

LATIHAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 4

A) Tandakan (/) dan (x) kepada pernyataan berikut.

1. Kita perlu bersenam dan mengambil makanan yang seimbang untuk mendapatkan kesihatan yang baik. ☐

2. Seorang ahli sukan tidak memerlukan kuantiti vitamin yang banyak. ☐

3. Makan sayur-sayuran dan buah-buahan boleh menyihatkan tubuh badan kita. ☐

4. Makan kenyang sebelum tidur adalah tabiat yang baik. ☐

5. Lobak dan minyak ikan dapat meningkatkan kesihatan kulit dan mata. ☐

6. Ahli sukan yang mengambil dadah akan terjejas kesihatannya, mereka juga boleh dikenakan tindakan undang-undang. ☐

7. Seorang lelaki akil baligh, sukar untuk melakukan aktiviti harian. ☐

8. Kita perlu berjumpa doctor setiap enam bulan atau setahun sekali untuk memeriksa kesihatan. ☐

9. Kita akan sentiasa menjaga paras rupa untuk kelihatan menarik di hadapan rakan-rakan. ☐

10. Menyertai aktiviti sukan adalah cara yang terbaik untuk menjauhi dadah. ☐