

Ujian 5 Minit Untuk Sihat Sepanjang Hayat

Catatkan
Markah Tinggi!
Ianya Mudah

Isikan tempat kosong di bawah ini dengan betul dan dapatkan markah yang tinggi untuk menjadi Sihat Sepanjang Hayat

Makan Secara Sihat!

tiga, Membasuh, bersih, tengah hari, betul, merapatkan, Piramid Makanan, 6-8, pelbagai

1. Apakah makan secara sihat?
Makan secara sihat adalah memakan _____ jenis makanan dalam jumlah yang _____ mengikut _____, dan minum _____ gelas air setiap hari.
2. Apakah makan mengikut waktu yang teratur?
Ia bermaksud makan _____ kali sehari pada waktu makan utama - sarapan pada awal pagi, makan _____ dan makan malam pada awal malam.

3. Apakah contoh tabiat makan yang baik?
_____ tangan anda sebelum dan selepas makan dan memilih untuk makan di tempat yang _____.
4. Kenapa anda digalakkan makan bersama keluarga?
Makan bersama keluarga adalah digalakkan kerana ia akan _____ hubungan sesama ahli.



Jawapan: 1. pelbagai, 2. tiga, tengah hari, 3. Membasuh, bersih, 4. merapatkan

menari, banyak, menguatkan, cerdas, Panaskan, sukan, cergas, pakaian, menggerakkan, kerja rumah, sukan, badminton, bola sepak

Aktiviti Fizikal Berfaedah Untuk Anda!

5. Kenapa aktiviti fizikal penting?
Aktiviti fizikal adalah penting kerana ia _____ otot serta membuat anda _____ dan _____.
6. Apakah itu aktiviti fizikal?
Aktiviti fizikal adalah _____ badan, bersenam, mengambil bahagian dalam _____ dan melakukan _____.
7. Apakah jenis aktiviti fizikal yang boleh anda buat?
Anda boleh menyertai aktiviti _____ seperti _____, _____, permainan berpasukan dan juga aktiviti yang menyeronokkan seperti lompat tali, berjalan, berenang dan _____!
8. Apakah cara yang betul untuk bersenam?
_____ badan sebelum bersenam, pakailah _____ dan kasut yang sesuai, minum air yang _____ dan menyejukkan badan selepas bersenam.

Jawapan: 5. menguatkan, cerdas, cergas, 6. menggerakkan, sukan, kerja rumah, 7. sukan, badminton, bola sepak, 8. Panaskan, sukan, banyak



mula, berbahaya, ketagihan, orang, perokok, jauhkan diri, 4,000, 63, perokok, 200



Merokok Adalah Tabiat Yang Tidak Baik & Berbahaya!

- Kenapa merokok tidak baik?
Merokok adalah tidak baik kerana ia adalah tabiat yang _____ dan menyebabkan _____.
- Kenapa asap rokok adalah berbahaya?
Asap rokok adalah berbahaya kerana ia mengandungi _____ bahan kimia, _____ daripadanya adalah toksik dan _____ boleh mengakibatkan kanser.
- Siapakah yang boleh mendapat kesan asap rokok?
Asap rokok akan memberi kesan buruk pada kesihatan _____ dan _____ di sekelilingnya.
- Apa yang boleh dibuat untuk mengurangkan masalah kesihatan akibat merokok?
Jangan _____ merokok, katakan pada _____ hentikan tabiat itu dan _____ daripada asap rokok.

Jawapan: 9. berbahaya, ketagihan 10. 4,000, 200, 63 11. perokok, orang 12. mula, perokok, jauhkan diri



kenapa, perancangan, bincang, tahu, tidur, positif, bertenang, selera, stres, kerja sekolah, sabar, bermain, lama, tidur, luangkan, keterlaluan

Tangani Kemarahan Untuk Mengurangkan Stres!

- Apa yang berlaku apabila anda stres?
Stres boleh menyebabkan anda tidak boleh _____ dan hilang _____ makan dan susah untuk menumpukan perhatian pada _____.
- Apakah kemarahan?
Kemarahan terjadi apabila anda _____ terlalu _____, _____ dan tidak _____ apa yang perlu dilakukan.
- Bagaimana menangani kemarahan?
Ketahuilah _____ anda marah, _____, jangan hilang _____ dan _____ dengan seseorang tentang perasaan anda.
- Apa yang harus dibuat untuk mengurangkan kemungkinan untuk marah?
Dengan bersikap _____, buat _____ dan _____ masa untuk belajar, _____, makan dan _____.

Jawapan: 13. tidur, selera, bertenang, sabar, bermain 14. stres, lama, tidur, luangkan, keterlaluan, tahu 15. kenapa, bincang, positif, perancangan, luangkan, tidur, bermain

“Amalkan Cara Hidup Sihat. Sihat Sepanjang Hayat”

