PENDIDIKAN KESIHATAN

KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

akil baligh	ketinggian	otot	fizikal	mengurus
jerawat	tekstur	sekunder	pinggul	emosi

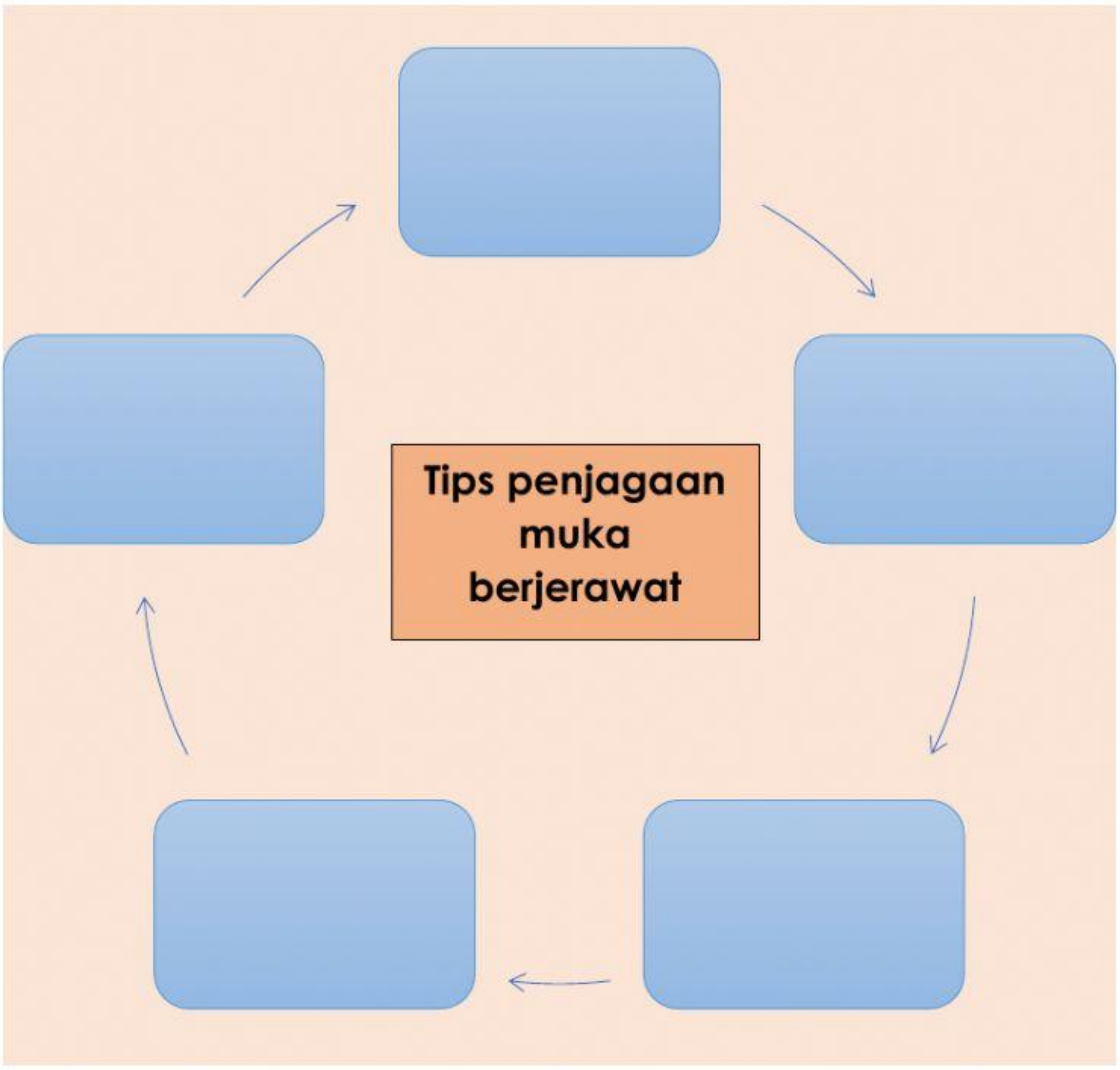
1. Seksual _____ ialah perubahan pada tubuh yang terjadi pada permulaan _____ yang melibatkan perkembangan dan perubahan aspek fizikal dan emosi. Murid perlu pandai mengurus perkembangan seksual sekunder dari aspek _____ dan berkemahiran membuat keputusan dalam menangani perubahan _____.

2. Perubahan fizikal bagi murid lelaki seperti suara garau, _____ meningkat, misai dan janggut mula tumbuh, saiz _____ membesar dan _____ kulit menjadi kasar.

3. Perubahan fizikal bagi murid perempuan ialah _____ dan payudara membesar, _____ mula tumbuh di muka dan suara semakin lunak.

4. Murid perlu pandai _____ dan menangani perubahan emosi apabila mereka mudah berasa sensitif seperti cepat tersinggung, marah, merajuk dan sedih.

LIVEWORKSHEETS



Mencukur buluan

Elakkan memicit jerawat

Tidur yang cukup

Makan makanan seimbang

Dapatkan rawatan doktor

Pastikan wajah sentiasa bersih

Gunakan tuala mandi untuk mengelap muka

Amalkan gaya hidup sihat

LIVEWORKSHEETS

BIJAK MENGURUS DIRI

Bandingkan ciri-ciri murid yang pandai menguruskan diri

Membersihkan bulu buluan di badan	Menghapus jerawat dengan memicitnya	Memakai pakaian yang sama selepas mandi
Mandi sekurang-kurangnya 2 kali sehari	Menangis dan tidak makan apabila ditimpa ujian	Beriadah setiap petang

Bijak Mengurus Diri	**Tidak Pandai Mengurus Diri**

LIVEWORKSHEETS