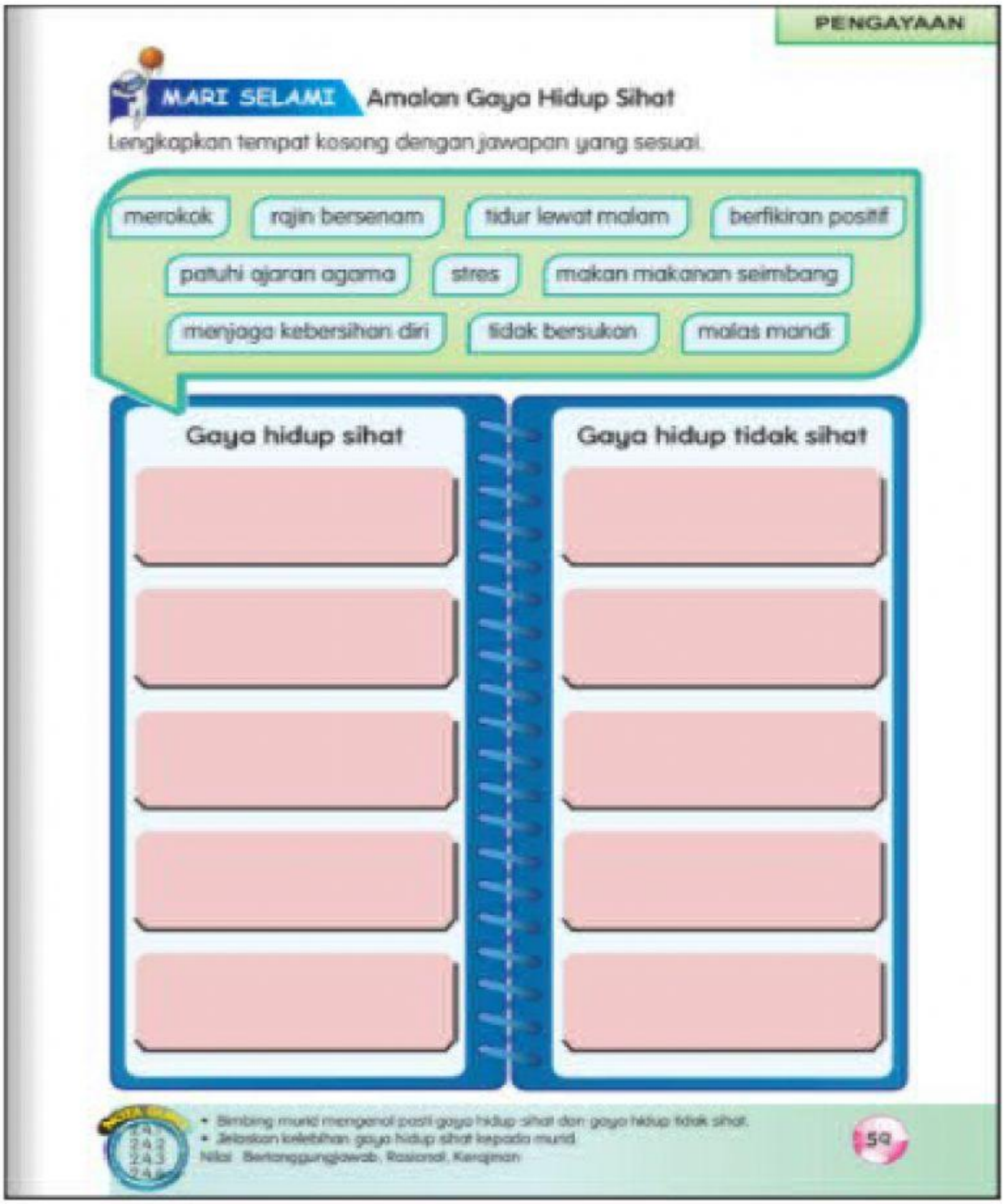
Mata Pelajaran : Pendidikan Moral KSSM Tingkatan 1

Tajuk : Amalan Gaya Hidup Sihat



PENGAYAAN

MARI SELAMI Amalan Gaya Hidup Sihat

Lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.

merokok | rajin bersenam | tidur lewat malam | berfikiran positif | patuhi ajaran agama | stres | makan makanan seimbang | menjaga kebersihan diri | tidak bersukan | malas mandi

Gaya hidup sihat	Gaya hidup tidak sihat

NOTA GURU

- Bimbing murid mengenal pasti gaya hidup sihat dan gaya hidup tidak sihat.
- Jelaskan kelebihan gaya hidup sihat kepada murid.

Nilai: Bertanggungjawab, Rasional, Kerajinan

59

LIVEWORKSHEETS

MARI SELAMI Makanan Berkhasiat

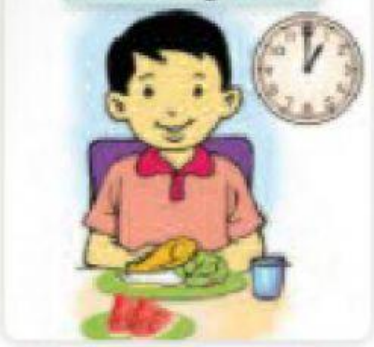
Tandakan (✓) untuk makanan yang sesuai dimakan pada waktu-waktu berikut:

Sarapan

A ☐

B ☐

Makan tengah hari



A ☐

B ☐

Makan malam

A ☐

B ☐

- Bimbing murid mencari maklumat tentang masa makan dan makanan seimbang.
- Pertbanyak halaman ini untuk latihan murid.

Nilai: Bertanggungjawab, Rasional, Berdikari

LIVEWORKSHEETS

DUGA ILMU

A. Tandakan (✓) pada gambar yang menunjukkan gaya hidup sihat dan (✗) pada yang tidak.

B. Tulis empat amalan gaya hidup sihat pada ruang yang disediakan.

Rehat yang mencukupi	Pemeriksaan kesihatan berkala	Bermasam muka dengan rakan dan jiran
Berfikiran positif	Mengambil makanan berlebihan	Sentiasa bersukan

i. _____ iii. _____

ii. _____ iv. _____

LIVEWORKSHEETS