



Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (Peers)

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

(a) Kemahiran membuat keputusan dalam konteks kesihatan diri dan reproduktif

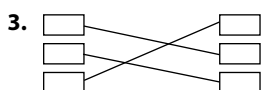
1. Identiti seksual

Satu keadaan individu melihat dirinya dari sudut psikologi dan tingkah laku sebagai lelaki atau perempuan.

Orientasi seksual

Perasaan tarikan seksual seseorang kepada orang lain yang berlainan atau sama jantina, atau kedua-dua jantina atau lebih.

2. • Heteroseksual
- Biseksual
- Homoseksual



4. Kecelaruhan identiti seksual.

- Merujuk seseorang individu yang mengalami kecelaruhan dengan apa yang ditakdirkan ke atasnya.
- Contohnya, dilahirkan sebagai lelaki tetapi kehendak dirinya lebih ke arah perempuan.
- Ini merupakan sifat berlawanan dengan kejadian Tuhan.

5. • Berlaku apabila mengalami kecelaruhan identiti seksual.

- Akan mengikut perasaan sama ada terarah kepada biseksual atau homoseksual.
- Bercanggah dengan agama dan nilai moral kemanusiaan.

6. • Identiti seksual merujuk kejadian asal kita sama ada sebagai lelaki atau perempuan.

- Orientasi seksual merujuk tarikan kita sama ada terhadap sama jantina atau berlainan jantina atau kedua-duanya sekali.

7. • Bertentangan dengan ajaran agama.

- Bertentangan dengan budaya masyarakat dan negara.
- Mewujudkan masalah sosial.
- Wujud generasi yang tidak bermoral.
- Nilai-nilai kemanusiaan direndahkan.

8. • Mengutamakan pendidikan agama.

- Menyediakan panduan hidup yang betul.
- Mengetahui dan mengelakkan perkara-perkara haram.
- Mengetahui kesan-kesan buruk kepada generasi baharu.

9. • Sentiasa memberi nasihat dan bimbingan.

- Mendidik anak-anak dengan pendidikan agama dan nilai.
- Memantau pergaulan anak-anak.
- Mengenali rakan anak yang nyata dan maya.
- Mewujudkan persekitaran yang baik bagi mengelak terjebak gejala buruk.

10. • Mengelakkan cara hidup yang tidak baik seperti berfoya-foya.

- Sentiasa dipantau dalam pergaulan dengan rakan berlainan jantina.

- Pergaulan yang mempunyai tujuan positif seperti pembelajaran.
- Elak daripada menggunakan media sosial bagi perkara-perkara negatif.

(b) Kemahiran menangani pengaruh dalaman serta luaran yang mempengaruhi kesihatan diri dan reproduktif

1. • Melibatkan aspek penjagaan maruah, nama baik, kemuliaan, harga diri, serta amalan kebersihan, keselamatan, dan kesihatan.
- Memastikan kehidupan individu lebih selesa dan sempurna.
2. • Memastikan kehidupan kita selesa dan sempurna.
- Tanpa gangguan daripada individu lain.
- Tidak mudah terpengaruh dengan amalan negatif.
- Individu tersebut akan disanjung dan dihormati.
- Mampu mencapai kejayaan yang berterusan tanpa terganggu dengan isu kehormatan diri.
- Tidak mudah dijangkiti penyakit.

3. Kebersihan

- Menjaga bau dan kebersihan anggota badan.
- Memakai pakaian yang bersih dan sesuai.
- Mengelakkan diri daripada berkongsi barangan peribadi dengan orang lain.

Keselamatan

- Memakai pakaian yang tidak mencolok mata.
- Mengelakkan diri dari mengunjungi tempat-tempat yang terdedah dengan aktiviti maksiat.
- Membataskan pendedahan tentang diri di media sosial.

Kesihatan

- Mengelakkan makanan dan minuman yang boleh memudaratkan kesihatan diri.
- Menghindarkan diri daripada mengambil bahan terlarang.
- Menjaga batas pergaulan dan menghindarkan diri daripada melakukan perkara terlarang secara bebas.

4. (a) Pengurusan kebersihan pakaian.
- (b) Pengurusan tahap kesihatan.
- (c) Pengurusan pemakanan yang sihat.
- (d) Pengurusan berat badan yang ideal.
- (e) Pengurusan stres.
- (f) Pengurusan kebersihan tubuh.

5. • Mudah terjebak dengan gejala negatif.

- Mencemarkan nama baik keluarga.
- Maruah dan imej sendiri tercemar.
- Mengganggu pembelajaran.
- Tidak mahu bergaul dan tidak selesa.
- Akan dipulaukan oleh rakan atau masyarakat.

6. –

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

1. Penggunaan apa jua jenis bahan yang bertentangan dengan kesihatan badan dan kepentingan rawatan.

2. • Arak
- Gam
- Dadah

3.
 - Aspek fizikal
 - Aspek sosial
 - Aspek mental
 - Aspek emosi
 - Hati
 - Janin
 - Saraf
 - Otak
4.
 - Masalah keluarga.
 - Kekecewaan dalam percintaan.
 - Kurang pendidikan dan pegangan agama.
 - Perceraian ibu bapa.
 - Ketagihan alkohol dalam kalangan ibu bapa.
 - Terpengaruh dengan gejala negatif.
 - Ingin mencuba sesuatu yang baharu.
5. (a) Aspek fizikal
 - Kesan kepada sistem pernafasan, jantung, saraf, dan otot-otot.
 - Fungsi otak terganggu.
 - Penampilan diri yang tidak terurus.
 - Mempengaruhi sistem metabolisme.
 (b) Aspek sosial
 - Kurang minat terhadap pekerjaan.
 - Disiplin dan prestasi merosot.
 - Tinggal di tempat yang tersorok dan berjauhan dari orang lain.
 - Tidak menjaga kesihatan diri.
 (c) Aspek emosi
 - Hilang kawalan.
 - Hilang sifat malu.
 - Bertindak ganas.
 - Hilang pertimbangan.
6. (a) Hidup dalam keadaan yang menderita.
- (b) Muntah dan cirit-birit.
- (c) Mata berair.
- (d) Bertindak ganas.
- (e) Hidung berhingus.
- (f) Hilang kawalan emosi.
- (g) Perut berasa sakit.
- (h) Boleh melakukan jenayah.
7. (a)
 - Merupakan langkah awal untuk membendung masalah penyalahgunaan bahan dalam kalangan murid.
 - Memberikan kesedaran kepada para murid bahawa penyalahgunaan bahan akan membawa kesan-kesan buruk terhadap diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan negara.
 (b)
 - Setiap individu perlu sedar tentang perlakuan yang ingin dilakukan sama ada membawa kesan positif atau negatif.
 - Ini sangat penting untuk membuat keputusan dengan pemikiran yang rasional.
8. (a)
 - Memberi kesan buruk terhadap sistem pernafasan, saraf, jantung, metabolisme, dan otot-otot.
 - Hilang kawalan dalam pemikiran.
 - Prestasi dalam pembelajaran merosot.
 (b)
 - Menyatakan "TIDAK" untuk tawaran kawannya.
 - Memberitahu guru tentang peristiwa ini.
 - Mendapat bantuan kaunselor.
9. Aktiviti PAK-21

3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

1. (a)
 - Proses sosial yang melibatkan dua atau lebih pihak, dan salah satu pihak berusaha untuk menyingkirkan pihak yang lain.
 - Perselisihan, pertelingkahan atau pertikaian yang membawa kepada tindakan negatif pada akhirnya.
 (b)
 - Wujud keadaan ketidakseimbangan antara situasi yang diinginkan dengan situasi psikologi, biologi atau sistem sosial individu.
 - Perubahan fizikal atau ketegangan mental yang menyebabkan perubahan pada sistem tubuh dan menghasilkan perasaan risau terhadap sesuatu perkara.
 - Desakan atau tekanan yang dihadapi oleh individu berikutan sesuatu peristiwa yang berlaku ke atasnya.
2. (a) Konflik
- (b) Stres
- (c) Stres
- (d) Konflik

Kesan konflik	Kesan stres
• Emosi tidak stabil. • Kecewa dan cepat marah. • Sukar fokus terhadap sesuatu perkara. • Sering cemas. • Kurang komunikasi. • Mudah risau. • Sering berimajinasi perkata yang buruk.	• Peningkatan hormon adrenalin. • Gangguan fungsi leukosit. • Gangguan kognitif. • Melemahkan ingatan dan tumpuan. • Gangguan emosi. • Mempamerkan tingkah laku keterlaluan. • Sakit jiwa.

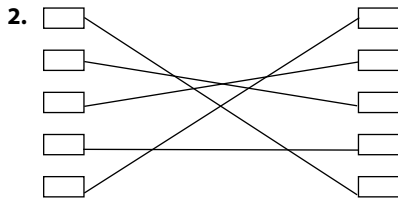
4. (a) Mengelak keresahan.
- (b) Jauh daripada penyalahgunaan bahan.
- (c) Tidak mengambil ubat tanpa preskripsi doktor.
- (d) Hubungan dengan rakan tidak terjejas.
- (e) Tidak mencederakan diri.
- (f) Dapat berkongsi masalah.

Diri sendiri	Keluarga
Emosi tidak stabil.	Kurang komunikasi.
Cepat marah.	Hubungan menjadi renggang dan wujud perselisihan faham.
Mudah tersinggung.	Mudah merajuk.
Sering risau dan cemas.	Masalah disiplin.
Mudah kecewa.	Bermasam muka dan iri hati.
Tidak mampu menyelesaikan masalah.	Berasa disisih.

6. (a) Berbincang dengan ibu bapa.
- (b) Kerap berjumpa dengan kaunselor.
- (c) Bersikap terbuka dan menerima padangan.
- (d) Memberikan keutamaan kepada tugas.
- (e) Melakukan senaman atau rekreasi.
- (f) Menguruskan masa dengan baik.

4.0 KEKELUARGAAN

1.
 - Perbezaan antara satu generasi dengan generasi lain.
 - Perbezaan antara generasi lama dengan generasi terkini.



3. (a) Generasi baharu perlu menghormati generasi lama.
 (b) Mewujudkan suasana harmoni dalam keluarga.
 (c) Saling memahami antara satu sama lain.
 (d) Mengiktiraf pengalaman, perkembangan teknologi, dan umur generasi lama.
 (e) Generasi lama digalakkan untuk mengikuti perkembangan teknologi kini untuk memudahkan perhubungan.
 (f) Mengukuhkan institusi kekeluargaan.
 (g) Tidak merendahkan generasi lama.

4. Latar belakang kehidupan

- Zaman dahulu perempuan sebagai suri rumah.
- Zaman kini orang bekerja dan mendapatkan khidmat orang gaji.
- Zaman dahulu kurang jenis pekerjaan.
- Zaman kini banyak jenis pekerjaan.

Pengalaman hidup

- Generasi lama tertinggal maklumat terkini.
- Pemikiran generasi lama lebih ringkas.
- Pemikiran generasi kini lebih terbuka.
- Cara kehidupan berbeza antara generasi lama dengan generasi kini.

Perbezaan umur

- Generasi lama kurang pengaruh luar.
- Generasi kini terdedah dengan banyak budaya yang berbeza.
- Aspek bahasa semakin berbeza.
- Kemampuan fizikal generasi kini membolehkan mereka melakukan perkara yang pelbagai.

Perkembangan teknologi

- Zaman dahulu tiada banyak kemudahan.
- Zaman kini banyak peralatan canggih.
- Maklumat disebarkan tanpa sempadan pada zaman kini.
- Peralatan yang digunakan untuk berkomunikasi berbeza.

5. (a) Mengeratkan hubungan sesama ahli keluarga.
 (b) Memperoleh pengetahuan daripada pengalaman hidup generasi lama dan baharu.
 (c) Memudahkan proses komunikasi.
 (d) Mengekalkan hubungan yang baik dalam keluarga.
 (e) Mewujudkan keluarga yang bahagia.
 (f) Mengukuhkan institusi kekeluargaan.
 (g) Mengelakkan perselisihan faham.

6. Aktiviti PAK-21

- Meluangkan masa untuk berekreasi atau bersukan.
 - Makan malam atau tengah hari bersama-sama.
 - Kerap balik ke kampung.
 - Berkumpul pada majlis-majlis perayaan keagamaan.
 - Melancong bersama-sama.
- (Jawapan murid yang relevan boleh diterima)

5.0 PERHUBUNGAN

1. (a) Mutu sesuatu pertalian yang wujud dalam keluarga, jiran, dan masyarakat.

- (b) Ikatan persaudaraan, pertalian darah atau perkahwinan, urusan yang berkaitan perasaan dan hubungan emosi atau seksual.

2. • Yakin dan selesa dengan diri sendiri dan juga orang lain.
 • Saling bergembira.
 • Saling mempercayai dan jujur.
 • Saling menghormati pendapat, perasaan, dan kepercayaan orang lain.
 • Tidak mengkritik atau mencaci sesama sendiri.
 • Dapat menyelesaikan perbezaan pendapat melalui perbincangan.
 • Boleh menyatakan "TIDAK" kepada sesuatu (termasuk seks).
 • Saling berjumpa apabila perlu.
 • Saling menyokong.

3. (a) Menghormati orang lain
 (b) Kepercayaan
 (c) Komunikasi
 (d) Tolak ansur

4. • Berkongsi masalah – Tidak merahsiakan sesuatu daripada rakan, guru atau ibu bapa.
 • Saling memahami – Faham antara satu sama lain dengan rakan, ibu bapa, dan guru.
 • Bijak mengatasi konflik – Tidak memanjangkan masalah dalaman.
 • Pergaulan berlainan jantina – Mematuhi syariat dan mempunyai tujuan yang dibenarkan sahaja.
 • Pergaulan murid dengan guru dan ibu bapa – Menjaga adab dan menghormati mereka.

5. Aktiviti PAK-21



6.0 PENYAKIT

1. • Penyakit kronik yang tidak boleh disebarkan daripada seorang individu kepada individu yang lain.
 • Penyakit-penyakit ini biasanya berkembang perlahan-lahan dan bertahan untuk masa yang lama, selalunya sepanjang hayat.

2. (c) ✓
 (e) ✓
 (f) ✓

3. (a) Berlaku apabila paras gula tinggi di dalam darah.
- (b) Berlaku apabila tekanan darah melebihi bacaan 140/90 mmHg.
- (c) Berlaku apabila terdapat penyempitan dan keradangan pada saluran pernafasan.

4. Diabetes

- Kerap berasa dahaga.
- Cepat letih.
- Berat badan susut.
- Kerap membuang air kecil.
- Mudah terkena jangkitan kulit.

Penyakit kardiovaskular

- Kerap sakit pada bahagian dada.
- Kerap berdebar-debar.
- Mudah berasa cemas.
- Hilang selera makan.
- Mudah berpeluh dengan banyak.
- Kerap lelah.

5. • Melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya tiga kali seminggu dengan 30 minit per sesi.
 - Tidak merokok dan mengambil minuman beralkohol.
 - Penggunaan antioksidan dalam pemakanan harian.
 - Mengelakkan stres.
 - Menjaga pemakanan.
 - Memeriksa paras gula dan paras kolesterol dalam darah.
 - Mengekalkan berat badan yang ideal.
 - Memeriksa paras tekanan darah tinggi.
 - Melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala.
6. (a) Berisiko mendapat penyakit hipokinetik.
 - (b) Berisiko mendapat penyakit diabetes.
 - (c) Berisiko mendapat penyakit kardiovaskular.
 - (d) Boleh menyebabkan arteriosklerosis.
 - (e) Meningkatkan obesiti.
 - (f) Boleh mengalami stres.

7. Individu

- Melakukan aktiviti senaman yang mudah seperti berjalan dan berbasikal.
- Berekreasi bersama keluarga.
- Mendapatkan tidur yang mencukupi.

Masyarakat

- Mewujudkan program kesihatan di peringkat komuniti.
- Melakukan senamrobik.
- Mengadakan program pemeriksaan badan.

Negara

- Mewujudkan kempen gaya hidup sihat.
- Memberi bantuan dana.
- Mewujudkan program dan aktiviti di seluruh negara.
- Menyediakan kemudahan untuk meningkatkan kecergasan.

7.0 KESELAMATAN

1. (a) • Diskriminasi berasaskan jantina yang melibatkan tingkah laku berunsur seksual yang tidak diingini oleh mangsa.
 - Sebarang tingkah laku berunsur seksual yang tidak diingini dan memberi kesan sebagai gangguan sama ada berbentuk lisan, isyarat, visual, psikologi, atau fizikal.
 - (b) Sebarang perlakuan individu yang memaksa, memperdaya atau mengugut mangsa serta mendorong melakukan hubungan seksual untuk memenuhi tuntutan nafsu seksual si pelaku.
2. (a) Melalui psikologi.
 - (b) Melalui lisan.
 - (c) Melalui visual.
 - (d) Melalui fizikal.
 - (e) Melalui isyarat.
3. (a) Menggunakan isyarat bermain mata, tangan, alat sulit, dan lidah.
 - (b) Kata-kata, komen, gurauan, usikan, dan soalan berbentuk seksual.
 - (c) Sentuhan yang tidak diingini, menepuk, mencubit, mengusap, menggesel badan, memeluk, dan mencium.
4. (a) Fatimah perlu berkata TIDAK kepada permintaan Jamal. Ini adalah kerana Fatimah tidak kenal dengan Jamal yang merupakan murid dari kelas lain. Tambahan pula, sebagai seorang perempuan, Fatimah tidak boleh menerima jemputan atau ajakan orang yang tidak dikenali sesuka hati.
 - (b) Gangguan seksual melalui psikologi. Jamal meluahkan hasrat bahawa dia ingin mendapatkan nombor telefon Fatimah dan mengajak Fatimah pergi ke rumahnya.
 - (c) • Mengadakan ceramah tentang cara melindungi diri sendiri daripada gangguan seksual dan penderaan seksual.
 - Menekankan Pendidikan Moral dan Pendidikan Kesihatan di dalam kelas.
 - Menjalankan aktiviti-aktiviti yang berfaedah di dalam kelas.
 - Menggalakkan murid-murid menyertai kokurikulum.
5. (a) Membuat laporan kepada guru atau kaunselor.
 - (b) Memaklumkan kepada ibu bapa.
 - (c) Tidak menyembunyikan maklumat atau masalah gangguan dan penderaan.
 - (d) Tidak membuat sentuhan terhadap berlainan jantina.
 - (e) Menambah pengetahuan berkaitan ilmu agama.
 - (f) Berkawan secara sihat dan atas dasar untuk perbincangan pelajaran.
 - (g) Berpakaian yang tidak mencolok mata.
 - (h) Berani untuk menolak dan berkata "tidak".
6. Aktiviti PAK-21