

Nama : _____ Kelas : _____

Tajuk : Petunjuk Awal (Penyakit Buah Pinggang dan Diabetes)

Aktiviti : Lengkapkan Peta Pokok di bawah dengan pilihan jawapan yang sesuai

Amalkan pemakanan seimbang.

Kencing berdarah.

Kerosakan pada organ pankreas.

Penyakit tekanan darah tinggi, diabetes dan batu karang.

Berat badan susut secara mendadak.

Kurangkan pengambilan gula.

Bersenam

Mudah letih dan lesu.

Kurangkan pengambilan protein.

Kemerosotan berat badan.

Mudah letih.

Obesiti.

PENYAKIT BUAH PINGGANG

PUNCA

Kurang minum air kosong dan pengambilan protein yang berlebihan.

KESAN

Sakit pada bahagian pinggang

Kulit kering

PENCEGAHAN

Minum air kosong sekurang-kurangnya dua liter sehari

DIABETES

PUNCA

Pengambilan gula yang tinggi

KESAN

Penglihatan kabur dan boleh menyebabkan buta.

Luka lambat sembuh.

PENCEGAHAN

Lakukan senaman secara berkala