

**UNIT
11**

SAYANGI DIRI

**NOTA
Classroom**

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

(A) ZAMAN REMAJA

Akil baligh

Akil baligh ialah peringkat kematangan anggota seksual dan sistem reproduktif seseorang. Tanda akil baligh bagi lelaki ialah ihtilam manakala perempuan ialah menarke.

Akil Baligh Lelaki (Ihtilam)	Akil Baligh Perempuan (Menarke)
Berlaku sekitar umur 9 – 16 Tahun	Berlaku sekitar umur 9 -16 tahun
Perubahan Fizikal	Perubahan Fizikal
<ul style="list-style-type: none"> • Mengalami perubahan bau badan • Tumbuh misai dan bulu dada • Halkum jelas kelihatan dan bersuara garau • Dada membidang • Zakar membesar • Tumbuh bulu di ketiak dan pubis • Otot tangan dan kaki membesar 	<ul style="list-style-type: none"> • Jerawat mungkin tumbuh di muka • Mengalami perubahan bau badan • Bersuara lunak • Payu dara membesar • Punggung melebar • Tumbuh bulu di ketiak dan pubis • Otot tangan dan kaki membesar

Ihtilam

Ihtilam ialah ejakulasi atau pancutan air mani kali pertama ketika tidur. Ihtilam menandakan seorang lelaki telah memasuki alam remaja.

Menarke

Haid kali pertama

Simptom haid :

- Perut kembung
- Muka berjerawat
- Payu dara terasa sakit
- Senggugut
- Mual dan loya
- Gangguan emosi seperti gelisah, murung dan cepat marah

Kebersihan Diri

Menjaga Kebersihan Diri Ketika Haid



Kerap tukar tuala wanita jika pendarahan banyak



Buang tuala wanita ke dalam tong sanitari



Cuci tangan selepas membuang tuala wanita



Mandi dan membersihkan diri

Menjaga Kebersihan Diri Ketika Ihtilam



Menukar baju



Mandi dan membersihkan diri



Membasuh dan menukar cadar



Menjaga kebersihan pakaian dalam

Hargai Diri

Cara Menghargai dan Menghormati Perubahan Fizikal Diri

Bersyukur dan menerima perubahan fizikal dengan hati yang terbuka

Berpakaian kemas dan tampil menarik untuk menambahkan keyakinan diri

Menjaga batas pergaulan serta sentuhan dengan rakan-rakan

Mengamalkan pertuturan yang sopan

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN



(B) AMBIL TAHU, ELAK KELIRU

Alkohol

Alkohol ialah cecair yang mudah terbakar dan memberikan kesan memabukkan kepada seseorang jika diminum secara berlebihan.

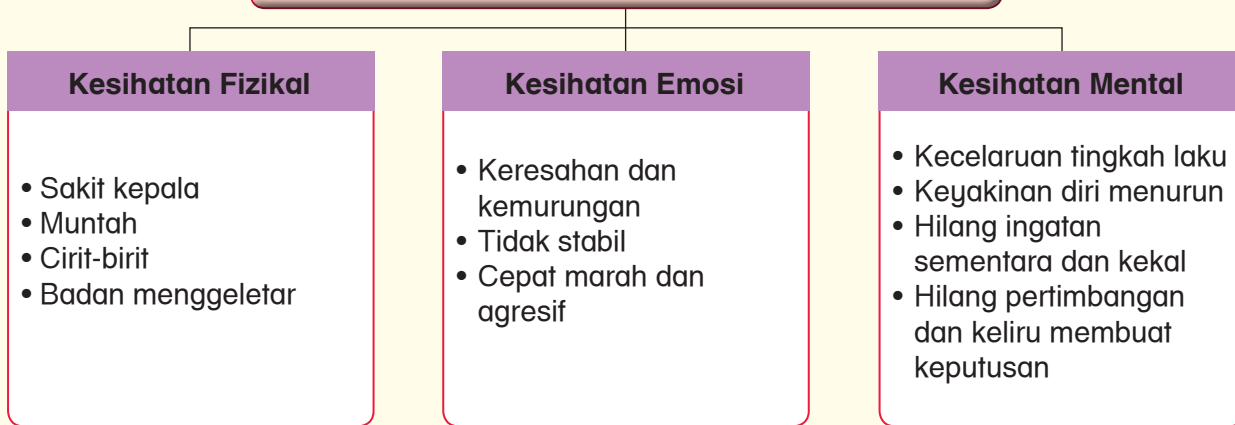
Kesan Penyalahgunaan Alkohol terhadap Tubuh Badan

Memberikan kesan buruk kepada tubuh badan seperti koordinasi, pemikiran dan pertuturan terganggu, penglihatan menjadi kabur, masalah pernafasan dan kemurungan.

Cara Mengelak Pengambilan Alkohol

- Menolak pelawaan dan berkata **TIDAK** pada pelawaan minuman beralkohol
- Sentiasa melakukan aktiviti berfaedah semasa waktu senggang

Kesan Pengambilan Alkohol Secara Berlebihan



3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI



(C) USAH DIBIARKAN, MARI SELESAIKAN

Konflik dan Stres

Konflik

Konflik ialah keadaan rasa tidak puas hati, keinginan tidak dapat dipenuhi, perselisihan faham, bertentangan pendapat antara rakan dan sikap mementingkan diri sendiri. Konflik yang berpanjangan dan tidak dapat diselesaikan boleh menyebabkan stres.

Stres

Stres ialah keadaan resah, cemas, tegang, dan fikiran terganggu. Stres yang tidak dikawal atau diurus dengan sempurna akan memberikan kesan buruk kepada kesihatan mental, fizikal dan sosial.

Punca Konflik dan Kesan Konflik

Punca Konflik	Kesan Konflik
1. Salah faham	1. Dendam
2. Keinginan tidak dipenuhi	2. Hubungan menjadi renggang
3. Pendapat tidak diterima	3. Keganasan
4. Persaingan	4. Panas baran
5. Mementingkan diri sendiri	5. Bersendirian
6. Ingin kesempurnaan	6. Prasangka
7. Tidak menghormati hak orang lain	7. Keliru dalam membuat keputusan

Punca Stres dan Kesan Stres

Punca Stres	Kesan Stres
1. Cepat mengalah	1. Prestasi pembelajaran menurun
2. Cuba memenuhi kehendak orang lain	2. Bergaduh
3. Kurang keyakinan diri	3. Putus asa dan kecewa
4. Diri tidak dihargai	4. Bersikap agresif dan pemarah
5. Pendapat tidak diterima	5. Berasa malas dan tidak bertenaga
6. Terpaksa membuat pilihan	6. Murung
7. Beban tugas yang banyak	7. Kesihatan fizikal terganggu

4.0 KEKELUARGAAN

(D) KELUARGAKU SAYANG

Contoh Gejala Sosial

Ponteng sekolah

Pembuangan bayi

Buli

Ragut

Hidu gam

Penyalahgunaan dadah

Lumba haram

Merokok

Melepak

Vandalisme

Ugut

Peranan dan Tanggungjawab Ahli Keluarga

1. Ibu bapa perlu lebih kerap meluangkan masa dan melakukan aktiviti berfaedah dengan anak-anak.
2. Setiap anggota keluarga perlu saling menghormati dan mendengar pandangan antara anggota keluarga dan setiap anggota keluarga juga perlu saling menasihati.
3. Setiap anggota keluarga perlu memberikan sokongan moral sekiranya salah seorang anggota keluarga terlibat dalam gejala sosial.
4. Abang atau kakak perlu menjaga adik-adik dan menjadi suri teladan kepada mereka.

Cara Mewujudkan Sokongan Positif dalam Keluarga untuk Menangani Gejala Sosial

Cara Mewujudkan Sokongan Positif dalam Keluarga untuk Menangani Gejala Sosial

Melakukan aktiviti bersama-sama anggota keluarga

Berkomunikasi secara terbuka dengan setiap anggota keluarga

Sentiasa membimbing dan tolong-menolong sesama anggota keluarga

Menjadi penyokong dan sumber inspirasi kepada anggota keluarga

5.0 PERHUBUNGAN

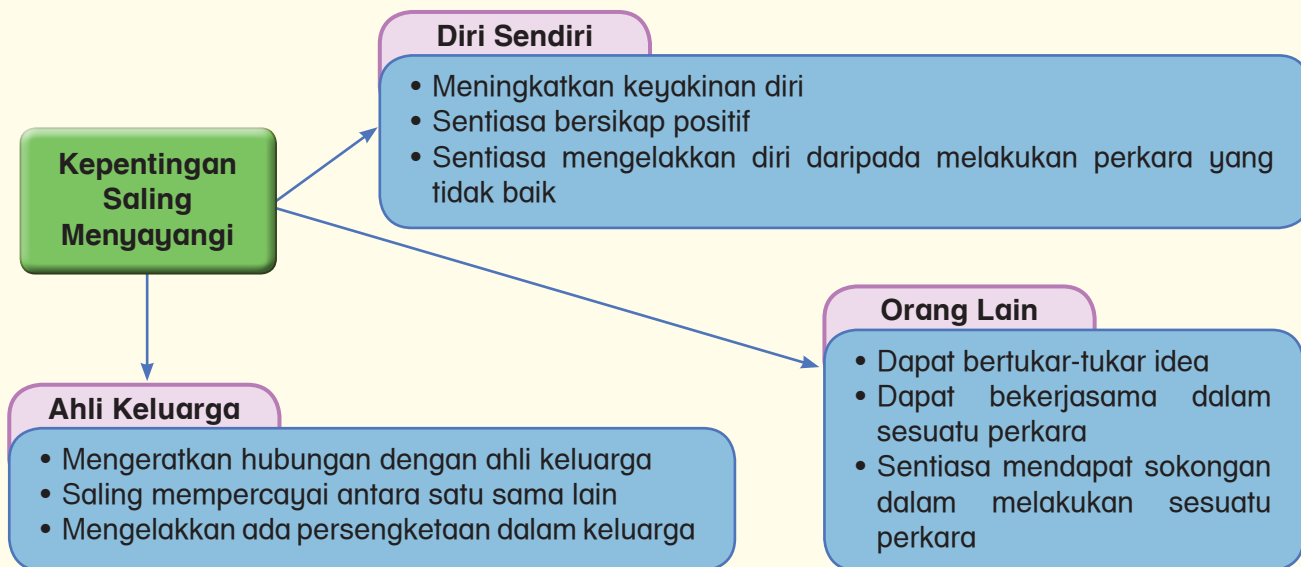


(E) RAIKAN BERSAMA-SAMA

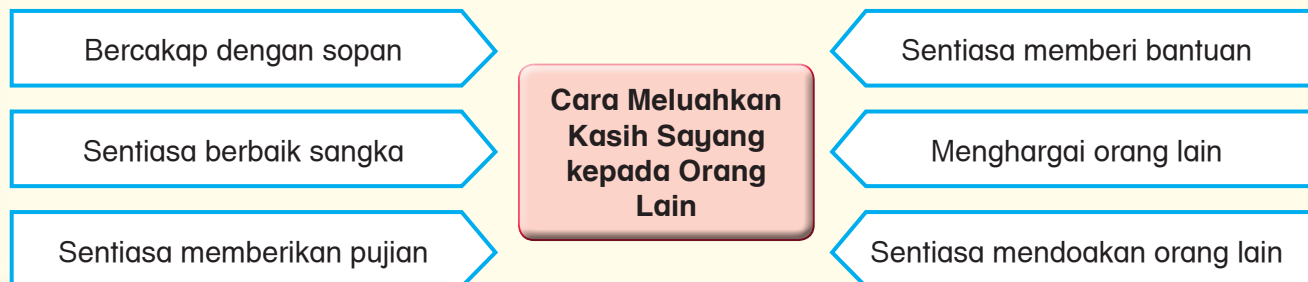
Sikap Berkasih Sayang

Sikap berkasih sayang akan melahirkan sikap tolong-menolong, bekerjasama, bersangka baik, amanah, bersopan santun dan hormat-menghormati.

Kepentingan Saling Menyayangi



Cara Meluahkan Kasih Sayang kepada Orang Lain

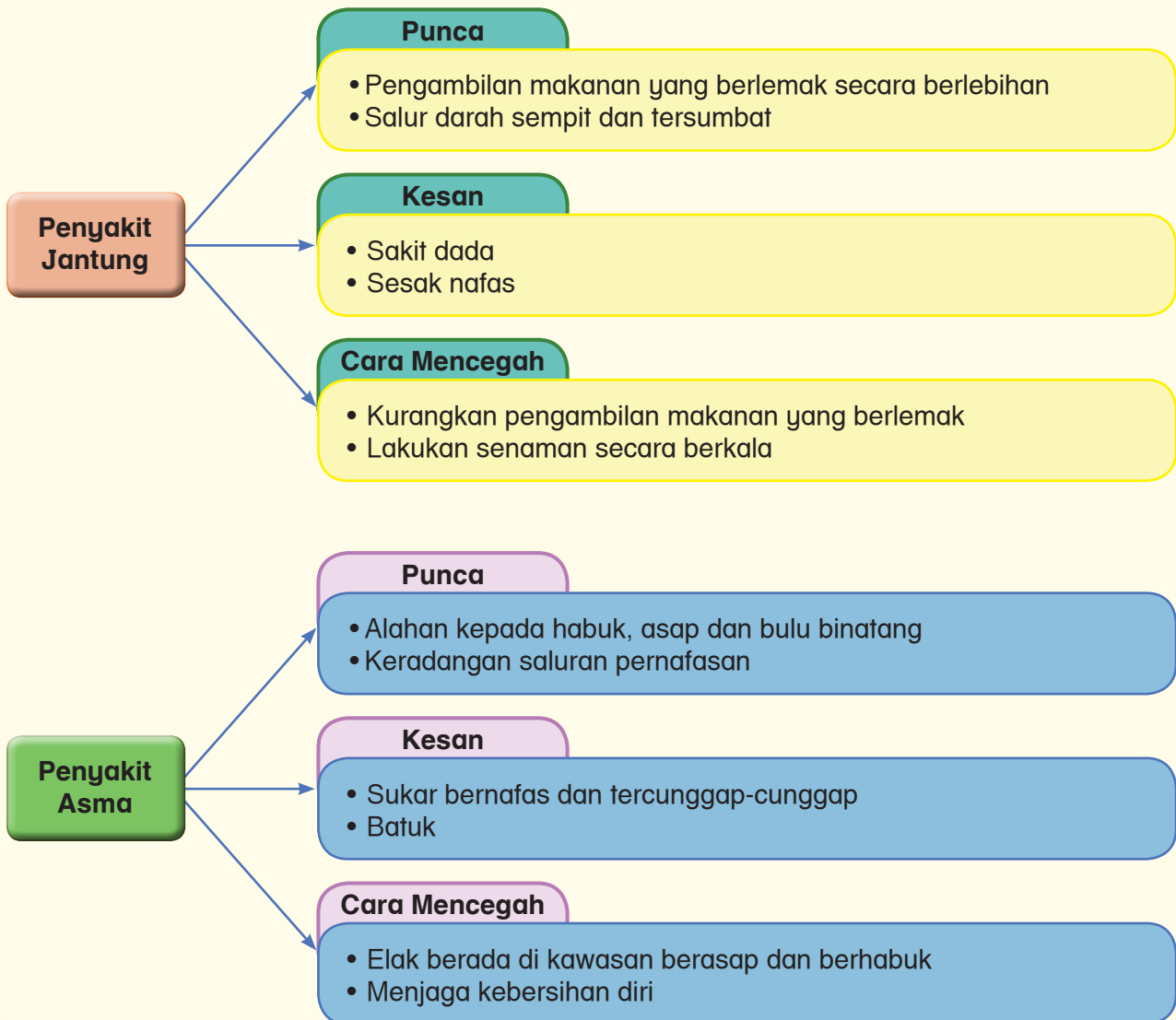


6.0 PENYAKIT

(F) PETUNJUK AWAL

Penyakit Jantung, Asma, Penyakit Buah Pinggang dan Diabetes

Sakit jantung, asma, penyakit buah pinggang dan diabetes ialah penyakit tidak berjangkit. Faktor keturunan merupakan salah satu punca kepada penyakit ini.



NOTA Classroom

Punca

- Kurang minum air kosong dan pengambilan protein yang berlebihan
- Penyakit tekanan darah tinggi, diabetes dan batu karang

Kesan

- Kencing berdarah
- Sakit pada bahagian pinggang
- Kemerosotan berat badan
- Kulit kering
- Mudah letih

Cara Mencegah

- Minum air kosong sekurang-kurangnya dua liter sehari
- Kurangkan pengambilan protein
- Bersenam

Penyakit Buah Pinggang

Punca

- Pengambilan gula yang tinggi
- Obesiti
- Kerosakan pada organ pankreas

Kesan

- Berat badan susut secara mendadak
- Penglihatan kabur dan boleh menyebabkan buta
- Mudah letih dan lesu
- Luka lambat sembuh

Diabetes

Cara Mencegah

- Kurangkan pengambilan gula
- Lakukan senaman secara berkala
- Amalkan pemakanan seimbang

Cara Mengurangkan Risiko Penyakit Tidak Berjangkit

Membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala

Pemakanan seimbang

Tidak merokok

Bersenam 30 minit setiap hari

7.0 KESELAMATAN

(G) PENGANTUNAN SEKSUAL KANAK-KANAK

Maksud Pengantunan Seksual Kanak-kanak

Pengantunan seksual kanak-kanak ialah hubungan emosi yang terjalin antara orang dewasa dengan kanak-kanak. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kepercayaan mereka bagi tujuan melakukan perbuatan berunsur seksual ke atas kanak-kanak tersebut.

Siapakah Sasarannya?

Pengantunan seksual kanak-kanak terjadi kepada kanak-kanak yang selalu bersendirian atau yang kurang mendapat perhatian dan kasih sayang keluarga.

Siapakah Individu yang Melakukan Pengantunan Seksual Kanak-kanak?

Pengantunan seksual kanak-kanak mungkin boleh dilakukan oleh kenalan keluarga, ahli keluarga atau orang yang tidak dikenali.

Bagaimanakah Pengantunan Seksual Kanak-kanak Berlaku?

Individu yang melakukan pengantunan seksual kanak-kanak akan

- Mendapatkan maklumat tentang mangsa
- Memberikan pujian, hadiah dan layanan istimewa kepada mangsa
- Bersimpati dengan mangsa
- Memujuk mangsa
- Menjauhkan mangsa daripada keluarga dan rakan
- Mencari peluang bersendirian dengan mangsa
- Melakukan sentuhan fizikal tanpa disedari mangsa

Situasi Pengantunan Seksual Kanak-kanak

Situasi Pengantunan Seksual Kanak-kanak



Memujuk kamu berjumpa tanpa pengetahuan sesiapa



Mencari peluang bersendirian dengan kamu



Mendapatkan maklumat peribadi kamu



Menyentuh bahagian tubuh kamu



Memberikan pelbagai hadiah, layanan istimewa serta pujian kepada kamu



Menghantar video atau pesanan ringkas yang membuatkan kamu tidak selesa

Cara Menghindari Pengantunan Seksual Kanak-kanak

Cara Menghindari Pengantunan Seksual Kanak-kanak

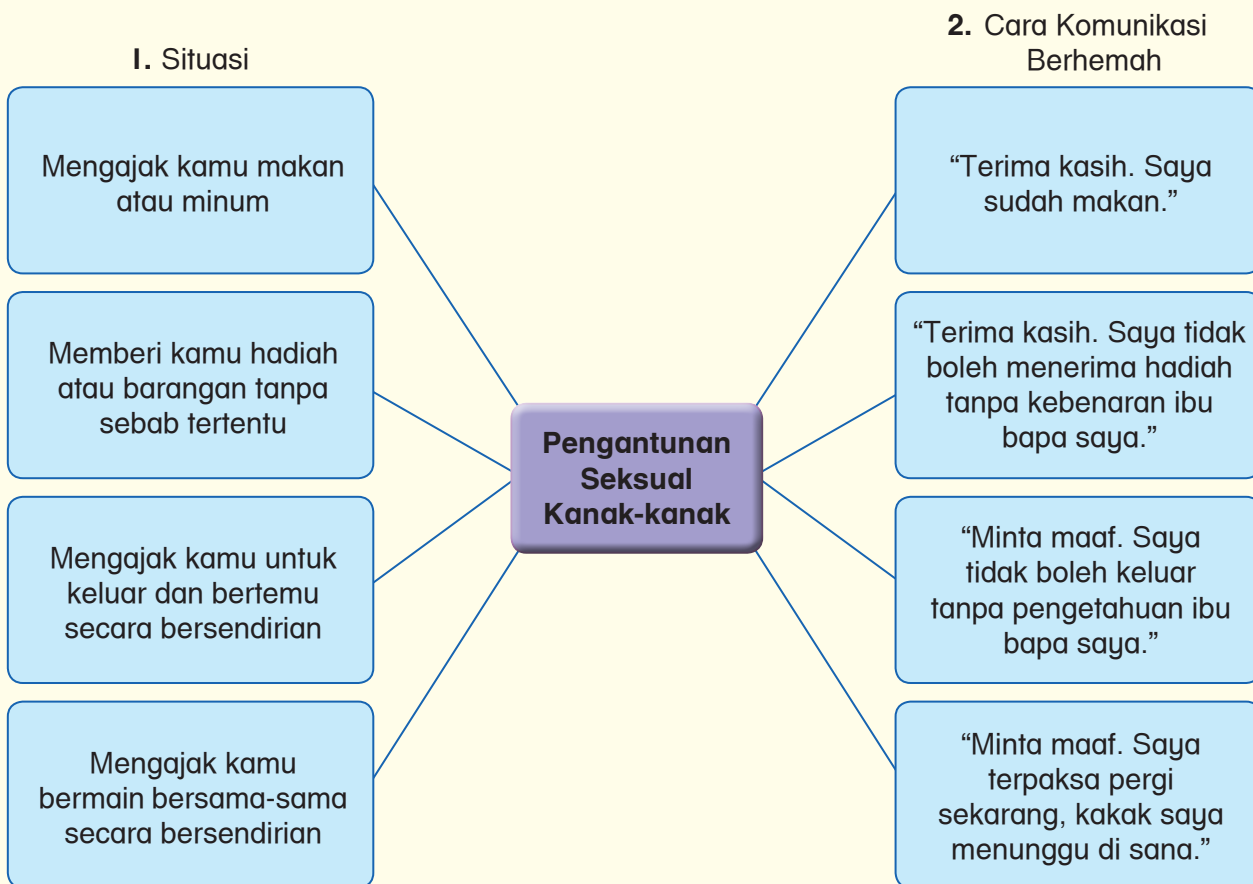
Mengelakkan diri berada bersendirian dan sentiasa bersama rakan atau ibu bapa

Memberitahu kepada ibu bapa atau orang yang boleh dipercayai

Berani untuk menolak dengan berkata **TIDAK**.

Katakan TIDAK Secara Berhemah

Cara mengelak pengantunan seksual kanak-kanak dengan berkomunikasi secara berhemah tetapi tegas.



Kesan Terjebak dengan Pengantunan Seksual Kanak-kanak

