

## **PENDIDIKAN KESIHATAN**

**TAJUK : KOMUNITI SIHAT DAN SELAMAT**

**DISEDIAKAN OLEH : USTAZAH ROHAIDA**

**A. PILIH ( ✓ ) UNTUK PERNYATAAN YANG BETUL, DAN BIARKAN KOSONG  
UNTUK PERNYATAAN YANG SALAH.**

| <b>Bil</b> | <b>Pernyataan</b>                                                                                       |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.         | Aktiviti seperti berlari, bermain bola dan menunggang basikal dapat meningkatkan tahap kesihatan kita.  |  |
| 2.         | Kita tidak perlu melakukan aktiviti memanaskan badan dan meregangkan otot sebelum memulakan senaman.    |  |
| 3.         | Setiap kali bersenam, saya memakai pakaian dan alatan yang sesuai demi keselamatan diri.                |  |
| 4.         | Dollah menggunakan bola tampar dalam permainan bola sepak bersama rakan.                                |  |
| 5.         | Dalam permainan bola sepak, hanya penjaga gol sahaja yang dibenarkan menangkap bola.                    |  |
| 6.         | Permainan futsal adalah sejenis permainan berpasukan yang diubahsuai daripada permainan raqbi.          |  |
| 7.         | Kemahiran menghantar dan menyambut bola adalah amat penting dalam permainan bola jaring.                |  |
| 8.         | Amin suka menunggang basikal dengan laju dan sering tidak memakai topi keledar.                         |  |
| 9.         | Kita perlu minum sekurang-kurangnya lapan gelas air sehari untuk mengelakkan badan kita kekurangan air. |  |
| 10.        | Selepas aktiviti bersenam, peralatan sukan hendaklah diletakkan dan disusun di tempat yang betul        |  |