

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
_____.

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 _____.

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



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

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

