



Pengurusan Diri Pendidikan Khas

Cara Penjagaan Kebersihan Diri yang Betul

Arahan: Pilih jawapan yang betul tentang cara penjagaan kebersihan diri yang betul.

1 Apakah cara yang betul untuk membersihkan gigi?



- A** Menggosok gigi setiap hari.
- B** Tidak perlu menggosok gigi.
- C** Makan gula selepas makan.

2 Apakah cara yang betul untuk mencuci tangan?



- A** Menggunakan sabun dan air bersih.
- B** Hanya bilas dengan air sahaja.
- C** Tidak perlu mencuci tangan selepas makan.

3 Apakah cara yang betul untuk menjaga kebersihan rambut?



- A** Menyikat rambut setiap hari.
- B** Tidak perlu menyikat rambut.
- C** Membiarkan rambut kotor dan berbau.

4 Apakah yang perlu dilakukan untuk menjaga kebersihan badan?



- A** Mandi dengan sabun setiap hari.
- B** Tidak mandi supaya badan tidak sejuk.
- C** Hanya basuh muka sahaja.

5 Apakah yang perlu dilakukan untuk menjaga kebersihan pakaian?



- A** Menukar pakaian yang bersih setiap hari.
- B** Memakai pakaian yang kotor.
- C** Tidak perlu mencuci pakaian.

Pengurusan Diri

Cara Memakai Pakaian yang Betul Mengikut Urutan

Arahan: Lihat gambarajah di bawah. Susun gambar mengikut urutan yang betul cara memakai pakaian. Tulis nombor 1 hingga 6 pada petak yang disediakan.



Urutan yang betul:



1

2

3

4

5

6