

SUBJEK : PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4

TAJUK : PETANDA AWAL PENYAKIT JANTUNG, ASMA, DAN BUAH PINGGANG

LATIHAN (SAKIT JANTUNG)

1. Berikan punca penyakit jantung.
 - Pengambilan makanan yang berlemak secara berlebihan
 -
2. Kesan penyakit jantung.
 - Sakit dada
 -
3. Cara pencegahan penyakit jantung
 - Kurangkan pengambilan makanan yang berlemak
 -

LATIHAN (PENYAKIT ASMA)

1. Berikan punca penyakit asma.
 - Alahan kepada habuk, asap dan bulu binatang
 -
2. Kesan penyakit asma
 - Sukar bernafas dan tercungap-cungap
 -
3. Cara pencegahan penyakit asma
 - Elak berada di kawasan berasap dan berhabuk
 -

LATIHAN (PENYAKIT BUAH PINGGANG)

1. Berikan punca penyakit buah pinggang.
 - ◇ Kurang minum air kosong dan pengambilan protein yang berlebihan
 - ◇
2. Kesan penyakit buah pinggang.
 - ◇ Kencing berdarah
 - ◇ Sakit pada bahagian pinggang
 - ◇ Kemerosotan berat badan
 - ◇
 - ◇
3. Cara pencegahan penyakit buah pinggang.
 - ◇ Minum air kosong sekurang-kurangnya 2 liter sehari.
 - ◇ Kurangkan pengambilan protein
 - ◇

Bersenam	Kulit kering	Penyakit tekanan darah tinggi, diabetes dan batu karang
Sesak nafas	Lakukan senaman secara berkala	Keradangan saluran pernafasan
Menjaga kebersihan diri	Mudah letih	Salur darah sempit dan tersumbat
	Batuk	