

NAMA _____

SUBJEK

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4

TOPIK

PETUNJUK AWAL

PUNCA PENYAKIT BERLAKU

DIABETIS



PENYAKIT BUAH PINGGANG



SAKIT JANTUNG



ASMA

Makan makanan berlemak secara berlebihan

Salur darah menjadi sempit lalu tersumbat

Keradangan salur pernafasan

Pengambilan protein berlebihan

Kurang minum air putih kosong.

Mempunyai penyakit tekanan darah tinggi, diabetis dan batu karang

Alahan kepada habuk, asap, dan bulu binatang.

Pengambilan gula yang tinggi

ARAHAN : Seret kotak di bawah ke bawah kotak yan terletak di atas yang berkaitan dengan penyakit yang di nyatakan.

LIVEWORKSHEETS
KESAN-KESAN PENYAKIT

TANDAKAN YANG BETUL.



DIABETIS



PENYAKIT BUAH PINGGANG



SAKIT JANTUNG



ASMA

Sakit dada	<input type="checkbox"/>
Turun berat badan mendadak	<input type="checkbox"/>
Penglihatan kabur dan boleh menjadi buta	<input type="checkbox"/>
Luka menjadi lambat sembah	<input type="checkbox"/>

Kencing berdarah	<input type="checkbox"/>
Turun berat badan	<input type="checkbox"/>
Penglihatan kabur dan boleh menjadi buta	<input type="checkbox"/>
Mudah menjadi letih	<input type="checkbox"/>

Sakit dada	<input type="checkbox"/>
Turun berat badan mendadak	<input type="checkbox"/>
Sesak nafas	<input type="checkbox"/>
Mudah menjadi letih	<input type="checkbox"/>
Luka menjadi lambat sembah	<input type="checkbox"/>

Batuk	<input type="checkbox"/>
Turun berat badan mendadak	<input type="checkbox"/>
Sukar bernafas dan tercungap-cungap.	<input type="checkbox"/>
Luka menjadi lambat sembah	<input type="checkbox"/>

LIVEWORKSHEETS

CARA MENCEGAH PENYAKIT



DIABETIS



PENYAKIT BUAH PINGGANG



SAKIT JANTUNG



ASMA

Amalkan pemakanan seimbang

Lakukan senaman secara berkala

Kurangkan pengambilan gula

Minum air kosong sebanyak 2 liter sehari

Kurang pengambilan protein.

Menjaga kebersihan diri

Elakkan berada di tempat yang berhabuk

Kurang pengambilan makanan berlemak

Lakukan senaman secara berkala