

Nama : _____

Kelas : 3 _____

Tarikh : _____

Kuiz: Gaya Hidup Sihat dan Aktif



**Tempoh
30 minit**



- Arahan:**
1. Baca setiap soalan dengan teliti.
 2. Pilih jawapan yang paling tepat dan tandakan (✓) pada kotak jawapan.
 3. Untuk soalan nombor 9 dan 10, tulis jawapan di ruangan yang disediakan.

1 Apakah kepentingan bersenam?

- A ☐ Menjadi malas dan cepat letih
B ☐ Menguatkan otot dan tulang
C ☐ Mudah jatuh sakit
D ☐ Makan lebih banyak makanan manis



2 Antara yang berikut, manakah amalan menjaga kebersihan diri?

- A ☐ Makan makanan segera
B ☐ Mandi setiap hari
C ☐ Tidur lewat
D ☐ Tidak membasuh tangan



3 Apakah makanan yang berkhasiat untuk tubuh badan?

- A ☐ Aiskrim dan gula-gula
B ☐ Sayur-sayuran dan buah-buahan
C ☐ Makanan segera
D ☐ Minuman bergas



4 Kenapakah kita perlu menjaga kesihatan mental?

- A ☐ Supaya mudah marah
B ☐ Supaya tidak bergaul dengan orang lain
C ☐ Supaya dapat berfikir dengan baik
D ☐ Supaya tidak perlu belajar



5 Apakah permainan tradisional yang menggunakan batu?

- A ☐ Congkak
B ☐ Batu seremban
C ☐ Teng-teng
D ☐ Lompat tali



6 Apakah peraturan asas permainan batu seremban?

- A ☐ Hanya boleh dimainkan oleh perempuan.
B ☐ Tidak boleh menjatuhkan batu.
C ☐ Menggunakan kaki untuk mengambil batu.
D ☐ Perlu dua orang pemain sahaja.



7 Apakah yang perlu kita lakukan sebelum melakukan aktiviti fizikal?

- A ☐ Makan makanan segera
B ☐ Melakukan pemanasan badan
C ☐ Duduk saja
D ☐ Menonton televisyen



8 Apakah kesan jika kita tidak cukup tidur?

- A ☐ Lebih bertenaga
B ☐ Sukar memberi tumpuan
C ☐ Cepat lapar
D ☐ Badan menjadi lebih sihat



9 Namakan dua amalan yang boleh mengekalkan kesihatan diri.

1. _____
2. _____



10 Nyatakan dua permainan tradisional lain yang kamu tahu.

1. _____
2. _____



Sihat Itu Hebat!

by Cikgu Wahida