

# BUKU KERJA PELAJAR

# HUBUNGAN SIHAT



DIHASILKAN UNTUK

## PROJEK RANDAU

Majlis Pembangunan Sosial Sarawak (MPS)  
Kementerian Kebajikan, Kesejahteraan  
Komuniti, Wanita, Keluarga dan Pembangunan  
Kanak-Kanak (KWKPK)

DIHASILKAN OLEH



**SARAWAK WOMEN  
FOR WOMEN SOCIETY**



BUKU INI MILIK:

---

*Hello.*

Kami menghasilkan buku kerja ini untuk membantu anda melibatkan diri dalam sesi latihan dan harap anda dapat mengingat perkara yang penting bagi diri anda.

Bila anda mendengar ceramah kami terdapat beberapa aktiviti yang anda perlu jawab dalam Bahagian A.

Bahagian B pula memberi maklumat penting yang anda boleh baca kemudian dan disimpan dengan selamat kerana anda mungkin memerluakkannya di masa akan datang. Terdapat juga pautan internet sebagai rujukan jika anda dapat capai internet.

Anda mungkin hendak membincangkan dengan lebih lanjut apa yang dipelajari dengan kawan-kawan atau guru kelas anda. Itu adalah tindakan yang baik kerana banyak perkara yang perlu difikirkan dan pelajari dalam kehidupan ini untuk membantu kita membuat keputusan sendiri.

Adalah penting untuk kita berfikir ka hadapan, pertimbangkan apa yang mungkin terjadi dan cuba membuat keputusan yang baik untuk kita dan juga orang lain.

Kami berharap anda mempunyai hubungan yang sihat sepanjang hayat tetapi jika anda berhadapan dengan masalah sila mohon bantuan dari senarai tempat yang diberikan.

***Salam sejahtera dari,  
Pasukan SWWS.***

***Bekerja untuk hubungan yang saksama, tanpa-kekasaran dan pemerksaan.***



# BAHAGIAN A: Aktiviti Untuk Video 1



## PERKARA TENTANG DIRI SAYA:

- Umur Saya

\_\_\_\_\_

- Adakah kawan istimewa penting bagi diri anda pada usia anda?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Berapa umur anda jika hendak menjadi seorang ibu/bapa?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

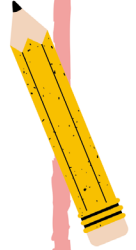


- Nanti bincang dengan kawan jika anda mempunyai jawapan yang berbeza dan mengapa anda semua memilih usia yang berbeza seperti itu?
- Adakah pelajar lelaki berfikir berlainan atau sama dengan pelajar perempuan? Mengapa?
- Sila lihat Bahagian B yang membincangkan mitos tentang kehamilan.



# HUBUNGAN SIHAT

**APAKAH CIRI-CIRI HUBUNGAN YANG SIHAT?**



**APAKAH CIRI-CIRI HUBUNGAN YANG TIDAK SIHAT?**



Sekarang kongsi pendapat anda dengan kawan-kawan.

Sila baca Bahagian B mengenai Hubungan Sihat selepas kelas



## Video 1: Hati-Hati Mencari Kawan Istimewa



- Apakah **bahaya** yang mungkin dia hadapi?

---

---

---

- Apa yang boleh **menyelamatkan** dia?

---

---

---

- Bolehkah kawannya bersikap lebih baik?

---

---

---

- Lebih membantu?

---

---

---

- Adakah remaja ini cuba membuktikan sesuatu kepada kawan-kawannya?

---

---

---

- Nanti, anda fikirkanlah. Pernahkah anda mengusik kawan samada sengaja atau secara kebetulan-membuat mereka merasa rendah diri. Mengapa kita melakukannya?
- Boleh tak kita bersikap lebih baik dan lebih memahami dengan satu sama lain? Kawan akan berkongsi dengan lebih terbuka dan mendengar pendapat kita bila kita memahami dan rela membantu. Diharapkan mereka juga bersikap lebih baik dan memahami kepada anda.
- Dalam video 1, kawan Lisa cuba memberi amaran kepada beliau bahawa tiada orang di sekolah tahu tentang kawan lelaki beliau itu tetapi Lisa tidak mahu mendengar. Mungkin jika mereka bercakap lebih baik Lisa akan mendengar nasihat mereka dengan lebih serius.

Anda boleh tonton video ini di : [www.youtube.com/watch?v=rdOamIKsABI](http://www.youtube.com/watch?v=rdOamIKsABI)



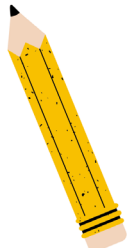
# Apakah reaksi anda tentang Kisah Maria?



PERASAAN?

PEMIKIRAN?

APA YANG ANDA HENDAK BUAT?



Penamatan cerita yang mana satu anda sukai?

- 1
- 2
- 3

Kalau pilihan anda adalah 3 bagaimana kita boleh membantu bahawa itulah sepatutnya cara kita melayan satu sama lain? Bincang dengan kawan anda kemudian



# BAHAGIAN B: MAKLUMAT KESELAMATAN YANG PERLU DISIMPAN

## Hubungan yang sihat adalah sangat penting, kerana...



Kita pada mulanya mempunyai hubungan dengan keluarga, komuniti, dan rakan sekolah. Apabila kita meningkat dewasa, kita akan mencuba mencari pasangan hidup.

**SEBALIKNYA, HUBUNGAN YANG TIDAK SIHAT ADALAH **PENDERAAN**.**

**Berikut adalah perkataan yang penting untuk difahami:**

Penderaan emosi berlaku apabila ibu bapa /penjaga atau orang dewasa gagal secara berterusan memberikan kasih sayang, atau apabila mereka mengugut, menghina atau menjerit kepada kanak-kanak dan seterusnya mengakibatkan kanak-kanak hilang rasa yakin dan harga diri sehingga menjadi cemas dan tidak lagi mahu bersosial

Penderaan fizikal berlaku apabila ibu bapa atau mana-mana orang dewasa dengan sengaja mencederakan, atau membiarkan seseorang kanak-kanak dcederakan seperti mengoncong, memukul dsb.

Penderaan seksual berlaku apabila seorang yang berkuasa memujuk, menipu dan/atau memaksa seorang kanak-kanak mengambil bahagian dalam aktiviti seks untuk memuaskan nafsunya sendiri.

Grooming: Proses pendera cuba menawan hati si mangsa untuk mendapat perhatian dan kepercayaan sebelum beliau bertindak mendera si mangsa.

Anda boleh cari maklumat tentang jenis penderaan yang lain termasuk **pemerdagangan manusia** dalam kalangan orang muda di mana kebebasan mereka diambil orang dan ini yang boleh menyebabkan eksploitasi kewangan atau eksploitasi seksual. Oleh kerana penderaan ini adalah kesakitan emosi maka ia boleh dikatakan sebagai penderaan emosi.

**JIKA ANDA DIDERA IANYA SANGAT PENTING UNTUK MENDAPATKAN  
PERTOLONGAN**



# JAGA KESELAMATAN

1

## UNDANG-UNDANG YANG MELINDUNGI ANDA DARI PENDERAAN

Di Malaysia terdapat banyak undang-undang yang melindungi anda dari PENDERAAN sebagai tambahan kepada Kanun Keseksaan (Penal Code).

Bagi keganasan yang berlaku di rumah ada Akta Keganasan Rumah Tangga (pindaan Akta 2017) yang meliputi pelbagai jenis penderaan atau keganasan tetapi biasa diguna untuk keganasan antara suami isteri. Untuk maklumat lanjut sila rujuk: [www.wao.org.my/laws-on-domestic-violence/](http://www.wao.org.my/laws-on-domestic-violence/)

Dua undang-undang untuk orang muda adalah

1. **Akta Kanak-kanak Pindaan 2016-The Child (Amendment) Act (2016)**
2. **Akta Kesalahan-Kesalahan Seksual Terhadap Kanak-Kanak 2017- The Sexual Offences Against Children Act (2017)**

Terdapat pelbagai definisi tentang Penderaan Seksual. Berikut adalah definisi Penderaan Seksual Kanak-kanak yang terdapat dalam Akta Kanak-kanak, undang-undang pertama dalam 2001:

*Kanak-kanak teraniaya dari seks jika dia telah mengambil bahagian sama ada sebagai peserta atau pemerhati dalam apa-apa aktiviti yang berunsur seks bagi maksud-*

- (i) apa-apa bahan, fotograf, rakaman, filem, pita video atau persembahan yang berunsur pornografi, lucah atau sumbang; atau
- (ii) eksploitasi seks oleh mana-mana orang bagi memuaskan nafsu seks orang itu atau orang lain.

Oleh yang demikian dari definisi undang-undang di atas, penderaan seksual meliputi skop yang lebih dari rogol. Akta Kanak-kanak ini melindungi pelbagai bentuk penderaan seperti penderaan emosi, fizikal dan juga pengabaian. Akta yang kedua diluluskan pada 2017 memasukan grooming sebagai jenayah sama seperti melihat penderaan seksual berlaku atas talian atau fizikal.

Kita mesti ingat bahawa penderaan seksual boleh berlaku kepada budak lelaki atau perempuan. Kedua-duanya dilindungi oleh Akta Kanak-kanak ini. Jika anda pernah didera-secara seksual, fizikal atau emosi-beritahu orang yang anda percaya dan terus beritahu sehingga anda mendapat bantuan yang anda perlu seperti ahli keluarga atau komuniti yang anda percaya, kaunselor sekolah, guru-guru, pegawai sosial/ kebajikan, jururawat/doktor dan polis.

Bagi sesiapa yang pernah didera secara seksual atau ingin membantu orang lain boleh rujuk link ini untuk maklumat lanjut.

- [www.wccpenang.org/penderaan-seksual-kanak-kanak](http://www.wccpenang.org/penderaan-seksual-kanak-kanak)
- [www.psthechildren.org.my](http://www.psthechildren.org.my)
- Talian bebas tol ChildLine 15999

Peringatan: Dalam Malaysia sudah lama undang-undang digunapakai di mana sesiapa yang menjalin hubungan seks dengan perempuan yang berumur 16 tahun ke bawah telah melakukan rogol statutori-walaupun perempuan itu rela, ia masih dianggap rogol sebab dari segi undang-undang beliau terlalu muda untuk bersetuju. Oleh itu lelaki yang menjalin hubungan seks dengan perempuan ini telah melanggar undang-undang maka dia boleh dituduh oleh polis.

# JAGA KESELAMATAN

2

## JAGA KESELAMATAN DIRI SEMASA ATAS TALIAN



### Jaga Keselamatan

Jaga keselamatan diri dengan tidak memberi maklumat peribadi kepada orang yang bersembang kepada anda atas talian seperti nama penuh, nombor telefon, alamat rumah, gambar atau nama sekolah.



### Bertemu

Berjumpa dengan orang yang baru atas talian boleh membahayakan diri anda. Boleh berjumpa tetapi dengan kebenaran ibu, bapa atau penjaga atau juga ditemani mereka



### Internet

Maklumat yang dicari atau diperolehi dari internet mungkin tidak betul atau sahih dan orang yang dijumpai atas talian juga mungkin tidak memberitahu siapa dia yang sebenarnya



### Menerima

Menerima email, mesej Whatsapp, pesanan ringkas, atau membuka fail, gambar dari orang yang tidak dikenali dan dipercayai boleh menimbulkan masalah kerana ia mungkin mengandungi virus atau bahan lucah.



### Beritahu

Beritahu kepada ibu, bapa, penjaga atau orang dewasa yang anda percayai. Beritahu jika ada orang atau sesuatu yang menyebabkan anda rasa takut. Ataupun beritahu jika anda tahu orang yang anda kenali dibuli atas talian. Anda juga boleh membuat laporan kepada pihak polis.

- Ada maklumat yang baik bagaimana menjaga keselamatan diri atas talian di:
  - [www.wccpenang.org/01important/pamphlets/ict\\_jaringan\\_siber\\_selamat.pdf](http://www.wccpenang.org/01important/pamphlets/ict_jaringan_siber_selamat.pdf)
- Video cybergrooming boleh didapati di:
  - [www.youtu.be/em163aw-1y8](http://www.youtu.be/em163aw-1y8)
- Video R.AGE menunjukkan bagaimana remaja ditipu atas talian di KL.
  - Anda boleh menonton episod pertama siri video tersebut di [www.youtu.be/cx\\_fGdo4Wvs](http://www.youtu.be/cx_fGdo4Wvs)
- Jika anda mengalami buli siber atau rasa terancam semasa atas talian beritahu orang lain. Anda juga boleh membuat laporan kepada pihak yang berkuasa .



## Jika penderaan telah berlaku, ingat:

- Anda masih hidup - itu yang penting
- Anda boleh sembuh - cari pertolongan yang anda perlu
- Pendera mempunyai kuasa ke atas anda- itu sebab agak sukar untuk anda lari.
- Pendera bertanggungjawab - BUKAN anda
- Cari tempat di mana anda rasa selamat
- Cari seseorang yang anda boleh percaya dan memahami untuk meluahkan apa yang terjadi pada diri anda. Terus mencari sehingga anda jumpa orang betul.
- Pendera hendakkan anda merahsiakan penderaan itu - ini memberi lebih kuasa kepada mereka
- Dengan bersuara memutus kuasa tersebut: Bercakaplah bila bersama dengan orang yang boleh memberi keselamatan kepada diri anda.
- Hargai diri anda-tiada siapa patut didera.
- Perkara ini boleh diubah kepada yang lebih baik.

## Berhati-hati dengan orang yang:

- Cuba mengasingkan anda dari orang lain
- Menguasai anda
- Beritahu anda untuk menyimpan rahsia tanpa sebab yang baik
- Sangat cemburu - ini bukan petanda cinta tetapi rasa tidak selamat dan ingin menguasai anda
- Cepat hilang kesabaran
- Merendahkan diri anda - menggunakan bahasa yang kesat
- Meminta gambar intim anda
- Membuat anda rasa tak selasa
- Mengancam anda
- Terlalu baik dengan anda (seperti memberi perhatian yang berlebihan, berjanji membantu anda). Orang yang seperti ini cuba mendapat kepercayaan anda supaya anda bergantung dengan beliau. Selepas itu dia akan melakukan sesuatu yang membuat anda tidak rasa selasa. Oleh itu ikut naluri anda. Walau bagaimana baik pun seorang itu terhadap anda jika dia meletak anda dalam situasi yang tidak selesa cari pertolongan.



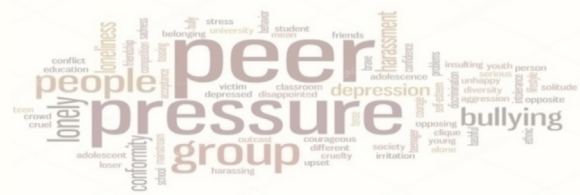
# KEHIDUPAN SEBAGAI SEORANG REMAJA

Sebagai seorang remaja bukannya senang. Kita hendaklah mempelajari tentang diri sendiri, pasal orang lain, kehidupan dan juga dunia. Terdapat banyak tekanan dari rakan sebaya dan orang dewasa.

Pada masa yang sama badan kita berubah, hormon juga bergelora dan otak masih berkembang. Oleh itu berbaiklah dengan diri sendiri dan orang lain.

Cuba fikir ke hadapan untuk mengelak masalah. Tetapi jika ia berlaku, minta bantuan, dapatkan rawatan dan jalani kehidupan seperti sediakala. Anda masih ada kehidupan di masa hadapan.

Kita belajar dari apa yang telah berlaku pada diri kita dan maju ke hadapan.



## Siapa Saya?

**Mahunan Kawan**

**Atas Talian**

Saya bukan kanak-kanak. Saya mampu mengatasinya

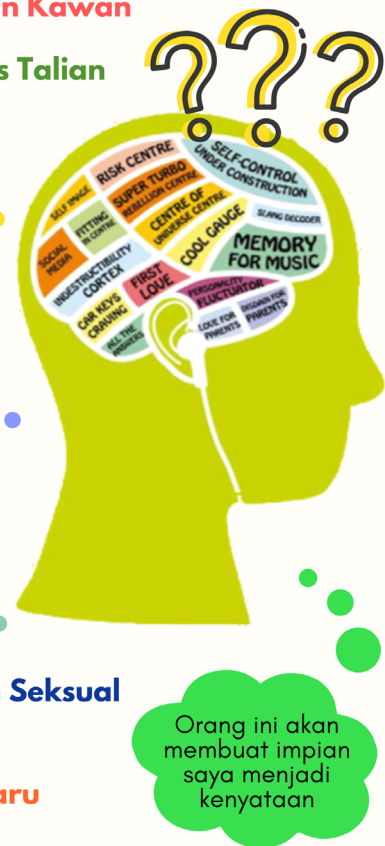
Risiko - Ha! Ia takkan terjadi pada saya!

Saya ragu akan diri saya sendiri

**Tarikan Seksual**

**Menerokai Pengalaman Baru**

Orang ini akan membuat impian saya menjadi kenyataan



Tiada siapa yang sempurna atau mempunyai kehidupan yang sempurna. Belajar menjadi ok dengan siapa diri anda-Bina keyakinan diri langkah demi langkah. Jangan membiarkan rakan sebaya menekan anda untuk melakukan sesuatu yang tidak baik untuk diri anda.



# BILAKAH USIA YANG SESUAI MENJADI SEORANG IBU ATAU BAPA?



Lain orang akan memberi jawapan yang berbeza kerana ia bergantung pada seseorang itu sendiri dari segi budaya, harapan dan situasi. Nenek moyang anda dulu mungkin mendapat anak pada usia yang muda tetapi sekarang orang mempunyai anak pada usia yang lewat kerana mereka bersekolah dalam tempoh yang panjang dan juga mempunyai jangkaan yang berbeza.

Dari segi biologi hamil dalam usia remaja adalah tidak baik kerana badan mereka masih berkembang dan banyak masalah mungkin timbul. Ia juga boleh mempengaruhi peluang hidup remaja perempuan seperti dalam akhir cerita pertama Maria dalam video. Ini sebabnya di Malaysia orang memohon supaya kerajaan menamatkan perkahwinan kanak-kanak dan membenarkan kedua lelaki dan perempuan kahwin pada usia yang sama iaitu sekurang-kurangnya 18 tahun.

Terdapat pasangan yang dapat meneruskan perhubungan ini dan ada juga yang gagal kerana menghadapi kesukaran menjaga anak apabila mereka masih mencari kehidupan.

Oleh itu banyak hubungan terputus dan meninggalkan perempuan atau membiarkan keluarga perempuan menjaga anak mereka.

Oleh itu adalah lebih baik menjadi ibu bapa bila anda tidak terlalu muda dan juga tidak terlalu tua secara biologikal. Bila anda sudah bersedia secara emosi untuk komitmen sepanjang hayat anda sudah ada sokongan sosial dan kewangan yang anda perlukan untuk membela seorang bayi sehingga dia dewasa. Kadang-kadang hidup ini tidak seperti apa yang kita rancang. Jika anda atau pasangan anda terganggu, bincang dengan orang dewasa yang anda percayai untuk mendapat pertolongan.

Di Sarawak kita ada One-stop Teenage Pregnancy Centre (OSTPC). Ia boleh dihubungi melalui klinik kesihatan. Di tempat ini remaja yang hamil boleh berbincang dengan orang yang memahami masalahnya tentang bagaimana menangani situasi yang dia alami, apa yang dia hendak lakukan dan apa yang boleh membantu beliau sekarang dan masa depan supaya dia dan bayinya dapat mengecapi kehidupan yang bahagia sama ada bersama atau bayinya mungkin dijaga oleh orang lain. Biasanya bapa bayi akan menghilangkan diri.

# BAGAIMANA ORANG MENJADI IBU BAPA

Orang menjadi ibu bapa dengan mengambil anak angkat, atau bila si ibu mengandung selepas menjalin hubungan seks dengan si bapa dengan tidak menggunakan pelindung, atau apabila orang yang mandul mendapat rawatan perubatan.

Terdapat ramai orang mempunyai pendapat yang salah tentang bagaimana seseorang perempuan mengandung.

Contoh:

- Ia tidak akan berlaku pada pertama kali: ianya boleh berlaku. (Anda boleh mengandung)
- Ia tidak akan berlaku jika saya datang haid-Kadang-kadang ia boleh berlaku walaupun semasa datang haid
- Jika saya mencuci diri saya selepas bersetubuhan saya tak akan mengandung- anda masih boleh mengandung
- Jika dia mengeluarkan zakar sebelum air mani keluar saya tak akan mengandung - mungkin boleh walaupun dia janji tetapi ramai tidak melakukannya

Tapi sedihnya, ramai orang rasa dipaksa untuk bersetubuhan. Lelaki membuat paksaan ini sebagai syarat mencintainya - yang pasti jika dia mencintai seseorang dia tidak akan membuat kekasihnya mengandung. Cinta bermaksud menghormati pasangan - memberi dia pilihan bukan tekanan.

Kalau anda ditekan seperti ini, beranikan diri, belajar bagaimana memperkasakan diri dan percaya pada diri bahawa anda akan mendapat seseorang yang lebih menghormati diri anda pada satu hari nanti.

Jika anda seorang lelaki, lelaki cool menghormati wanita dan boleh bertahan dengan tekanan dari rakan sebaya- mereka tidak perlu membuktikan apa-apa kepada orang lain. INGAT ramai wanita suka dengan lelaki yang bertimbang rasa, baik hati dan menghargai mereka.

Bacaan Tambahan:

[www.wccpenang.org/01important/pamphlets/teenage\\_leaflet\\_BM\\_200818.pdf](http://www.wccpenang.org/01important/pamphlets/teenage_leaflet_BM_200818.pdf)



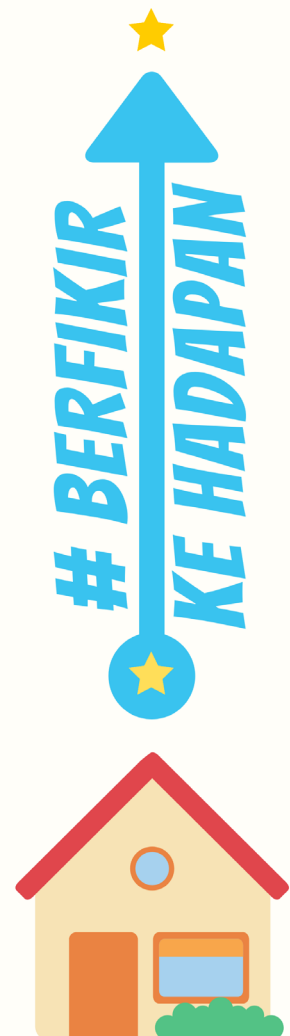


# PESANAN UNTUK DIBAWA BALIK RUMAH



1. HARGAI DIRI ANDA  
Tiada siapa patut didera atau mendera orang lain.
2. HUBUNGAN YANG SIHAT  
Baik dan saling membantu satu sama lain.
3. FIKIR KE HADAPAN  
Mengurangkan risiko-Menjaga keselamatan satu sama lain.
4. PILIH BILA HENDAK MENJADI IBU/BAPA  
Kehamilan boleh berlaku dari satu perjumpaan.
5. PERKASAKAN DIRI ANDA  
Tahu hak anda dan pertahankan.
6. CARI BANTUAN  
Masalah dan Kesilapan berlaku. Cari sokongan.

#ThinkAhead  
#BerbaikItuCool  
#MakeItCoolToBeKind





## MAKLUMAT TAMBAHAN

Penang Women's Centre for Change  
[www.wwcpenang.org](http://www.wwcpenang.org)

PSG Protect & Save The Children  
[www.psthechildren.org.my](http://www.psthechildren.org.my)

Digi Yellow Heart: Siber Grooming  
[youtu.be/em163aw-1y8](https://youtu.be/em163aw-1y8)

R.AGE: Predator In My Phone Series  
[www.rage.com.my/predator/](http://www.rage.com.my/predator/)  
[www.predator.my/videos/](http://www.predator.my/videos/)  
Episod pertama: [www.youtube.com/watch?v=cx\\_fGdo4Wvs](https://www.youtube.com/watch?v=cx_fGdo4Wvs)



## SUMBER MENDAPATKAN BANTUAN

Helpline Jabatan Kebajikan Malaysia: 082-514141

KWKPK hotline: 1-800-225566

One Stop Teen Pregnancy Centre (OSTPC): Semua Klinik Kesihatan

One Stop Crisis Centre (OSCC) di semua Hospital Umum (Nyatakan bahawa anda perlukan bantuan servis A&E)



Sarawak Women for Women Society (SWWS):  
Pejabat: +6013 804 4285 (Talian Krisis)  
Rujuk laman sesawang [www.sarswvs.org](http://www.sarswvs.org) untuk waktu operasi.



# Penghargaan

## PROJEK RANDAU

Majlis Pembangunan Social Sarawak (MPS)  
Kementerian Kebajikan, Kesejahteraan Komuniti, Wanita,  
Keluarga dan  
Pembangunan Kanak – Kanak (KWKPK)

### **Penerbit**

Sarawak Women For Women Society (SWWS)

### **Penulis Skrip, Modul & Kisah Maria**

Gill Raja (SWWS)

### **Pengarah**

Alexandra John (SWWS)  
Syafarina Binti Abdullah (UNIMAS)

### **Penceritaan Kisah Maria**

Syafarina Bt Abdullah (BM)  
Krystal Nantie anak Thomas (Iban)

### **Penceritaan Untuk Slaid/Video**

Krystal Nantie anak Thomas (BM & Iban)

### **Penterjemah**

Dr Angie Garet (BM)  
Margaret Bedus (IBAN)  
Prescilla Nawai anak Edward Mawar (IBAN, Kisah Maria)

### **Ilustrator Kisah Maria**

Aiman Rusdi Bin Roslan (UNIMAS)

### **Penyunting Video & Pereka Grafik**

Alexandra John (SWWS)

### **Studio**

Seventh Tribe Studio

### **HAK CIPTA**

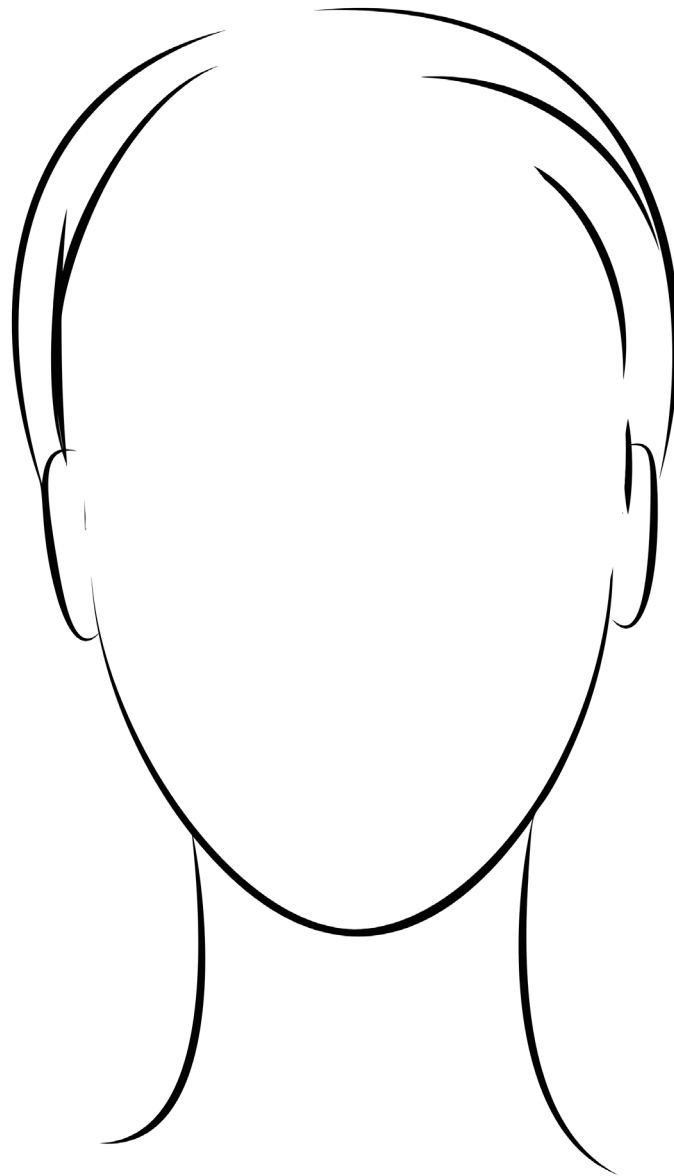


**SARAWAK WOMEN  
FOR WOMEN SOCIETY**

# Apakah Mood Anda?



Lukis muka anda sendiri.



nama

umur

warna kegemaran





# Quiz!



didera

selamat

rogol statutori

tidak memberi maklumat penting

menyimpan

kepercayaan

penderaan emosi

menguasai

menekan

gembira

penderaan fizikal

di bawah umur 16 tahun

mendera

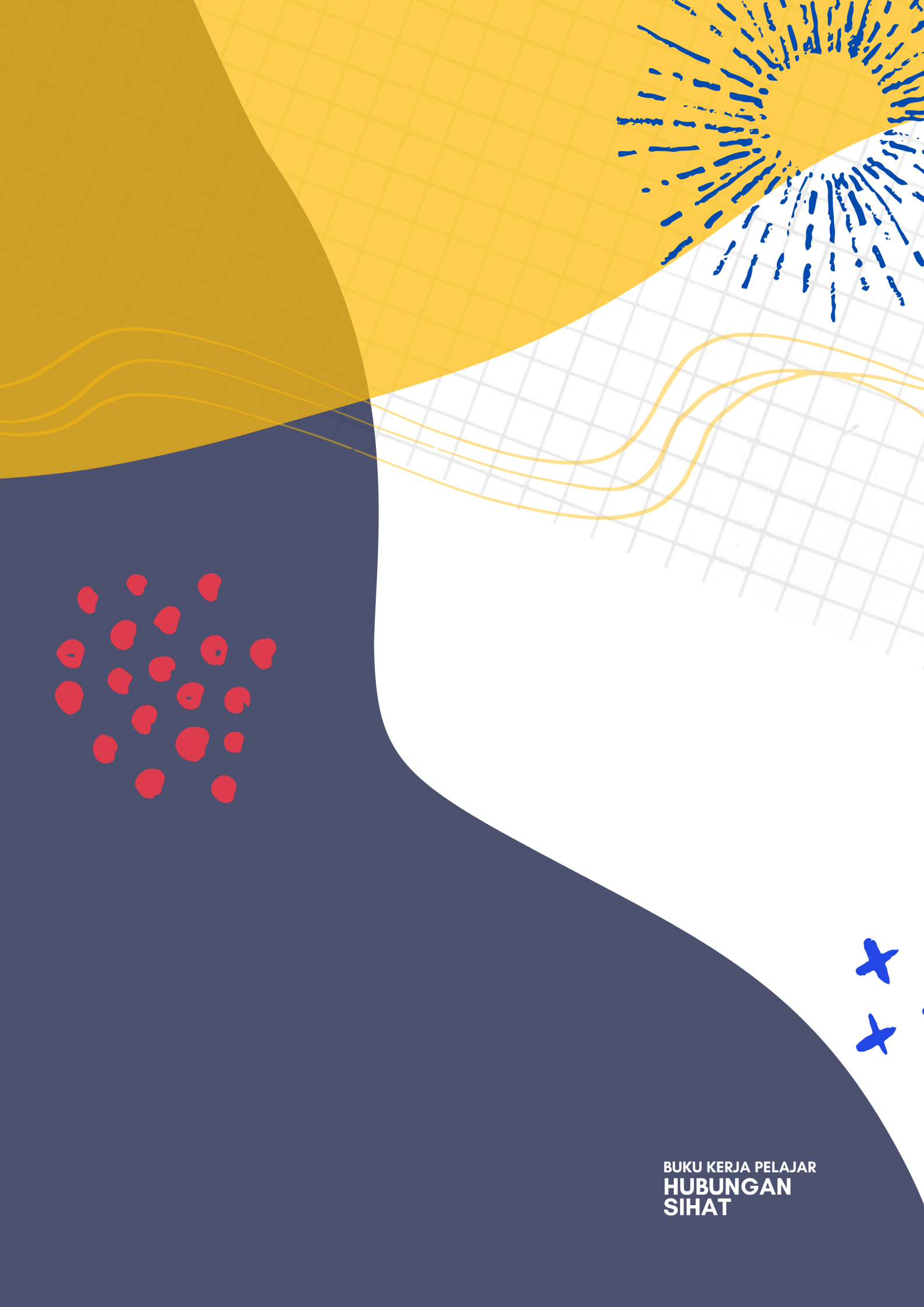
menggunakan tetapan privasi

- 1 Hubungan sihat membuat anda rasa  dan .
- 2 Dua jenis penderaan yang berlaku dalam hubungan tidak sihat ialah  dan .
- 3 Groomers (orang yang membuat grooming) cuba mendapat  anda dan mencari cara untuk  diri anda sebelum mendera.
- 4 Bila berhubung atas talian adalah baik untuk  dan .
- 5 Jangan membiarkan rakan sebaya  anda untuk melakukan sesuatu yang tidak baik untuk diri anda.
- 6 Berhati-hati dengan orang yang beritahu anda untuk  rahsia tanpa sebab yang baik.
- 7 Lelaki yang menjalin hubungan seks dengan perempuan yang  telah melakukan perbuatan  dan melanggar undang-undang maka dia boleh dituduh oleh polis.
- 8 Hargai diri anda sebab tiada siapa yang patut  atau  orang lain.
- 9 Terdapat ramai orang yang mempunyai pendapat yang salah tentang bagaimana seseorang perempuan mengandung. Beri satu contoh pendapat yang salah ini.



10 Ada empat hashtag dalam buku ini. Nyatakan 2 hashtag tersebut:

1.
2.



BUKU KERJA PELAJAR  
**HUBUNGAN  
SIHAT**