

# JAWAPAN

## Unit 8 Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (Peers)

### 1.0 Kesihatan Diri dan Reproktif: Perkembangan Seksual Sekunder

1. Perubahan pada tubuh yang terjadi pada permulaan akil baligh yang melibatkan perkembangan dan perubahan fizikal dan emosi.

Lelaki	Perempuan
<ul style="list-style-type: none"><li>• Suara bertambah garau.</li><li>• Ketinggian meningkat.</li><li>• Misai dan janggut mula tumbuh.</li><li>• Saiz otot membesar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinggul menjadi besar.</li><li>• Jerawat mula tumbuh di muka.</li><li>• Suara menjadi lunak.</li><li>• Payu dara menjadi besar.</li></ul>

3. (a)   
(b)   
(c)   
(d)
4.
  - Amalkan gaya hidup sihat.
  - Dapatkan rawatan doktor.
  - Gunakan alat penjagaan muka yang sesuai.
  - Makan makanan yang seimbang.
  - Pastikan wajah sentiasa bersih.
  - Elakkan memicit jerawat.
5.
  - Mudah tersinggung.
  - Mudah marah.
  - Mudah merajuk.
  - Mudah sedih.
6.
  - Mendefinisikan masalah.
  - Kenal pasti kriteria keputusan.
  - Memberi pemberat setiap keputusan.
  - Menjana alternatif penyelesaian.
  - Menilai setiap alternatif.
  - Memilih keputusan optimum.
7.
  - Mengamalkan gaya hidup sihat.
  - Berbincang dengan ibu atau bapa.
  - Berkongsi masalah dengan kaunselor.
  - Menambah pengetahuan tentang cara pengurusan stres.
8.
  - Berkongsi masalah.
  - Mengurangkan tekanan.
  - Mengelakkan kemurungan.
  - Meningkatkan penampilan diri.

### 2.0 Pengaruh Multimedia kepada Tingkah Laku Seksual Berisiko

1. (a) Pengamalan seks bebas  
(b) Merosakkan pemikiran dan emosi  
(c) Kehamilan sebelum nikah  
(d) Menonton laman pornografi  
(e) Seks sebelum nikah
2. (a)
  - Boleh menyebabkan mengandung luar nikah.
  - Menggalakkan perbuatan haram berleluasa.
  - Mewarisi generasi yang melampaui batas.
  - Berlaku kes pembuangan bayi.  
(b)
  - Merosakkan fikiran.
  - Mengganggu emosi.
  - Menggalakkan perlakuan ganas.
  - Akan mencuba sesuatu yang baharu.
  - Mengganggu individu lain.
  - Melakukan perkara yang ditontonkan tersebut.
3.
  - Meningkatkan pengamalan agama.
  - Fikir tentang kesan sebelum melakukan sesuatu.
  - Pengukuhan institusi keluarga harmoni.
  - Melibatkan diri dalam aktiviti kokurikulum.
  - Elakkan diri daripada aktiviti negatif.
4. –
5.
  - Menjadikan agama sebagai benteng.
  - Tidak memikirkan kepada perkara yang mendatangkan syahwat.
  - Tidak menonton video atau laman pornografi.
  - Mengetahui fungsi naluri syahwat yang sebenarnya.
  - Sentiasa aktif dalam kegiatan fizikal.
  - Elak daripada berdua-duaan di tempat sunyi bersama rakan berlainan jantina.
6.
  - Mengelak perbuatan sumbang.
  - Mengelak seks sebelum nikah.
  - Menjaga imej diri, keluarga, dan sekolah.
  - Boleh mengelak daripada mengandung luar nikah.
  - Boleh mengelak daripada tekanan emosi.
  - Boleh mengelak daripada kemerosotan pelajaran.
7. –

### 3.0 Penyalahgunaan Bahan: Pengaruh Rokok, Alkohol dan Dadah

1. (a) Pengaruh rokok, alkohol, dan dadah kepada diri murid:  
  - Boleh menjejaskan sistem tubuh badan.
  - Boleh meningkatkan risiko pelbagai penyakit.
  - Boleh menyebabkan ketagihan yang melampau.
  - Imej sendiri tercemar.
  - Pembaziran wang.

- (b) Pengaruh rokok, alkohol, dan dadah kepada keluarga:
- Mencemarkan maruah dan nama baik keluarga.
  - Memusnahkan harapan ibu bapa.
  - Mengabaikan tanggungjawab sebagai ahli keluarga.
  - Menyebabkan perpisahan atau penceraian antara ahli keluarga berlaku.
  - Memusnahkan keutuhan keluarga.
- (c) Pengaruh rokok, alkohol, dan dadah kepada masyarakat:
- Kos merawat yang tinggi.
  - Nilai budaya masyarakat musnah.
  - Kehilangan sumber tenaga yang produktif.
  - Kes jenayah meningkat.
  - Kehilangan bakal pemimpin.
2. • Mempunyai risiko 30% lebih tinggi untuk mendapat penyakit paru-paru.
- Mempunyai risiko 25% lebih tinggi untuk mendapat sakit jantung.
3. Menurut WHO, perokok pasif ialah individu yang tidak merokok tetapi terdedah kepada asap rokok sekurang-kurangnya 15 minit dan dalam masa dua hari bagi tempoh seminggu.
4. (a) Merokok
- Keguguran rambut.
  - Ulser perut.
  - Kanser kulit.
  - Mati pucuk.
- (b) Pengambilan alkohol
- Kabur penglihatan.
  - Pendarahan kerongkong.
  - Kerosakan hati.
  - Mati pucuk.
- (c) Pengambilan dadah
- Insomia.
  - Kerosakan hati.
  - Kerosakan buah pinggang.
  - Tekanan darah meningkat.
5. • Mempunyai jati diri yang kuat.
- Katakan "tidak" kepada pengaruh tersebut.
  - Memahami kesan buruk bahan tersebut.
  - Mementingkan imej sendiri dan menjaga nama baik keluarga.
  - Menetapkan pendirian untuk tidak menerima bahan tersebut.
  - Menghadiri kempen-kempen kesedaran.
  - Pandai memilih rakan.
  - Memilih aktiviti yang meningkatkan kesihatan.
6. –

#### 4.0 Pengurusan Mental dan Emosi: Pemikiran Positif

1. Kebolehan berfikir dan bertindak secara rasional dalam menghadapi sebarang situasi.
2. (a) Saranan diri positif  
(b) Berfikiran positif

- (c) Dapatkan model ikutan
- (d) Dalami ilmu kecemerlangan
- (e) Lakonkan orang cemerlang
- (f) Fokus kepada kejayaan
- (g) Berkawan dengan orang yang berjaya
- (h) Ubah penampilan diri
3. • Meningkatkan pengetahuan.
- Dapat membantu orang lain.
  - Menghasilkan kejayaan melalui usaha berterusan.
  - Mempunyai kesedaran dan kawalan diri yang baik.
  - Dapat menyelesaikan masalah secara sistematik.
  - Mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain.
4. (a) Ubah penampilan diri.  
(b) Fokus pada apa yang kita inginkan.  
(c) Dapatkan model ikutan.
5. (a) Saya perlu bertanya pada rakan dan guru agar dapat memperoleh pencapaian yang baik dalam pelajaran.  
(b) Saya akan hormat dan mengubah tingkah laku saya supaya menjadi lebih baik dan disayangi oleh semua guru.  
(c) Saya akan dengar cakap ibu dan menjadi anak yang baik.
6. Pemikiran negatif oleh Zamal:
- Saya memang seorang yang tidak pandai belajar.
  - Rakan-rakan saya lebih kaya daripada saya.

Emosi Zamal:

- Mudah marah.
- Sentiasa berasa sedih.
- Tidak gembira.
- Benci rakan-rakannya.
- Takut.

Tingkah laku Zamal:

- Tidak berminat untuk bersekolah.
- Tidak bersemangat untuk belajar.
- Merendahkan diri.
- Kurang keyakinan.

Cara yang boleh dilakukan oleh Zamal untuk menguruskan emosi dan pemikirannya serta mengatasi masalah ini:

- Fokus kepada pelajaran.
- Berkongsi masalah dengan guru.
- Berjumpa dengan kaunselor.
- Mencari sahabat yang membantu.
- Berbincang dengan ibu bapa.

#### 5.0 Kekeluargaan: Perkahwinan

1. (a) Membentuk sesebuah institusi kekeluargaan.  
(b) Mengelak daripada perbuatan yang tidak bermoral.  
(c) Mengelak dipandang serong atau difitnah oleh masyarakat.  
(d) Mengukuhkan hubungan persaudaraan.  
(e) Melahirkan keturunan.
2. Peranan bapa dalam keluarga nukleus
- Memastikan ahli keluarga mempunyai tempat tinggal, makanan yang cukup, dan pakaian.

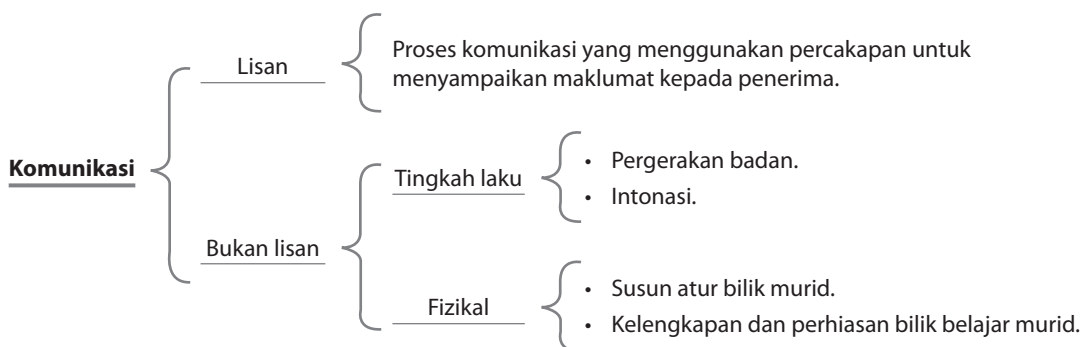
- Mencari rezeki di luar.
- Membantu menyelesaikan masalah keluarga.
- Melindungi keluarga daripada segala ancaman.
- Bersikap adil dalam mengurus hal ehwal keluarga.

Peranan ibu dalam keluarga tunggal

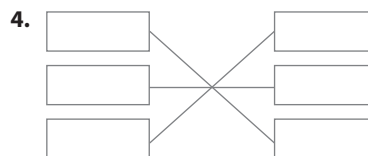
- Mengurus hal ehwal rumah tangga.
- Menyara kehidupan keluarga.
- Sentiasa mengamalkan nilai-nilai kasih sayang.
- Mengambil berat anak-anak.
- Mendidik anak-anak.
- Membantu menyelesaikan masalah anak-anak.
- Menjadi ketua keluarga.

3. -

2.



- Dapat menyampaikan mesej kepada murid dengan berkesan.
  - Menerima mesej yang dihantar kepada kita dengan jelas.
  - Memahami maklumat yang disampaikan oleh guru.
  - Mengeratkan hubungan dengan guru.
- Dapat menyampaikan mesej kepada rakan dengan berkesan.
  - Menerima mesej yang dihantar kepada kita dengan jelas.
  - Memahami maklumat yang disampaikan oleh rakan.
  - Membina hubungan dengan rakan.
  - Mengelakkan perselisihan faham.
- Mendengar dengan teliti.
  - Meluahkan perasaan.
  - Mengekalkan *eye-contact*.
  - Meluahkan idea dan fikiran.
- Menggunakan kemahiran komunikasi berkesan seperti:
  - Mendapat respon daripada rakan sebab tidak memberikan kerjasama.
  - Mendengar dengan teliti.
  - Mengekalkan *eye-contact*.
  - Meluahkan idea dan fikiran.
- Masing-masing mempunyai idea yang dipertahankan atau dirasakan betul.
    - Tidak mendengar antara satu sama lain.
  - Mendengar dengan teliti hujah dan cadangan orang lain.
    - Meluahkan idea dan fikiran sendiri.
    - Berfikir dahulu sebelum bercakap.



- Menjadi keluarga tunggal.
  - Tanggungjawab terletak di bahu ibu bagi mencari nafkah, pakaian, dan tempat tinggal.
  - Ibu menjadi ketua keluarga.

6. -

### 6.0 Perhubungan

- Komunikasi lisan
  - Komunikasi bukan lisan
  - Komunikasi bukan lisan
  - Komunikasi lisan

### 7.0 Penyakit: Jerawat, Senggugut, Kanser Serviks

- 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.
- 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.
- 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.
- 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. • Kulit berminyak.
- Jerawat akan bertambah.
  - Boleh meninggalkan parut.
  - Boleh mendatangkan keradangan kulit.
  - Penyumbatan liang roma akibat alat mekap yang tebal.
6. dua, berminyak, memicit, Penguncupan, kesakitan, ubat, vitamin, garam

### 8.0 Keselamatan

1. (a) Serangan yang dilakukan oleh sesuatu pihak ke atas mangsa yang tidak membalas atau melawan.
- (b) Individu yang diserang sama ada secara verbal atau fizikal oleh pihak tertentu yang lebih berkuasa.
- (c) Kegiatan gengster atau kumpulan kongsi gelap yang sentiasa ingin melakukan jenayah.
2. (a) Pengaruh rakan
- (b) Memenuhi kehendak diri
- (c) Ingin balas dendam
- (d) Untuk menunjukkan kuasa
- (e) Kepuasan diri atau seronok
- (f) Pengaruh media massa
3. (a) Jangan Siti, kita tidak boleh bergaduh. Nanti kita boleh dibuang sekolah.
- (b) Saya tidak mahu terlibat dalam perbuatan buli, kita sepatutnya kena hormat dan jaga murid junior.
4. • Menjauhi daripada rakan yang terlibat dalam gengsterisme.
- Pastikan kita mempunyai teman dan jangan keseorangan agar dapat mengelak daripada dibuli.
  - Memaklumkan kepada guru jika terdapat murid yang mencurigakan.
  - Elak daripada terlibat dengan kumpulan di luar sekolah yang berbahaya.
5. • Trauma.
- Akan sentiasa takut pada individu tertentu.
  - Akan membalas dendam.
  - Gangguan emosi.
  - Menjadi pendiam.
6. -