



Latihan Kepentingan dan Cara Memelihara Sistem Di Dalam Tubuh

1. Perhatikan situasi di bawah dan nyatakan kepentingan penjagaan semua sistem di dalam tubuh manusia menggunakan pilihan jawapan yang disediakan.

pencernaan	otak	sembelit	pernafasan
pelindung	merokok	lemak	air
peparu	sihat	kecederaan	mengepam

Situasi	Kepentingan Penjagaan Semua Sistem Di Dalam Tubuh Manusia
Situasi 1	Pemakanan makanan yang _____ dapat menjaga sistem peredaran darah kita kerana makanan sihat mengandungi kurang _____. Ini akan menyebabkan pengaliran darah dalam salur darah lancar dan jantung tidak perlu bekerja lebih kuat untuk _____ darah ke seluruh tubuh.
Situasi 2	Kita perlu menjauhi tabiat buruk seperti _____ kerana merokok menyebabkan pelbagai penyakit berkaitan sistem _____. Antara penyakit yang berkaitan sistem pernafasan seperti asma, bronkitis dan kanser _____.
Situasi 3	Pemakaian alat _____ seperti topi keledar penting semasa menunggang motosikal kerana topi keledar dapat melindungi _____ kita daripada _____.
Situasi 4	Meminum _____ dengan secukupnya boleh menjaga sistem pencernaan kita kerana dapat melancarkan sistem _____. Ini dapat mengelakkan masalah berkaitan sistem pencernaan seperti _____.

Pengajar Wellter CR
PdPR @ SKSP



2. Setiap sistem di dalam tubuh perlulah dijaga supaya tubuh manusia dapat berfungsi dengan baik. Kenal pasti cara menjaga sistem di dalam tubuh manusia dengan menggunakan pilihan jawapan yang diberikan.

rokok	serat	pelindung
bersenam	kalsium	air
fizikal	kerap	bersih
gula		

Sistem Di Dalam Tubuh	Cara Memelihara Sistem Di Dalam Tubuh Manusia
Sistem Rangka	a. Mengambil makanan yang kaya dengan _____.
	b. Memakai alat _____ dan tali pinggang keledar.
	c. Melakukan aktiviti _____.
Sistem Pernafasan	a. Menghindari _____.
	b. Tinggal di persekitaran yang _____.
	c. Basuh tangan dengan _____.
Sistem Peredaran Darah	a. Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi lemak dan kandungan _____ yang tinggi.
	b. _____
Sistem Pencernaan	a. Makan makanan yang kaya dengan _____.
	b. Minum _____ dengan secukupnya.

Latihan Tamat

*Pengajar Wellter CR
PdPR @ SKSP*