**MODUL 1: Sayangi badan Kita, Sayangi Diri Kita – Mari belajar mengenai Sistem Reproduktif**

|  |
| --- |
| **AKTIVITI 1.1 KEINDAHAN TUBUH KITA**  **Bahan-bahan**: Kertas mahjong besar bersaiz manusia (anda boleh gabungkan 2 helai bersama-sama), Pen Penanda dan nota Post-it.  **Masa**: 15 minit.  **Aktiviti**: Jelaskan bahawa tubuh terdiri daripada bahagian-bahagian yang berlainan. Dalam aktiviti ini, kita perlu belajar menghormati pelbagai bahagian tubuh kita. Galakkan anak-anak untuk melukis garisan tubuh sebenar mereka pada kertas mahjong. Labelkan kesemua bahagian tubuh yang anda tahu.  **Perbincangan**: Jelaskan bahawa mengetahui bahagian-bahagian tubuh manusia yang berlainan membolehkan kita memahami bentuk dan fungsi dengan lebih baik. Bahagikan kepada 4 kumpulan bagi menunjukkan perubahan ini: (1) kanak-kanak perempuan (2) kanak-kanak lelaki (3) remaja perempuan (4) remaja lelaki. Galakkan pelajar untuk melabelkan seberapa banyak bahagian yang boleh, dalam bahasa tempatan jika mereka tidak pasti.  Gunakan nota Post-it untuk menekankan kawasan/istilah penting tertentu yang mungkin menjadi pantang larang. Contohnya, alat kelamin, payudara, zakar - menggalakkan mereka bahawa badan itu harus dilihat dengan hormat, dan mengetahui kesemua bahagian membolehkan kita memahami tubuh kita yang indah dengan lebih baik.  **Nota Praktikal**: Ini adalah aktiviti yang menyeronokkan yang biasanya bermula dengan banyak ketawa dan kekecohan, tetapi beransur tenang dengan kemudahan pengetahuan apabila para pelajar mula menghargai maklumat tersebut. |

|  |
| --- |
| **Aktiviti 1.2a:** **Sistem Pembiakan Lelaki** |
| **Bahan-bahan**: Lembaran teka-teki, Pen Penanda  **Masa**: 5-10 minit.  **Aktiviti**: Berdasarkan penerangan tentang fungsi setiap organ pembiakan, minta pelajar untuk mengisi lembaran teka-teki.  **Perbincangan**: Jelaskan bahawa mengenali bahagian-bahagian sistem reproduktif lelaki adalah penting bagi kita memahami bagaimana ia berfungsi. Bincangkan fungsi setiap bahagian.  **Nota Praktikal**: Pelajar mungkin merasa janggal untuk membincangkan tentang sistem reproduktif. Tekankan bahawa semua remaja lelaki dan perempuan perlu belajar tentang sistem reproduktif mereka kerana ia adalah proses biasa dan sebahagian daripada proses tumbesaran.    **Rajah 1.2 (a) : Anatomi Sistem Reproduktif Lelaki**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **5** |  |  |  |  | **8** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | I |  |  | K |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | U |  |  |  | |  |  |  | **2** | V |  |  | I |  |  |  | S |  | M |  |  | A |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | E |  |  |  |  | D |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | D |  |  | M |  |  | J |  |  |  |  | K |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** | Z |  |  |  | R |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | S |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | P |  |  |  |  | C |  |  |  | |  |  |  |  | R |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | S |  |  |  |  | G |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | **7** | T |  | S |  | I |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | **8** |  | K |  |  | T |  | M |  |  |  |  |  |  |   **Dengan menggunakan Rajah 1.3 (a) , isikan permainan di atas:**   1. Saluran air kencing dan air mani 2. Kelenjar yang membekalkan tenaga glukosa kepada sperma 3. Saluran yang membenarkan pergerakan sperma daripada testis 4. Kelejar seperti salur di atas setiap testing tempat sperma menjadi matang 5. Membekalkan bendalir putih disebut air mani 6. Organ reproduktif lelaki dan juga organ urinari 7. Kelenjar lelaki yang menghasilkan sperma dan hormon testosteron 8. Pundi luaran yang mengandungi testis 9. Pundi berotot berbentuk seperti pir di mana air kencing disimpan. |

|  |
| --- |
| **Aktiviti 1.2b: Sistem Reproduktif Wanita** |
| Bahan-bahan: Lembaran teka-teki, Pen penanda  Masa: 5-10 minit.  Aktiviti: Berdasarkan penerangan tentang fungsi setiap organ pembiakan, minta pelajar untuk mengisi lembaran teka-teki.  Perbincangan: Jelaskan bahawa mengetahui bahagian-bahagian sistem pembiakan wanita adalah penting untuk kita memahami bagaimana ia berfungsi. Bincangkan fungsi setiap bahagian.  Nota Praktikal: Pelajar mungkin merasa janggal untuk membincangkan tentang sistem reproduktif. Tekankan bahawa semua remaja lelaki dan perempuan perlu belajar tentang sistem reproduktif mereka kerana ia adalah proses biasa dan sebahagian daripada proses tumbesaran.    **Rajah 1.2b: Anatomi Sistem Reproduktif Wanita**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  | **5** | **S** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | **1** | **U** |  |  | **R** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **2** | **F** |  |  |  | **J** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **6** | **E** |  |  | **O** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **4** |  | **V** |  |  |  |  |  |  |   **Dengan menggunakan Rajah 1.5, isikan permainan di atas:**   1. Organ reproduktif berbentuk pear dimana fetus bertumbuh dan berkembang sehingga dilahirkan 2. Saluran daripada organ seksual luaran ke uterus dan organ persetubuhan 3. Saluran bagi perjalanan ovum yang dibebaskan dari ovari setiap bulan 4. Organ perempuan yang menghasilkan ovum dan hormon seksual 5. Saluran hujung uterus yang membuka kepada faraj, dan untuk membolehkan kelahiran bayi 6. Pelapik uterus yang membekalkan nutrient kepada fetus |

**AKTIVITI 1.3 MITOS BERKENAAN HAID**

Adakah kenyataan berikut BENAR atau PALSU?

1. **Wanita yang sedang haid adalah kotor, sakit dan disumpah** **[PALSU]**

* Haid adalah satu proses yang normal dan biasa. Ini tidak bermakna apa-apa yang tidak kena dengan seseorang wanita atau gadis tersebut.

1. **Perempuan yang sedang haid tidak sepatutnya mandi** **[PALSU]**

* Kebersihan adalah sangat penting semada kitaran haid. Pad dan tampon perlu ditukar dengan kerap, sekurang-kurangnya setiap 4 jam. Wanita atau remaja perempuan boleh bermandi seperti biasa. Dia juga boleh bersukan seperti biasa.

1. **Kitaran haid dikawal oleh hormon [BENAR]**

* Ia dikawal oleh estrogen dan progesteron, hormon wanita yang dirembes oleh ovari bersama dengan hormon dari otak (hipotalamus) dan kelenjar pituitari.

1. **Adalah mustahil untuk hamil ketika datang haid** **[PALSU]**

* Seorang wanita boleh hamil semasa haid kerana kadang-kadang ovulasi mungkin berlaku sebelum kitaran haid lengkap dan sejurus selepas kitaran haid. Setiap sperma boleh bertahan dalam faraj sekitar selama 5 hari dalam faraj. Jika telur dilepaskan pada masa ini, ia boleh disenyawakan, dan wanita boleh jadi hamil.

Perbincangan: Jelaskan bahawa banyak mitos-mitos dan pantang larang di sekitar kita, tetapi tanyakan remaja jika terdapat sebarang asas saintifik terhadap kenyataan-kenyataan seperti di atas. Langkah pertama untuk berhenti mitos adalah untuk memahami apa itu kitaran haid dan kepentingannya. Sebaik sahaja anda sedar, anda boleh membantu orang lain dengan memberikan maklumat yang betul kepada mereka.

**Aktiviti tambahan:**

**Aktiviti: Fakta dan mitos**

Masa: 20 minit

Bahan-bahan yang diperlukan: Slaid *handout* (disediakan di bawah)

Kaedah:

1. Fasilitator akan diberikan slaid mengenai mitos dan fakta bagi objektif di atas.
2. Fasilitator akan memaparkan setiap slaid.
3. Mana-mana pelajar digalakkan untuk mengangkat tangan dan memberi jawapan secara bebas (Fasilitator diperlukan untuk menggalakkan pelajar menjawab soalan dan memberi alasan kepada jawapannya).
4. Fasilitator akan memberikan jawapan yang betul dan menerangkan jawapan tersebut.
5. Selesaikan sesi dengan jawapan dan maklum balas.
6. Tekankan kepentingan mengetahui fakta-fakta sebenar dan memperbetulkan salah tanggapan tentang mitos-mitos umum.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Soalan** | **Jawapan** |
| 1. | Di manakah sperma dihasilkan? | Testis |
| 2. | Di manakah persenyawaan berlaku? | Tiub Fallopio |
| 3. | Apakah fungsi utama ovari? | Untuk menghasilkan telur |
| 4. | Di manakah terletaknya ovari? | Pada paras pinggul |
| 5. | Berapa harikah terjadinya kitaran haid? | 2-7 hari (purata) |
| 6. | Di manakah telur melekat setelah disenyawakan oleh sperma? | Lapisan dinding rahim |
| 7. | Kitaran haid berhenti semasa \_\_\_\_\_\_\_\_\_? | Kehamilan |
| 8. | Organ yang manakah menghasilkan hormon seks pada wanita? | Ovari |
| 9. | Organ yang manakah menghasilkan hormon seks pada lelaki? | Testis |
| 10. | Di kawasan manakah sperma mencapai kematangan? | Epididermis |
| 11. | Seseorang wanita adalah hamil apabila….. | Berlaku persenyawaan |
| 14. | Apakah tempoh purata kehamilan normal? | 9 bulan |
| 15. | Seseorang wanita akan mengalami haid secara teratur \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Sekali sebulan |
| 20. | Berapa banyakkah sperma yang perlu untuk persenyawaan? | 1 sperma |
| 21. | Persenyawaan dalaman berlaku apabila \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bergabung | Sperma and ovum |
| 23. | Tubuh kanak-kanak berubah semasa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Akil baligh |
| 24. | Apa berlaku apabila zakar mengeras dan tegak? | Ereksi |
| 25. | Apakah proses yang berlaku apabila air mani/cecair keluar dari zakar lelaki ketika ereksi? | Ejakulasi |
| 26. | Ketika kitaran haid, apakah yang dirembes dalam ovari perempuan? | Telur |
| 30. | Bilakah masanya seseorang perempuan boleh hamil? | Apabila bermulanya kitaran haid |

**Sumber-sumber tambahan:**

1. Video of girls and puberty: Boobs and More, Amaze.org [**https://www.youtube.com/watch?v=xCaP-SgJt88**](https://www.youtube.com/watch?v=xCaP-SgJt88)
2. Video of boys and puberty: Top Signs Boys are in Puberty, Amaze.org [**https://www.youtube.com/watch?v=onggxBVl4qw**](https://www.youtube.com/watch?v=onggxBVl4qw)