

SKEMA JAWAPAN (Promo 2, PU2 H1, 2013) (Bahagian 2)

SOALAN 5 (20 markah)

1. usaha – mengusahakan
2. taja - tajaan
3. juang – pejuang
4. edar – diedarkan
5. diri – terdiri

SOALAN 7 (10 markah)

6. (C) Patah kemudi perahu hanyut
7. (A) Cembul dengan tutupnya
8. (G) Duduk seperti kucing, melompat seperti harimau
9. (D) Kelapa muda tidak berminyak
10. (F) Seperti gunting makan di hujung

SOALAN 6 (20 markah)

11. diaturcarakan
12. membawa
13. keseluruhan
14. situasi
15. asing
16. daripada
17. giliran
18. berhubung
19. pilihan
20. disesuaikan

SOALAN 8 (30 markah)

21. Berikan tiga kepentingan penjagaan kesihatan di peringkat remaja. (6m)

Isi 1	Penjagaan kesihatan yang rapi dapat mengurangkan risiko diserang penyakit kronik.
Isi 2	Kesihatan yang terjaga ketika di peringkat remaja merupakan langkah permulaan yang positif bagi memastikan tahap kesihatan yang baik di peringkat dewasa.
Isi 3	Keprihatinan terhadap kesihatan di peringkat remaja dapat menanamkan kepekaan dan pengamalan penjagaan kesihatan secara lebih konsisten ketika di alam dewasa.

22. *'Kunci penting dalam kesihatan adalah dengan mengetahui, melakukannya dan menyeimbangkan.'* Jelaskan proses penjagaan kesihatan yang penting bagi diri remaja. (6m)

Isi 1	Mengetahui perihal kesihatan dapat dilakukan melalui pelbagai cara, termasuk melayari
--------------	---

	laman sesawang, membaca buku dan bertanya pakar kesihatan.
Isi 2	Melakukan aktiviti yang dapat membantu remaja menjadi lebih cerdas merupakan kunci kedua.
Isi 3	Kunci terakhir ialah keseimbangan hidup di mana segala yang dilakukan dalam kehidupan perlu berpaksikan kesederhanaan dan keseimbangan.

23. i) Terdapat tiga aktiviti penting yang perlu diikuti oleh remaja supaya hidup lebih bertenaga. Huraikan.

Isi 1	Pemilihan makanan berkhasiat merupakan salah satu aktiviti penting bagi menjamin kesihatan tubuh remaja.
Isi 2	Kedua, remaja juga perlu prihatin tentang penjagaan kebersihan diri.
Isi 3	Ketiga, melakukan aktiviti senaman secara fizikal bukan sahaja dapat memberikan manfaat sosial, malah ia juga dapat menyihatkan aspek jasmani dan mental remaja.

- ii) Nukil ayat yang menunjukkan bahawa tanpa pengawasan, pengamalan (2m) penjagaan kesihatan yang tidak terkawal boleh mendatangkan masalah kepada remaja.

“Kes-kes menakutkan tentang remaja yang cuba berdiet dengan tidak seimbang kerana khuatir dengan masalah obesiti sering kali berlaku kerana tiadanya bimbingan serta rujukan daripada pakar kesihatan.”

24. Terangkan maksud perkataan-perkataan berikut menurut konteks petikan karangan yang diberikan:

i.	perantaraan	bertindak sebagai perkara yang berada di tengah (antara dua aspek yang lain)
ii.	menyeimbangkan	tindakan memastikan yang sesuatu itu tidak berat sebelah/memastikan keadilan
iii.	kecerdasan	kesempurnaan akal/kepandaian/kepintaran/kecerdikan
iv.	berhemat	berhati-hati/teliti

25. (Ringkasan)

1.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teras penjagaan kesihatan ialah pengamalan satu proses yang menyeluruh.
2.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sumber informasi yang sahih dapat memandu remaja (ke arah) pencapaian tahap kesihatan yang baik.
3.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemilihan makanan berkhasiat merupakan salah satu aktiviti penting bagi menjamin kesihatan tubuh remaja.
4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Remaja juga harus prihatin tentang penjagaan kebersihan diri.