

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

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