

Nama:.....

Tingkatan: 2.....

Tarikh:.....

Hari:.....

Unit: 1. Anda Sihat Anda Ceria	Tajuk: Sejahteraan Hidup
Kemahiran: Menulis	SP: 3.1.1

TUGASAN 1: Baca petikan di bawah dengan teliti.





1 Makan sebelum lapar, berhenti sebelum kenyang.
Makan lima hingga tujuh kali sehari dalam **kuantiti** yang sedikit untuk memastikan tahap metabolisme sentiasa tinggi.

2 Anda sihat, anda bahagia, anda berjaya.
Kesihatan merupakan **aset** kehidupan yang tidak ternilai. Tahap kesihatan yang baik membolehkan seseorang mampu untuk berbuat apa-apa sahaja.

3 Tidur yang berkualiti menandakan daya fikir yang tinggi.
Tidur yang cukup dapat merehatkan **minda** serta menyegarkan badan.

4 Badan sihat otak cerdas.
Bersenam tiga hari seminggu dalam **tempoh** 20 minit bagi setiap sesi.

5 Sayangi diri anda.
Tahap kesihatan perlu sentiasa **dipantau** secara berterusan. Oleh itu, pemeriksaan kesihatan perlu dilakukan sekurang-kurangnya dua kali setahun.

CARA MENGIRA INDEKS JISIM BADAN (IJB)

$$IJB = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Jadual IJB berat badan atau kegemukan bagi umur 13-14 tahun mengikut jantina

Umur (Tahun)	Lebih Berat Badan IJB/BMI		Gemuk IJB/BMI	
	Lelaki	Perempuan	Lelaki	Perempuan
13.00	21.91	22.58	26.84	27.76
13.50	22.27	22.98	27.25	28.20
14.00	22.62	23.34	27.63	28.57

(Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia)

TUGASAN 2: Bagi setiap makna yang diberikan dalam jadual, carikan perkataannya (berwarna hijau) dalam petikan di atas. (Klik dan seret perkataan dari petikan lalu letakkan pada petak di sebelah kanan.)

Makna	Perkataan
i. akal fikiran	
ii. batas waktu yang tertentu	
iii. bilangan (sesuatu)	
iv. ciri/sifat istimewa yang bernilai	
v. diperhatikan dan diperiksa perkembangan	
vi. peringkat	

 **LIVEWORKSHEETS**

TUGASAN 3: Lengkapi ayat-ayat berikut dengan perkataan yang anda guna dalam TUGASAN 2.

1. _____ yang disuburkan dengan ilmu pengetahuan yang banyak, akan menjadi alat yang tajam untuk mengatasi berbagai-bagai masalah dan mengilhamkan pemikiran baharu.
2. Kebolehan berbahasa asing merupakan _____ yang berguna apabila kita ingin mendapatkan pekerjaan dalam sebuah syarikat antarabangsa.
3. Kamal belajar bersungguh-sungguh untuk mencapai _____ cemerlang dalam pembelajaran.
4. Keselamatan murid sekolah ini _____ oleh seorang pengawal keselamatan yang peramah dan baik hati.
5. Jika Aminah membeli dalam _____ yang banyak, penjual itu menjelaskan bahawa dia boleh mengurangkan harga jualan.
6. Amru diberi _____ seminggu untuk menyiapkan folio Sejarahnya.