

1. Antara yang berikut, yang manakah merupakan amalan kebersihan diri?
 - A. Memakai stoking yang kotor.
 - B. Menggosok gigi seminggu sekali
 - C. Berkongsi tuala dengan adik.
 - D. Memakai pakaian yang bersih.
2. Setiap hari, tubuh kita memerlukan karbohidrat yang tinggi,apakah fungsi karborhidrat kepada tubuh kita?
 - A. Memberikan nutrien kepada badan.
 - B. Membekalkan tenaga
 - C. Memperbaiki sel-sel badan.
 - D. Membunuh kuman.
3. Kita bertanggungjawab menjaga tubuh badan kita dengan _____.
 - A. Makan makanan berkhasiat.
 - B. Terdedah kepada asap dan gas yang bahaya.
 - C. Mendapat penyakit kudis dan panau.
 - D. Cahaya matahari yang terik.
4. Pekara-pekerja berikut perlu dielakkan **kecuali** _____.
 - A. Menyimpan dendam.
 - B. Berburuk sangka.
 - C. Rasa tidak Puas hati.
 - D. Berfikiran Positif
5. Keluarga yang **bahagia** akan berbuat begini **kecuali** _____.
 - A. Sibuk dengan aktiviti masing-masing.
 - B. Menyambut ulang tahun kelahiran.
 - C. Sentiasa makan bersama.
 - D. Menziarahi kaum keluarga.
6. Merokok mengakibatkan kesan berikut **kecuali** _____.
 - A. Gigi kuning
 - B. Rasa diri hebat

- C. Jantung terganggu
D. Membazirkan duit.
7. Berikut ialah kebaikan sumbangan derma kepada orang yang ditimpa kemalangan **kecuali**?
- A. Mendalami perasaan orang yang ditimpa musibah.
B. Menyusahkan hidup orang lain.
C. Membina perasaan simpati kepada mangsa kemalangan.
D. Membantu orang yang dalam kesusahan.
8. Pekara yang berikut adalah tidak wajar kita lakukan **kecuali** ?
- A. Tidak menaiki kereta orang yang tidak kita kenali.
B. Duduk di tempat yang gelap dan sunyi.
C. Menghafal nombor telefon ibubapa.
D. Menjemput masuk orang yang tidak kita kenali semasa ibubapa tiada.

Bahagian B

9. Senaraikan 2 kesan buruk akibat merokok?

1. _____

2. _____

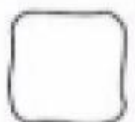
10. Senaraikan 2 kesan buruk akibat mengambil dadah?

1. _____

2. _____

Tulis (BETUL) pernyataan yang betul dan (SALAH) tanda pernyataan salah

1. Snek berkhasiat perlu diambil dalam jumlah yang banyak. ()
2. Makanan yang dipilih perlu mengandungi lebihan gula, garam dan lemak. ()
3. Snek berkhasiat tiada pewarna atau tidak berasid. ()
4. Snek berkhasiat perlu bahan segar dan tiada perisa tambahan. ()
5. Snek berkhasiat perlu diambil dalam jumlah yang sedikit. ()
6. Contoh snek berkhasiat ialah sandwic dan kekacang. ()
7. Snek berkhasiat perlu kurang kandungan gula, garam dan lemak. ()
8. Snek berkhasiat dapat memberikan kita tenaga. ()
9. Adakah dengan pengambilan gula, garam dan lemak berlebihan dalam diet harian, seseorang akan mendapat penyakit ? ()
10. Jika lebih gula akan mendapat penyakit diabetes. ()





PJPK Tahun 3: Tiada Nyamuk, Tiada Penyakit

Tajuk: Tiada Nyamuk, Tiada Penyakit

Buku Teks PJPK Tahun 3 Halaman 82 - 83

Baca soalan dengan teliti.

Tarik jawapan ke ruang jawapan yang tepat.

Guna gambar sebagai panduan jawapan.

bengkak paru-paru

loya dan muntah

ruam pada kulit

sakit sendi

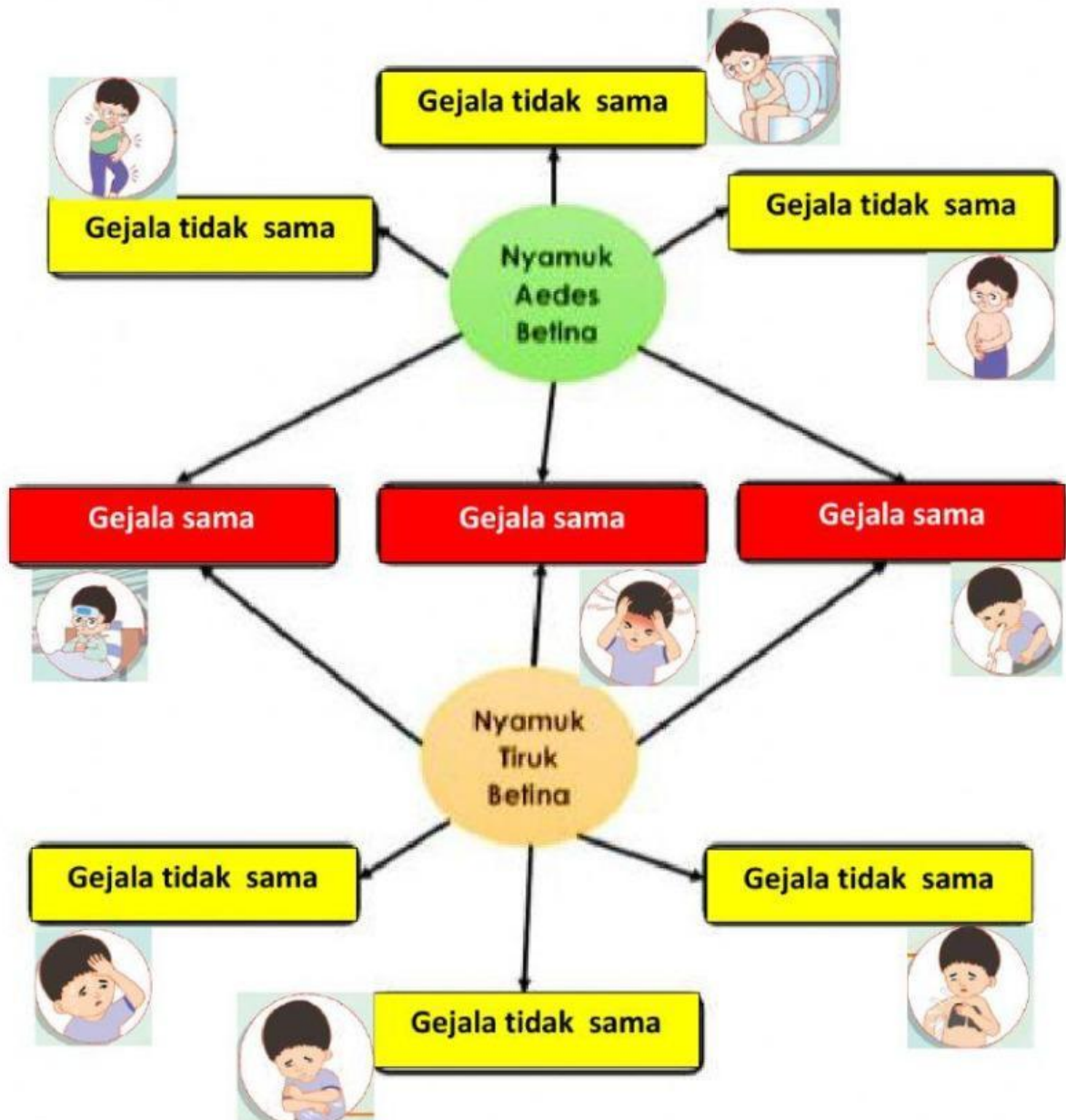
demam panas

cirit-birit

menggigil

sakit kepala

letih



PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 3
UNIT 12 : AMALAN PEMAKANAN SIHAT

NAMA : _____

KELAS : _____

BERDASARKAN VIDEO YANG TELAH KAMU TONTON, SILA LENGKAPKAN PETA DI BAWAH.

