pertanyaan tentang pengalaman pertama haid.

Contoh pertanyaan:

- a. Berapa usia kakak ketika pertama kali haid?
- b. Tolong ceritakan pengalaman kakak pertama kali haid!

Pertanyaan dapat berkembang sesuai kebutuhan.

4. Jawaban narasumber ditulis atau direkam untuk dibuat laporan.
5. Hasil kerja kelompok ditulis di lembar kerja.

Lembar Jawaban



