

**SKEMA RUMUSAN
PENDAHULUAN**

PEND	JAWAPAN	MARKAH
P1	Petikan membincangkan usaha-usaha / langkah-langkah / kaedah-kaedah / pendekatan menjaga kesihatan diri di Malaysia / di negara kita.	2
P2	Rumusan ini membincangkan usaha-usaha / langkah-langkah / kaedah-kaedah / pendekatan menjaga kesihatan diri dan cabaran untuk melaksanakannya.	2

ISI TERSURAT (Cara-cara menjaga kesihatan diri)

ISI	JAWAPAN	MARKAH
S1	kesedaran bahawa tubuh sangat memerlukan penjagaan.	2
S2	mendapatkan maklumat tentang penjagaan kesihatan.	2
S3	pemeriksaan kesihatan berjadual sekurang-kurangnya tiga kali setahun.	2
S4	mengamalkan pemakanan yang seimbang dan berkhasiat.	2
S5	melakukan senaman dua atau tiga kali seminggu.	2
S6	amalan meminum air kosong.	2
S7	mengamalkan senaman yang konsisten.	2
S8	rehat dan tidur yang secukupnya.	2

ISI TERSIRAT (Cabaran untuk melaksanakannya)

ISI	JAWAPAN	MARKAH
T1	banyak makanan tidak berkhasiat di pasaran.	2
T2	sibuk dengan tugas harian.	2
T3	kurang pengetahuan tentang cara penjagaan kesihatan diri.	2
T4	nafsu makan yang tidak terkawal.	2
T5	kurang prasarana / kemudahan melakukan aktiviti senaman / riadah.	2
T6	kurang mendapat galakan daripada keluarga / pihak bertanggungjawab.	2
T7	iklan / promosi / jualan murah.	2

KESIMPULAN

ISI	JAWAPAN	MARKAH
K1	Kesimpulannya, setiap individu perlu menjaga kesihatan diri agar dapat melahirkan masyarakat yang sihat.	2
K2	Kesimpulannya, semua pihak haruslah menyedari kepentingan menjaga kesihatan diri agar terhindar daripada penyakit.	2