

JAWAPAN

Unit
10

Gaya Hidup Sihat dan Selamat Menjamin Keharmonian Bersama

Modul PBD

1.

☐	☐	☐
☒	☒	☒
☒	☒	☒
☒	☒	☒

2. (a) - Mengambil makanan yang disaran oleh doktor dan pakar nutrisi.
 - Mengelakkan mengambil makanan dan minuman yang boleh mengundang risiko penyakit.
 - Menjauhi makanan dan minuman yang mengandungi gula dan kolestrol yang tinggi.
- (b) - Melakukan senaman secara rutin harian.
 - Melakukan aktiviti ringan seperti berkebun.
 - Berekreasi, beriadah bersama ahli keluarga.
- (c) - Menjaga kebersihan tubuh badan.
 - Memastikan kebersihan di dalam kediaman.
 - Memelihara kebersihan persekitaran luar kediaman supaya terhindar daripada wabak seperti denggi, malaria dan penyakit berjangkit.
- (d) - Mendapatkan tidur yang berkualiti.
 - Mengatur jadual untuk rehat yang cukup.
 - Mengurus diri daripada stres yang melampau.
- (e) - Sentiasa bercakap perkara yang positif.
 - Bergaul dengan orang yang berfikir positif demi kebaikan diri.
 - Menjauhi mereka yang sentiasa berfikir negatif.
 - Banyakkan membaca bahan ilmiah yang dapat memupuk positif diri.
- (f) - Mengelakkan daripada mengambil rokok, arak dan dadah yang pasti mengundang penyakit kronik.
 - Menjauhi mereka yang terlibat dengan gejala ketagihan rokok, arak dan dadah.
3. (a) • Memiliki tubuh badan yang sihat.
 • Mengurangkan tekanan/ stres
 • Bebas daripada masalah sosial

- (b) • Melahirkan anggota masyarakat yang lebih produktif.
 • Melahirkan masyarakat yang bersatu padu dan bekerjasama.
 • Melahirkan anggota masyarakat yang sihat.

4. (a)

☒	☒
☒	☒
☒	☒

- (b) Amalan gaya hidup sihat mengurangkan risiko menghadapi penyakit berbahaya. Contohnya, senaman memastikan tubuh kita sentiasa cergas dan menyebabkan sistem peredaran darah lebih teratur. Rehat yang cukup mengurangkan stres dan menenangkan minda. Hal ini membolehkan kita hidup sejahtera.
 (Terima jawapan murid yang sesuai)
5. (a) Gembira kerana badan sihat dan dapat menjalani kehidupan yang baik.
 (b) Untuk menjaga tahap kesihatan dan dapat melakukan tugas dengan badan yang cergas.
 (c) Mudah mendapat penyakit seperti diabetes, obesiti, dan sakit jantung.
6. (a) Menyertai sesi senamrobik di taman rekreasi berhampiran tempat tinggal saya yang diadakan seminggu sekali.
 (b) Menjalankan pemeriksaan pergigian di pusat kesihatan sekurang-kurangnya dua kali setahun.
 (c) Mengelakkan pengambilan makanan berminyak, makanan ringan, dan minuman bergas.
 (d) Memastikan saya minum tiga liter air sehari.
 (e) Memastikan saya memakan buah-buahan sebelum makan tengah hari dan makan malam.
 (Terima jawapan murid yang sesuai)

Power KBAT

1. Mereka yang lebih terbuka dan bersedia untuk berkongsi masalah dengan orang lain didapati lebih bermakna kehidupannya berbanding dengan individu yang suka bersendirian. Sikap berkawan dan menghabiskan masa bersama-sama mereka menjadikan keperluan psikologi

manusia dipenuhi dengan efektif. Hubungan baik yang berkekalan biasanya dapat melahirkan satu bentuk kehidupan yang ceria dan menggembirakan.

2. (i) Tabiat suka makan pada lewat malam ataupun mengikut nafsu.

(ii) Kurang melakukan aktiviti fizikal seperti senaman atau sukan.

(iii) Berada dalam keadaan stres yang berpanjangan.

(Terima jawapan murid yang sesuai)