

NOTA EFEKTIF



MEGAH DAN GAGAH

PERUBAHAN KANAK-KANAK KE ALAM REMAJA

PERUBAHAN	LELAKI	PEREMPUAN
Akil Baligh	Berlaku apabila hormon testosteron mula menghasilkan sel sperma, iaitu seawal 12-13 tahun.	Mencapai umur baligh lebih awal daripada kanak-kanak lelaki iaitu pada umur 9-10 tahun.
Fizikal	• Badan menjadi tegap • Pertumbuhan misai • Zakar membesar • Suara menjadi garau dan kasar • Pertumbuhan bulu di kawasan muka, badan, kemaluan dan ketiak • Berihtilam • Ketinggian meningkat • Berat dan bentuk badan berubah	• Mengalami pertumbuhan buah dada • Punggung membesar serta pertumbuhan tulang punggung (pelvic) yang melebar • Suara berubah • Pertumbuhan bulu di kawasan kemaluan dan ketiak • Mengalami haid • Ketinggian meningkat • Berat dan bentuk badan berubah
Perubahan hormon	Jerawat tumbuh di bahagian muka	Jerawat tumbuh di bahagian muka

Estrogen dan androgen ialah hormon yang mempengaruhi proses kematangan dan seksual manusia. Hormon estrogen dominan pada wanita manakala hormon androgen dominan pada lelaki.

CARA PENJAGAAN KEBERSIHAN DAN KESIHATAN ANGGOTA SEKSUAL

1. Penjagaan kulit
 - Mandi dengan sabun untuk mengelakkan penyakit kulit dan mengelakkan badan berbau. Mandi sekurang-kurangnya dua kali sehari
2. Penjagaan rambut dan kepala
 - Bersihkan rambut dengan syampu
3. Penjagaan gigi
 - Menggosok gigi tiga kali sehari
4. Penjagaan muka
 - Mencuci muka sebanyak tiga kali sehari
5. Memotong kuku kaki dan tangan
 - Kuku kaki dan kuku tangan perlu dipotong dan tidak dibiarkan panjang dan kotor
6. Penjagaan anggota alat sulit
 - Membersihkan alat sulit dengan bersih
 - Menjaga alat sulit supaya tidak berbau

Alat Pembersihan	Fungsi
1. Pengapit kuku	Memotong kuku untuk buang kekotoran
2. Berus gigi	Menggosok gigi
3. Syampu	Membersihkan rambut
4. Sikat	Sikat rambut untuk kelihatan kemas
5. Sabun badan	Membersihkan daki
6. Pencuci muka	Mencuci muka

Kepentingan Menjaga Kebersihan

- Meningkatkan keyakinan diri
- Yakin untuk bergaul dengan orang lain
- Terhindar daripada penyakit berbahaya
- Suci untuk melakukan ibadah
- Mencerminkan peribadi diri