

Nama: \_\_\_\_\_ Tahun: \_\_\_\_\_

### Unit 1 Tanggungjawab terhadap diri sendiri

Jawab soalan di bawah menggunakan senarai perkataan yang disediakan.

|           |              |           |        |
|-----------|--------------|-----------|--------|
| pembersih | fizikal      | badan     | Islam  |
| mental    | mempengaruhi | menarik   | sihat  |
| keganasan | berfikir     | Bismillah | tajam  |
| kotoran   | sombong      | pemaaf    | kesat  |
| kesakitan | bahaya       | dadah     | bersih |

1. Menjaga kebersihan adalah dituntut di dalam \_\_\_\_\_  
dan kebersihan itu adalah sebahagian daripada iman.
2. Kebersihan itu meliputi kebersihan \_\_\_\_\_ dan rohani  
(pemikiran)
3. Sikap \_\_\_\_\_ itu adalah gambaran kehidupan dan  
perwatakan seseorang.
4. Orang yang benar-benar \_\_\_\_\_ itu ialah orang yang  
mengutamakan kesihatan fizikal dan mental.
5. Kebersihan bererti memelihara dan menjaga seluruh anggota  
\_\_\_\_\_.
6. Kesihatan sebenar bukan hanya diukur dari segi luarannya sahaja tetapi  
yang lebih penting ialah kesihatan \_\_\_\_\_nya.
7. Gabungan antara kesihatan fizikal dan mental dapat mewujudkan  
kesihatan yang benar-benar sempurna, peribadi yang  
\_\_\_\_\_, emosi dan jiwa yang tenang.
8. Kebersihan fizikal bermaksud orang memelihara kebersihan tubuh  
badannya daripada \_\_\_\_\_.
9. Kita mestilah memastikan pakaian yang dipakai dalam keadaan  
\_\_\_\_\_.

Nama: \_\_\_\_\_ Tahun: \_\_\_\_\_

10. Kita juga hendaklah mengenal pasti benda-benda yang \_\_\_\_\_ dan merosakkan kesihatan.

11. Kebersihan mental bermaksud orang memelihara dan mengamalkan cara \_\_\_\_\_ yang bersih dan sihat.

12. Bagi menjamin kesihatan fizikal kita mestilah menjauhkan diri daripada bermain benda-benda merbahaya dan \_\_\_\_\_.

13. Benda yang merbahaya boleh menyebabkan \_\_\_\_\_ dan kecacatan tubuh badan.

14. Kesihatan mental juga perlu diberi perhatian dengan mengawal diri agar tidak menyalahgunakan \_\_\_\_\_.

15. Kita juga mestilah menjauhkan diri daripada membaca bahan bacaan yang berunsur lucah, \_\_\_\_\_ dan termasuklah melayari laman sesawang yang tidak sihat.

16. Perkara yang disebutkan tadi boleh \_\_\_\_\_ cara kita bertindak dan berfikiran kurang sihat.

17. Kita hendaklah memulakan sesuatu kerja dengan bacaan \_\_\_\_\_.

18. Kita hendaklah memelihara diri agar tidak mengeluarkan kata-kata \_\_\_\_\_ dan lucah.

19. Amalkanlah sikap \_\_\_\_\_, tidak syak wasangka dan tidak mudah berfikiran negatif.

20. Sikap pemaaf mengelakkan diri dari sikap \_\_\_\_\_.

Nama: \_\_\_\_\_ Tahun: \_\_\_\_\_

## Unit 1.2 Sikap Yakin Diri

1. Sikap yakin diri ialah percaya pada kebolehan

\_\_\_\_\_.

a. diri sendiri

b. orang lain

c. kawan

2. Sikap yakin diri adalah merupakan gambaran peribadi yang menyebabkan orang lain dapat menaruh \_\_\_\_\_

kepada seseorang.

a. kebencian

b. kepercayaan

c. harapan

3. Orang yang yakin merupakan orang yang mempunyai \_\_\_\_\_ yang tersendiri.

a. pendirian

b. tutur kata

c. barang

4. Orang yang yakin adalah orang yang \_\_\_\_\_, berpengetahuan dan percaya akan kebolehan diri sendiri.

a. gagah

b. sombong

c. berani

Nama: \_\_\_\_\_ Tahun: \_\_\_\_\_

5. Keyakinan adalah penting untuk seseorang itu berani menunjukkan  
\_\_\_\_\_ dirinya dalam sesuatu pertandingan dalam apa  
juga suasana.

- a. kekuatan
- b. kebolehan
- c. kepintaran

