

UNIT 1.6 : PENYAKIT

TONTON VIDEO DI BAWAH DENGAN TELITI DAN FAHAMKAN SEBELUM MENJAWAB SOALAN YANG DIBERIKAN.



- 1) Apakah **maksud Penyakit** dari video di atas?
- a) Penyakit ialah keadaan normal yang menyebabkan penghidapnya dapat memberi tumpuan dalam menjalani kehidupan seharian
 - b) Penyakit ialah keadaan tidak normal yang menyebabkan penghidapnya seronok dalam menjalani kehidupan seharian
 - c) Penyakit ialah keadaan tidak normal yang menyebabkan penghidapnya tidak dapat memberi tumpuan dalam menjalani kehidupan seharian

- 2) Berapakah **Jenis Penyakit** yang ada?

- 3) Berikut merupakan **MAKSUD PENYAKIT BERJANGKIT dan PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT**. Tuliskan huruf A - **PENYAKIT BERJANGKIT** dan huruf B - **PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT** dalam kotak yang disediakan.

**PENYAKIT
BERJANGKIT**

☐
☐

Merebak kepada orang lain dan mengandungi pantogen/agen penyakit

**PENYAKIT TIDAK
BERJANGKIT**

☐
☐

Disebabkan keturunan / genetik dan gaya hidup seseorang

- 4) *Susun semula huruf di bawah menjadi perkataan berkaitan dengan Penyakit tidak berjangkit.*

 iaeteDbs	 iHetepirsn
 rvaalKdiaoskur	 rirepoatRis

5) Suaikan gambar dengan *Maksud setiap Jenis Penyakit Tidak Berjangkit*.



Otot jantung tidak dapat bekalan darah yang mencukupi disebabkan oleh saluran darah sempit dan tersumbat



Tekanan darah 140/90 mmHg disebabkan gaya hidup tidak sihat dan stress.



Paras gula tinggi dalam darah disebabkan pengeluaran hormon insulin oleh pankreas tidak cukup untuk tampung kandungan gula dalam darah



Penyempitan dan keradangan pada saluran pernafasan.

6) *Nama alatan yang digunakan untuk mengukur tekanan darah dengan tepat ialah.....*

7) *Pilih 3 Cara Mencegah Penyakit Tidak Berjangkit ini.*

- a) Tidak merokok dan minum alkohol
- b) Bersenam 3 kali seminggu
- c) Penglihatan menjadi kabur
- d) Kegagalan sistem pernafasan
- e) Elakkan stress

8) Berikan 3 **CARA KEMPEN KESIHATAN** yang boleh dijalankan di sekolah
iaitu.....*

9) Apakah **FAEDAH SENAMAN BERJALAN**.....*

- a) Meningkatkan berat badan
- b) Menurunkan kesihatan jantung
- c) Menurunkan risiko penyakit diabetes
- d) Menggalakkan perasaan positif
- e) Memperkuat otot dan tulang

10) Berapa kerapkah kita perlu **BERSENAM**?

- a) 10 - 30 minit mengikut kemampuan, 3-5 kali seminggu
- b) 1 jam mengikut kemampuan, 3-5 kali seminggu
- c) 10 - 30 minit mengikut kemampuan, 1 kali seminggu
- d) 60 minit mengikut kemampuan, 3-5 kali seminggu
- e) 5- 10 minit mengikut kemampuan, 3-5 kali seminggu