

Nama: _____

Tarikh: _____



Pengurusan Diri Semasa Sakit

Jaga diri supaya cepat sihat!

1.6.1 Mengurus Diri Semasa Sakit

1 Aktiviti 1: Kenali Tindakan Semasa Sakit

Lihat gambar di bawah. Bulatkan gambar tindakan yang betul.


☐

☐

☐

☐

2 Aktiviti 2: Pilih Jawapan yang Betul

Tandakan (✓) pada jawapan yang betul.

1 Apabila saya berasa sakit, saya perlu memberitahu ibu bapa atau berdiam diri.



2 Apabila badan tidak sihat, saya perlu berehat atau terus bermain.



3 Jika perlu mengambil ubat, saya perlu meminta bantuan orang dewasa atau mengambil ubat sendiri.



3 Aktiviti 3: Padankan Gambar

Padankan gambar situasi sakit dengan tindakan yang betul. Lukis garis.

Situasi Sakit



Tindakan yang Betul

