Tarikh: .....

7.0 PENYAKIT: JERAWAT, SENGGUGUT, KANSER SERVIKS

Modul PBD

▸ SP: 7.1.1, 7.1.2, 7.1.3

Halaman Buku Teks: 166 – 171

1. Nyatakan masalah yang mungkin dialami akibat jerawat dan senggugut. »TP1

- Bintik-bintik akan timbul di sekitar muka.
- Infeksi pada wajah.
- Sakit di bahagian bawah perut.
- Sakit kepala.
- Meningkatkan stres / tekanan pada remaja.
- Kualiti kerja merosot.

2. Nyatakan langkah-langkah yang boleh diambil untuk mencegah kanser serviks. »TP2

- Mengamalkan gaya hidup sihat.
- Mengambil makanan yang seimbang mengikut piramid makanan.
- Melakukan aktiviti fizikal.
- Membuat ujian pap smear bagi pengesanan peringkat awal.
- Menjauhi daripada amalan yang tidak sihat.
- Mengelak daripada menghampiri faktor penyebab kanser.

3. Siti Noraini merupakan remaja yang berumur 13 tahun. Dia hilang keyakinan diri kerana mukanya telah ditumbuhi banyak jerawat.

Berdasarkan pernyataan di atas, nyatakan langkah-langkah pencegahan jerawat yang boleh membantu Siti Noraini. »TP3

- Kurangkan tekanan.
- Pilih kosmetik yang *non-comedogenis*.
- Ambil pemakanan yang sihat dengan lebih sayuran.
- Jangan memicit jerawat.
- Lebihkan meminum air masak.
- Sentiasa melakukan senaman.
- Cuci muka dengan kerap.
- Elak guna alat solek yang berminyak.

Kriteria Kejayaan:

Saya berjaya

- menyenaraikan masalah yang dialami akibat jerawat dan senggugut.
- membincangkan langkah-langkah pencegahan kanser serviks.
- menjelaskan dengan contoh langkah-langkah masalah jerawat dan senggugut.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Scanned with CamScanner
LIVEWORKSHEETS

Tarikh: .....

7.0 PENYAKIT: JERAWAT, SENGGUGUT, KANSER SERVIKS

Modul PBD

SP: 7.1.1, 7.1.2, 7.1.3

Halaman Buku Teks: 166 – 171

4. Jelaskan cara-cara yang boleh diambil untuk mengurangkan senggugut. TP4

- Mengambil ubat penahan sakit.
- Pastikan rehat yang cukup.
- Meletakkan botol berisi air panas yang dibalut dengan tuala nipis pada bahagian bawah perut.
- Elakkan pengambilan minuman berkafien dan alkohol.
- Melakukan senaman.
- Lebihkan karbohidrat dalam makanan.
- Elakkan pengambilan garam berlebihan.

5. Pada pandangan anda, apakah kesan yang mungkin berlaku sekiranya kita tidak mengambil langkah-langka pencegahan untuk mengurangkan masalah jerawat? TP5

- Kulit berminyak.
- Jerawat akan bertambah.
- Boleh meninggalkan parut.
- Boleh mendatangkan keradangan kulit.
- Penyumbatan liang roma akibat alat mekap yang tebal.

LIVEWORKSHEETS