JAWAPAN PRAKTIS 4

**PENDAHULUAN**

Petikan membincangkan faktor-faktor berlakunya obesiti dalam kalangan murid-murid di negara kita / di Malaysia.

**ISI TERSURAT – Punca-punca obesiti dalam kalangan murid**

1. Pengambilan makanan segera.

2. Membabitkan pengambilan makanan berlebihan

3. Kurang melakukan aktiviti fizikal.

4. Pertambahan berat badan ketika ibu mengandung.

5. Pilihan dan jumlah aktiviti fizikal kanak-kanak.

6. Kanak-kanak lebih gemar melakukan aktiviti di dalam rumah

7. Perubahan persekitaran sosial/ kesibukan ibu bapa bekerja

8. Industri makanan menjadikan kanak-kanak sebagai sasaran pemasaran

9. Pengaruh iklan terhadap kanak-kanak

10. Faktor genetik.

**ISI TERSIRAT - Langkah-langkah mengawal obesiti**

1. Ibu bapa perlu mengawal pemakanan anak-anak.

2. Ibu bapa membawa anak-anak mengikuti aktiviti kecergasan.

3. Pihak kementerian perlu mengawal penjualan makanan di kantin sekolah.

4. Pihak sekolah mewajibkan murid-murid menjalani pemeriksaan kesihatan.

5. Pihak kementerian menjalankan pemeriksaan kesihatan di sekolah.

6. Pihak swasta bekerjasama mengadakan kempen pengurangan berat badan dalam kalangan murid-murid sekolah.

7. Pihak media menyiarkan iklan tentang cara mengawal berat badan melalui media massa.

8. Sentiasa melakukan aktiviti fizikal

9. Mengamalkan gaya hidup sihat.

**KESIMPULAN**

Kesimpulannya, masalah obesiti dalam kalangan murid-murid perlu ditangani agar kesihatan mereka tidak terganggu.

**SOALAN 2 (a) – Petikan Umum**

1. Maksud rangkai kata *peningkatan yang ketara* ialah pertambahan yang jelas/ nyata.
2. Bukti yang menunjukkan masalah obesiti membimbangkan pelbagai pihak:

- Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia (LPKM) menjangkakan sebanyak 30 peratus rakyat akan mengalami obesiti pada tahun ini.

- Ketua Pegawai LPKM, Dr Yahya Baba berkata, angka itu menunjukkan peningkatan ketara berbanding tahun-tahun sebelum ini.

- Jika kesedaran mengenainya tidak diberi perhatian serius peratusannya mungkin lebih daripada itu.

- Statistik menunjukkan obesiti dalam kalangan dewasa negara ini meningkat mendadak dalam tempoh 10 tahun dari 1996 hingga 2006.

1. Kesan obesiti terhadap murid-murid:

- gangguan kesihatan/ cepat berasa penat

- kesukaran untuk bergerak

- penyakit kronik - diabetes, paras kolesterol yang tinggi, darah tinggi

- kesukaran untuk bergiat aktif dalam kokurikulum

- sukar untuk bergaul dengan rakan sebaya

- kurang keyakinan diri/ rendah diri

- kurang tumpuan terhadap pelajaran