

Mata Pelajaran : Pendidikan Moral KSSM Tingkatan 1

Tajuk : Amalan Gaya Hidup Sihat

PENGAYAAN

 **MARI SELAMI** Amalan Gaya Hidup Sihat

Lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.

merokok

rajin bersenam

tidur lewat malam

berfikiran positif

patuhi ajaran agama

stres

makan makanan seimbang

menjaga kebersihan diri

tidak bersukan

malas mandi

Gaya hidup sihat	Gaya hidup tidak sihat



- Berbing muncit mengenali pasti gaya hidup sihat dan gaya hidup tidak sihat.
- Jelaskan kelebihan gaya hidup sihat kepada muncit.

Nilai: Bertanggungjawab, Rasional, Kerjasama





Tandakan (✓) untuk makanan yang sesuai dimakan pada waktu-waktu berikut:

Sarapan


☐

☐

Makan tengah hari


☐

☐

Makan malam


☐

☐




DUGA ILMU

A. Tandakan (✓) pada gambar yang menunjukkan gaya hidup sihat dan (x) pada yang tidak.


☐

☐

☐

☐

B. Tulis empat amalan gaya hidup sihat pada ruang yang disediakan.

Rehat yang mencukupi

Pemeriksaan kesihatan berkala

Bermasam muka dengan rakan dan jiran

Berfikiran positif

Mengambil makanan berlebihan

Sentiasa bersukan

i. _____ iii. _____

ii. _____ iv. _____