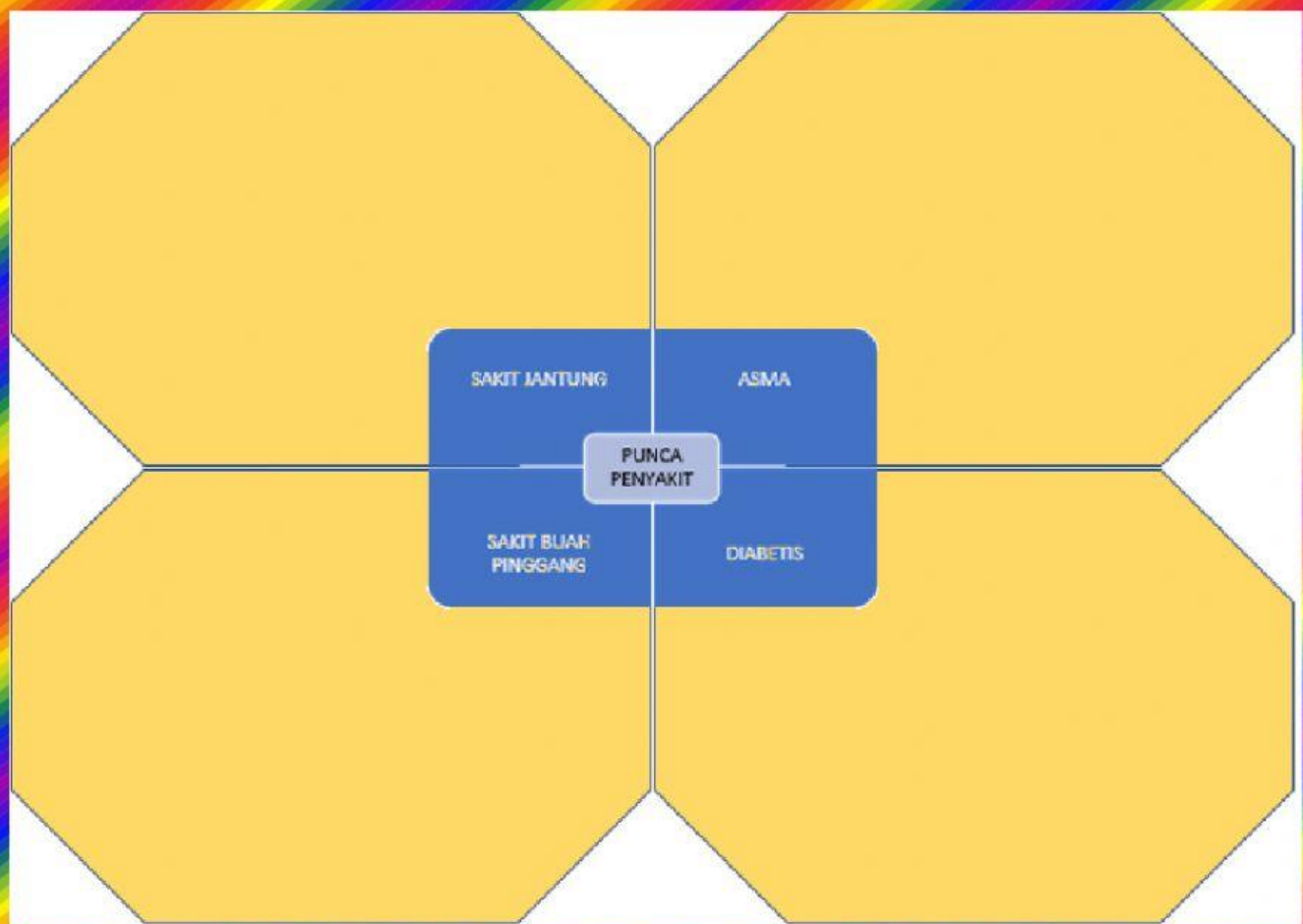


NAMA : \_\_\_\_\_

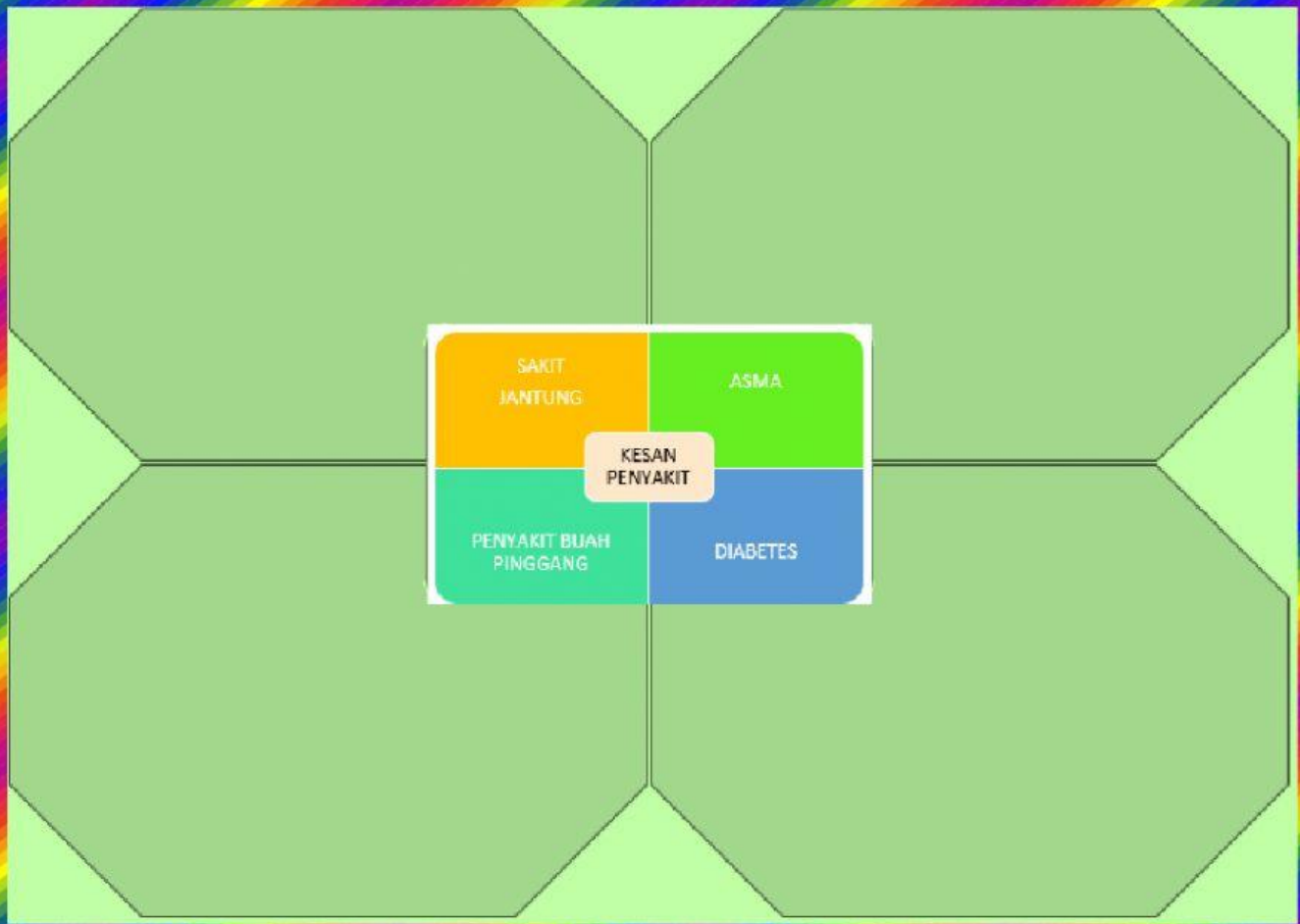
KELAS : \_\_\_\_\_

### PETUNJUK AWAL

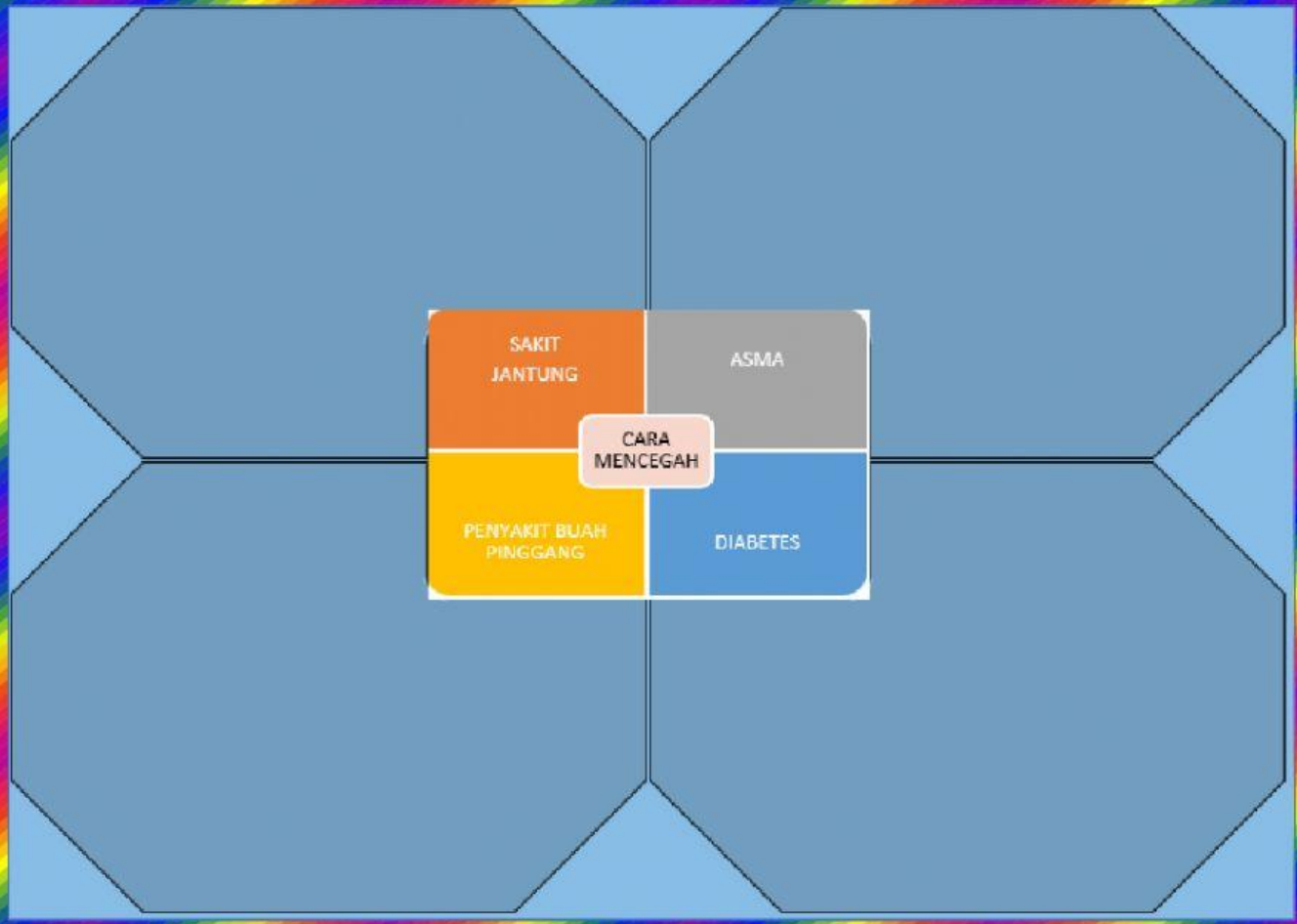
Sila tonton video berikut dan jawab soalan.



|                                                |                                               |                                                            |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Pengambilan makanan berlemak secara berlebihan | Alahan terhadap habuk, asap dan bulu binatang | Kerosakan pada organ pankreas                              |
| Pengambilan gula yang tinggi                   | Salur darah sempit dan tersumbat              | Kurang minum air kosong dan pengambilan protein berlebihan |
| Keradangan saluran pernafasan                  | Obesiti                                       | Penyakit darah tinggi, diabetes dan batu karang            |



|                              |                                              |                                   |
|------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| Sesak nafas                  | Kencing berdarah                             | Kulit kering                      |
| Sakit pada bahagian pinggang | Berat badan susut secara mendadak            | Sakit dada                        |
| Muka letih                   | Kemerosotan berat badan                      | Sukar bernafas & tercungap-cungap |
| Mudah letih dan lesu         | Batuk                                        | Luka lambat sembuh                |
|                              | Penglihatan kabur dan boleh menyebabkan buta |                                   |



|                                                    |                                |                            |
|----------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Kurangkan pengambilan makanan yang berlemak        | Kurangkan pengambilan protein  | Kurangkan pengambilan gula |
| Minum air kosong sekurang-kurangnya 2 liter sehari | Lakukan senaman secara berkala | Menjaga kebersihan diri    |
| Elakkan berada di Kawasan berasap dan berhabuk     | Lakukan senaman secara berkala | Bersenam                   |
|                                                    | Amalkan pemakanan seimbang     |                            |