

Unit 9 & 10

Bersih dan Selamat

Berkhasiat dan Selamat

Sihat Badan, Ceria Hidup!

Jaga diri,
jaga kesihatan,
jaga masa depan!

Nama : _____ Tarikh : _____

1 Padankan

Padankan gambar dengan amalan kebersihan diri yang betul.



Cuci tangan
dengan sabun



Gosok gigi



Sikat rambut



Potong kuku



Pakai pakaian
bersih

2 Tandakan (✓)

Tandakan makanan yang berkhasiat dan makanan yang tidak berkhasiat.



☐ Buah-buahan



☐ Makanan segera



☐ Susu dan telur



☐ Sayur-sayuran



☐ Makanan ringan



☐ Ikan



☐ Mi segera



☐ Air kosong



☐ Makanan manis

3 Lengkapkan

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

selamat tidak selesai tidak selamat selesai



Sentuhan yang membuat
kita rasa _____
adalah sentuhan selamat.



Sentuhan yang membuat
kita rasa _____
adalah sentuhan tidak selamat.



Sentuhan yang membuat
kita rasa _____
adalah sentuhan tidak selesai.



Sentuhan yang selesai
membuat kita rasa _____

4 Tandakan (✓)

Apa yang perlu kamu buat jika berhadapan dengan situasi yang tidak selamat?



Katakan
"TIDAK!"

☐


Beredar ke
tempat selamat.

☐


Beritahu orang dewasa
yang dipercayai.

☐

Makan berkhasiat, amalkan kebersihan,
serta jaga keselamatan diri!