

- 2 Tuliskan “**BETUL**” bagi pernyataan yang betul mengenai aktiviti dan amalan gaya hidup sihat dan “**SALAH**” bagi pernyataan yang salah. **TP2**

TUTOR **PENYELESAIAN** **2PM013**

TUTOR

- (a) Menjaga kebersihan diri dengan mandi sekali sehari dan membersihkan tangan sebelum makan.
- (b) Amalan ibadat dan meditasi untuk menenangkan fikiran supaya aktiviti harian dilaksanakan dengan baik.
- (c) Melakukan pemeriksaan kesihatan apabila perlu sahaja untuk mengenal pasti tahap dan keadaan kesihatan diri.
- (d) Menjaga akhlak dan berfikiran positif supaya tekanan hidup dapat dikawal dengan baik.
- (e) Mengambil makanan yang mengandungi nutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin serta garam galian.
- (f) Menjaga kebersihan semasa berada di luar rumah sahaja bagi mengelakkan kuman dibawa balik ke rumah.
- (g) Mendapatkan rehat dan tidur yang secukupnya iaitu sebanyak lima jam sehari pada waktu malam.
- (h) Menjauhi bahan-bahan terlarang seperti dadah, rokok dan alkohol sebaliknya banyakkkan melakukan aktiviti luar yang lebih sihat.

TP1 Belum menguasai

Menguasai

TP2

Belum menguasai

Menguasai

LIVEWORKSHEETS

3 Lengkapkan ruang kosong di bawah bagi menyatakan kesan gaya hidup sihat dan selamat kepada diri dan masyarakat. **TP 3** **Buku Teks** m.s. 118

(a) stres.

(e) Mempunyai yang cerdas.

(b) Mewujudkan persekitaran yang
dan .

(f) Melahirkan anggota masyarakat yang lebih
.

(c) daripada masalah sosial.

(g) Memiliki yang sihat.

(d) Melahirkan masyarakat yang
 dan .

(h) Melahirkan anggota masyarakat yang
.