

SULIT*

Nama :-

No. Kad pengenalan: No. pusat / angka giliran :

900 /1

STPM 2018

PENGAJIAN AM

PENGGAL 1

(Dua jam)

SMK INFANT JESUS CONVENT MELAKA

**PEPERIKSAAN PERCUBAAN
SIJIL TINGGI PERSEKOLAHAN MALAYSIA
(MALAYSIA HIGHER SCHOOL CERTIFICATE)**

Arahankepadacalon:

**JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA ANDA
DIBENARKAN BERBUAT DEMIKIAN**

*Kertas ini mengandungi tiga bahagian, iaitu Bahagian A,
Bahagian B, dan Bahagian C*

*Calon dikehendaki menjawab semua soalan dalam bahagian A dan
Bahagian B, dan **dua** soalan dalam Bahagian C.*

*Ada **lima belas** soalan dalam Bahagian A. Tiap-tiap soalan diikuti
oleh **empat** pilihan jawapan. Pilih **satu** jawapan yang betul dan
tandakan jawapan itu pada Borang Jawapan Aneka Pilihan yang
berasingan. Baca arahan pada Borang Jawapan Aneka Piliha itu
dengan teliti.*

*Calon dikehendaki menjawab soalan dalam Bahagian B pada ruang
yang disediakan.*

*Gunakan helaian jawapan bagi menjawab soalan dalam Bahagian C.
Mulakan setiap jawapan anda pada helaian kertas yang baharu dan
susun jawapan mengikut tertib berangka. Koyakkan muka hadapan
kertas soalan ini dan helaian jawapan anda bagi Bahagian B dan
ikatkan kedua-duanya bersama-sama dengan jawapan anda bagi
Bahagian C.*

*Markah untuk tiap-tiap bahagian soalan dan soalan diberikan dalam
tanda kurung [].*

Kertas soalan ini mengandungi 80 markah.

Untuk kegunaan pemeriksa	
<i>Bahagian B</i>	
16	
17	
18	
19	
<i>Bahagian C</i>	
Jumlah	

Kertas soalan ini terdiri daripada 7 halaman bercetak

Disediakan oleh :

Disemak dan disahkan :

.....
(EN. WEE JUANN NAM)

.....

Bahagian A [15 markah]

Jawab **semua** soalan.

1. Yang manakah ciri-ciri negara berdaulat?
 - I Tidak dijajah oleh kuasa luar
 - II Mempunyai sempadan yang tetap
 - III Kerajaan yang teratur
 - IV Berupaya menjalin hubungan diplomatik dengan negara lain

A 1 dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

2. Apakah faktor-faktor pembentukan Malaysia?
 - I Menghalang penyebaran ideologi komunis
 - II Mempercepat proses kemerdekaan Sabah, Sarawak dan Singapura
 - III Meningkatkan jumlah penduduk di Tanah Melayu
 - IV Membolehkan pilihan raya diadakan di Sabah, Sarawak dan Singapura

A I dan II
B I dan III
C II dan IV
D III dan IV

3. Yang manakah benar tentang doktrin pengasingan kuasa ?
 - I Kuasa kerajaan dilaksanakan oleh badan yang sama
 - II Orang yang sama tidak terlibat dalam pengurusan lebih daripada satu kuasa
 - III Setiap komponen kerajaan terlibat tanpa diganggu oleh pihak berkuasa yang lain
 - IV Setiap komponen dibenarkan mengendalikan kuasa yang diberikan kepada bahagian lain

A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

4. Perlembagaan ialah sebuah dokumen yang mengandungi

- I Semua undang-undang tertinggi negara
- II hak-hak asasi rakyat
- III sejarah negara
- IV asal usul pelbagai kaum

- A I dan II
- B I dan IV
- C II dan III
- D III dan IV

5. Semua yang berikut ialah keistimewaan dan kuasa Yang di-Pertuan Agong , **kecuali**

- A. baginda tidak boleh didakwa di mana-mana mahkamah di Malaysia
- B. keutamaan baginda mengatasi semua orang dalam Persekutuan
- C. baginda adalah pemerintah tertinggi angkatan tentera
- D. baginda berhak menolak pembubaran Parlimen

6.

- Sumbangannya yang cemerlang dalam perkhidmatan awam
- Telah mencapai kepujian dalam lapangan tertentu
- Mewakili kaum minoriti

Kriteria di atas adalah perlantikan jawatan

- A. Ahli Dewan Undangan Negeri
- B. Pengerusi Suruhanjaya Pilihan Raya
- C. Speaker Dewan Rakyat
- D. Ahi Dewan Negara

7. Yang manakah prosedur untuk membolehkan pihak yang tertuduh dihadapkan ke mahkamah ?

- I. Melalui waran tangkap
- II. Melalui writ habeas corpus
- III. Melalui laporan polis
- IV. Melalui perintah saman oleh mahkamah

- A. I dan II
- B. I dan IV
- C. II dan III
- D. III dan IV

8.

- I. Kuasa mentafsir Perlembagaan
- II. Kuasa mentafsir undang-undang

Kuasa di atas diperuntukkan oleh

- A. Mahkamah Persekutuan kepada Mahkamah Tinggi
- B. Majlis Raja-Raja kepada pihak mahkamah
- C. Perlembagaan Malaysia kepada pihak mahkamah
- D. Perlembagaan Malaysia kepada pihak Parlimen

9. Yang berikut ialah bidang kuasa Dewan Negara **kecuali**

- A. menolak rang undang-undang
- B. mengkaji rang undang-undang
- C. menengguh rang undang-undang
- D. membahaskan rang undang-undang

10. Yang manakah merupakan bidang tugas Suruhanjaya Pilihan Raya ?

- I. Menentukan pembahagian kawasan pilihan raya
- II. Menentukan calon yang bertanding
- III. Menentukan tarikh pilihan raya
- IV. Memutuskan aduan tentang keputusan pilihan raya

- A. I dan II B. I dan III C. II dan IV D. III dan IV

11. Yang manakah **benar** tentang ahli Kabinet ?

- I. Perlu bertindak secara kolektif
- II. Dilantik oleh Perdana Menteri
- III. Merupakan ahli Parlimen
- IV. Memegang jawatan sehingga umur 60 tahun

- A. I dan II B. I dan III C. II dan IV D. III dan IV

12.

- Menyelaraskan dasar pinjaman luar
- Meluluskan pinjaman perumahan pekerja awam
- Mentadbir peraturan

Pernyataan di atas merupakan tanggungjawab dan bidang kuasa

- A. Bank Negara Malaysia
- B. Perbendaharaan Malaysia
- C. Unit Perancangan Ekonomi
- D. Unit Penyelarasan Pelaksanaan

13. Yang manakah merupakan punca-punca hasil Kerajaan Negeri ?

- I. Hasil duti rokok dan minuman alcohol
- II. Hasil daripada harta karun
- III. Hasil tanah , galian dan hutan
- IV. Denda daripada mahkamah awam

- A. I dan III B. I dan IV C. II dan III D. II dan IV

14 . Pernyataan yang manakah **benar** tentang kuasa Pihak Berkuasa Tempatan ?

- I. Mengarah penutupan tempat perniagaan yang kotor
- II. Mendaftar dan mengeluarkan lesen perniagaan
- III. Mengenakan kompaun terhadap kesalahan yang melibatkan papan iklan perniagaan
- IV. Menggubal undang-undang kecil berkaitan tanah negeri bagi kegunaan premis perniagaan

- A. I dan II B. I dan III C. II dan IV D. III dan IV

15. Kesan pengurangan karenah birokrasi dalam urusan kaunter di pejabat kerajaan ialah

- A. Tahap kepuasan pelanggan meningkat
- B. Bilangan pegawai kaunter bertambah
- C. Waktu beurusan di kaunter dipendekkan
- D. Keselesaan di kaunter perkhidmatan bertambah baik

Bahagian B: [15 markah]

Jawab semua soalan.

16. Nyatakan **empat** perkara pindaan Perlembagaan Persekutuan yang memerlukan sokongan 2/3 majoriti ahli Majlis Parlimen dan persetujuan Majlis Raja-Raja [4]

- i)
- ii)
- iii)
- iv)

17. Senaraikan **tiga** fungsi Parlimen dalam sistem pemerintahan Malaysia . [3]

- i).....
- ii).....
- iii).....

18. Nyatakan **empat** jenis hukuman yang boleh dikenakan ke atas kanak-kanak yang didapati bersalah oleh Mahkamah Kanak-kanak [4]

- i).....
- ii).....
- iii).....
- iv).....

19. Jelaskan **dua** kategori hasil Kerajaan Persekutuan yang dipungut mengikut undang-undang dan peraturan yang diluluskan oleh Kerajaan Persekutuan yang dibentangkan dan diluluskan dalam Parlimen . [4]

- i)
-
-
-
-
- ii)
-
-

Bahagian C [50 markah]

Pilih dua daripada tajuk di bawah ini, dan tulis karangan yang panjangnya antara 300 hingga 350 patah perkataan.

20. Tadbir urus baik membawa pelbagai kepentingan kepada pembangunan negara . Jelaskan .

21. Kepelbagaian sosiabudaya sememangnya berlaku di Malaysia dan kepelbagaian ini mendatangkan kebaikan tertentu . Walau pun terdapatnya kepelbagaian ini , pelbagai langkah untuk mewujudkan perpaduan dalam kalangan rakyat hendaklah diteruskan . Bincangkan .

22. Kerajaan mendedahkan bahawa menjelang tahun 2020 , bilangan rakyat Malaysia yang menghadapi masalah penyakit kronik semakin meningkat . Justeru itu , usaha yang sesuai perlu dilaksanakan untuk mengawal penyakit ini .

SKEMA JAWAPAN :-

BAHAGIAN A :-

1. B	6. D	11. B
2. A	7. B	12. B
3. C	8. C	13.C
4. A	9. A	14.B
5. A	10. B	15.A

BAHAGIAN B :-

16. Nyatakan **empat** perkara pindaan Perlembagaan Persekutuan yang memerlukan sokongan 2/3 majoriti ahli Majlis Parlimen dan persetujuan Majlis Raja-Raja [4]

- i. Kedudukan istimewa orang Melayu dan Bumiputera di Sabah & Sarawak.
- ii. Hak-hak istimewa kaum-kaum yang lain.
- iii. Hak-hak dan kedaulatan raja-raja dan Majlis Raja-Raja.
- iv. Hal- ehwal Islam.
- v. Bahasa Melayu.
- vi. Kewarganegaraan(bukan peruntukan tambahan).
- vii. Keistimewaan Parlimen

17. Senaraikan **tiga** fungsi Parlimen dalam sistem pemerintahan Malaysia . [3]

- i. Menggubal undang-undang untuk dikuatkuasakan di negara ini
- ii. Meluluskan undang-undang di peringkat Persekutuan
- iii. Membuat pindaan kepada undang-undang Persekutuan yang sedia ada
- iv. Menyemak dasar-dasar Kerajaan Persekutuan
- v. Meluluskan perbelanjaan Kerajaan Persekutuan

18. Nyatakan **empat** jenis hukuman yang boleh dikenakan ke atas kanak-kanak yang didapati bersalah oleh Mahkamah Kanak-kanak [4]

- i. Diberikan amaran supaya berkelakuan baik
- ii. Dibenarkan keluar dengan ikat jamin
- iii. Diletakkan di bawah jagaan rapi seorang saudaranya
- iv. Dikenakan hukuman sebat yang ringan tidak lebih 10 sebatan
- v. Dihantar ke sekolah pemulihan akhlak sehingga berusia 21 tahun

19. Jelaskan **dua** kategori hasil Kerajaan Persekutuan yang dipungut mengikut undang-undang dan peraturan yang diluluskan oleh Kerajaan Persekutuan yang dibentangkan dan diluluskan dalam Parlimen . [4]

- i. **Hasil-hasil cukai** . Cukai langsung seperti cukai secara terus kepada pendapatan atau kekayaan mengikut akta yang diluluskan seperti cukai pendapatan dan duti harta pusaka / Cukai yang dikenakan apabila individu membeli barangan dan perkhidmatan seperti cukai jalan dan cukai jualan dan perkhidmatan (SST)
- ii. **Hasil-hasil bukan cukai** . Hasil yang dikutip daripada perkhidmatan yang disediakan oleh kerajaan seperti lesen , bayaran pendaftaran dan permit
- iii. **Terimaan bukan hasil** . Kutipan yang bukan berasaskan mana-mana akta atau perundangan seperti pulangan balik perbelanjaan dan terimaan perkhidmatan .

iv. **Hasil Wilayah-wilayah Persekutuan** . Hasil yang diterima oleh Kerajaan Persekutuan dari Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur , Labuan dan Putra Jaya .

BAHAGIAN C :-

20. Tadbir urus baik membawa pelbagai kepentingan kepada pembangunan negara . Jelaskan .

Pengenalan :-

Sesebuah kerajaan akan menjadi lebih sistematik dan efisien sekiranya tadbir urus baik . Justeru itu , Kerajaan Malaysia harus memastikan tadbir urus negara dilaksanakan dengan baik .

Idea / Isi	Huraian
<p>Kepentingan tadbir urus baik :-</p> <p>1. Memajukan ekonomi negara</p> <p><i>Tadbir urus baik</i> boleh memajukan ekonomi negara <u>untuk</u> kepentingan pembangunan negara .</p>	<p>Tadbir urus baik membolehkan agensi-agensi kerajaan menyediakan program pembangunan ekonomi kepada rakyat Malaysia pelbagai etnik . Kerajaan juga boleh menyediakan infrastruktur ekonomi yang lengkap dan moden bagi memajukan ekonomi pelbagai sektor . Contohnya , tadbir urus yang baik akan dapat menarik lebih ramai pelabur dalam dan luar negara untuk memajukan lagi ekonomi negara .</p>
<p>2. Meningkatkan kecekapan pentadbiran awam</p>	<p>Tadbir urus baik dapat meningkatkan penyampain perkhidmatan yang baik kepada pelanggan atau stakeholder . Kepuasan pelanggan akan meningkatkan motivasi kakitangan awam untuk meningkatkan kecekapan mereka . Sebagai contoh , tadbir urus yang baik dalam Jabatan Imigresen membolehkan pelanggannya mendapat passport mereka dalam beberapa jam sahaja .</p>
<p>3. Meningkatkan imej negara</p>	<p>Tadbir urus baik akan dapat pujian daripada orang awam , pelabur asing dan juga pelawat ke negara kita . Keyakinan dan kepuasan pelanggan terhadap kecekapan pentadbiran agensi-agensi awam dapat meningkatkan nama negara . Contohnya , pegawai imigresen dan kastam yang mesra pelanggan akan mendapat pujian daripada pelawat ke negara kita</p>
<p>4. Meningkatkan kesejahteraan rakyat</p>	<p>Penyediaan kemudahan infrastruktur yang moden dan cukup juga merupakan hasil pentadbiran yang baik . Pengangkutan awam , bekalan elektrik dan air dan juga perkhidmatan kesihatan yang baik dan sempurna akan mensejahterakan kehidupan rakyat . Contohnya , penyediaan klinik kesihatan kerajaan yang cukup dan sempurna dapat menjaga kesihatan rakyat kita</p>

<p>5. Melahirkan modal insan yang berkualiti</p>	<p>Tadbir urus baik juga dapat melahirkan lebih ramai modal insan yang berpengetahuan , berkemahiran dan bermoral . Bermula dengan pendidikan awal kanak-kanak , pentadbiran yang baik akan dapat membentuk pelajar universiti yang baik dan berkaliber .</p>
<p>6. Memperkasa daya saing negara</p>	<p>Sekiranya tiada tindakan segera untuk meningkatkan kompetensi dan produktiviti pekerja , negara akan kehilangan daya saingannya. Oleh itu, kapasiti inovasi melalui pembangunan bakat dan kepakaran perlu dipertingkatkan untuk membolehkan negara berdaya saing pada peringkat global</p>
<p>7. Mengurangkan kos perbelanjaan</p>	<p>Tadbir urus baik dapat menggalakkan perbelanjaan yang berhemah dalam agensi-agensi kerajaan . Perbelanjaan yang terancang dari segi kepentingan dan keperluan akan dapat mengurangkan kos perbelanjaan kerajaan . Sebagai contoh , perbelanjaan yang berteraskan konsep “ value for money ” dan memuaskan dapat membuktikan tadbir urus baik.</p>
<p>8. Memenuhi ekspektasi pelanggan</p>	<p>Sesuai penyampaian perkhidmatan atau produk yang dapat memuaskan hati pelanggan menunjukkan tadbir urus baik. Kepentingan pelanggan yang diutamakan akan meningkatkan usaha untuk kakitangan kerajaan menyampaikan perkhidmatan yang lebih baik .</p>

Kesimpulan :- Tadbir urus baik perlu dilaksanakan secara berkesan bukan hanya untuk membangunkan negara tetapi turut membawa kemajuan ke arah Wawasan 2020 . Malaysia akan menjadi negara maju yang dapat bersaing dengan negara-negara maju yang lain .

Format jawapan :- 5 + 0

21.Kepelembagaan sosiabudaya sememangnya berlaku di Malaysia dan kepelembagaan ini mendatangkan kebaikan tertentu . Walau pun terdapatnya kepelembagaan ini , pelbagai langkah untuk mewujudkan perpaduan dalam kalangan rakyat hendaklah diteruskan . Bincangkan .

Pengenalan :- Rakyat Malaysia yang terdiri daripada pelbagai kaum dan etnik turut melahirkan sosiobudaya yang pelbagai . Kepelembagaan ini tidak harus menjadi penghalang untuk membentuk perpaduan negara .

<p>A. Kebaikan kepelembagaan sosiobudaya</p> <p>1. Meningkatkan integrasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Masyarakat saling mengenali budaya etnik yang berlainan • Saling menghargai dan menghormati kepelembagaan sosiobudaya • Mengeratkan silaturahim
<p>2. Meningkatkan ekonomi negara</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kepelembagaan sosiobudaya dapat dijadikan produk pelancongan • Pelancong asing akan teruja untuk melihat kepelembagaan sosiobudaya yang unik dan menarik • Budaya makan yang berlaina membolehkan pelancong menikmati juadah Melayu , Cina , India dan juga Iban .
<p>3. Meningkatkan pembangunan / kemajuan negara</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Setiap etnik mempunyai keistimewaan tertentu , baik dari segi kraftangan , makanan atau pun bidang ekonomi • Keistimewaan , kemahiran atau kekayaan ini boleh digunakan untuk membangunkan negara . • Sebagai contoh , etnik Melayu yang mahir dalam membuat kraftangan boleh dijadikan produk pelancongan untuk menjana pendapatan mereka dan turut membangunkan ekonomi negara .
<p>4. Meningkatkan imej negara</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keupayaan rakyat Malaysia yang hidup bersatu padu walaupun terdapatnya kepelembagaan sosiobudaya banyak mendapat pujian negara lain . • Pemimpin negara lain menjadikan Malaysia sebagai contoh negara yang pelbagai sosiobudaya tetapi rakyatnya tetap dapat hidup dalam keadaan yang harmoni dan bersatu
<p>5. Mempertahankan kedaulatan negara</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Walaupun rakyat Malaysia hidup dengan kepelembagaan sosiobudaya tetapi berupaya hidup secara aman dan harmoni membuktikan perpaduan negara yang kukuh . • Perpaduan yang erat antara kaum dapat mempertahankan kedaulatan negara kita • Tiadanya konflik perkauman , walaupun pelbagai memperkukuhkan kedaulatan negara .

<p>B. Langkah-langkah mewujudkan perpaduan dalam kalangan rakyat walaupun kepelbagaian sosiobudaya</p> <p>6. Memperkasakan penguatkuasaan undang-undang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenenakan tindakan undang-undang ke atas mereka yang menimbulkan isu-isu sensitif perkauman , agama atau pun budaya merupakan langkah untuk mewujudkan perpaduan rakyat . • Memperkasakan akta tertentu seperti Akta Hasutan dan Akta Mesin Cetak boleh mengelakkan konflik perkauman • Pemantaun secara ketat harus dilakukan ke atas laman social facebook , what's app dan we chat harus mendapat perhatian pihak berkuasa
<p>7. Memperbanyakkan aktiviti yang melibatkan pelbagai kaum</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bertujuan merapatkan pelbagai kaum • Aktiviti kejiranan, program intergrasi antara wilayah seperti lawatan sambil belajar dan aktiviti kemasyarakatan akan dapat memperkukuhkan perasaan kekitaan
<p>8. Meningkatkan kesedaran pelbagai kaum</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan kesedaran akan kepentingan keharmonian dan perpaduan kaum dapat memperkasakan lagi perpaduan kaum • Melalui pendidikan dan juga kempen , kesedaran memperkasakan perpaduan kaum dapat dibentuk • Sebagai contoh , nyanyian lagu “ Setia ” Bersama oleh Kaum Melayu . Cina , India . Iban dan juga Kandazan di pelbagai media social dapat meningkatkan kesedaran pelbagai kaum akan kepentingan perpaduan rakyat
<p>9. Meningkatkan pelaksanaan dasar-dasar kerajaan yang dapat memperkasakan perpaduan rakyat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dasar-dasar kerajaan yang dapat menyatukan rakyat harus ditingkatkan oleh kerajaan • Tidak kira dasar kerajaan yang berlandaskan ekonomi , sosial atau politik harus dilaksanakan secara efisien bagi menyatukan rakyat • Sebagai contoh , Dasar Kebudayaan Kebangsaan yang dapat menerap budaya pelbagai kaum sebagai budaya bangsa Malaysia akan dapat memperkasakan lagi perpaduan rakyat .
<p>10. Memperkasakan Bahasa Malaysia / Bahasa Kebangsaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memperkasakan penggunaan Bahasa Malaysia sebagai bahasa komunikasi antara pelbagai kaum akan dapat meningkatkan perpaduan dalam kalangan rakyat kita • Bahasa Malaysia yang digunakan sebagai bahasa perantaraan akan dapat membentuk persefahaman dan perhubungan yang lebih baik antara kaum yang mempunyai bahasa ibunda masing-masing

Kesimpulan :- Kepelbagaian sosiobudaya tidak harus menjadi halangan bagi membentuk perpaduan rakyat. Ia harus dijadikan keistimewaan yang unik untuk memperkasakan perpaduan rakyat , perpaduan bangsa .

23. Kerajaan mendedahkan bahawa menjelang tahun 2020 , bilangan rakyat Malaysia yang menghadapi masalah penyakit kronik semakin meningkat . Justeru itu , usaha yang sesuai perlu dilaksanakan untuk mengawal penyakit ini .

Pengenalan :- Penyakit kronik merupakan penyakit yang berbahaya dan boleh membawa maut . Sakit jantung , darah tinggi , penyakit kanser dan diabetes adalah antara pentakit kronik yang semakin meningkat di negara kita .

A. Punca penyakit kronik	
1. Masalah pemakanan / Pemakanan tidak sihat	<ul style="list-style-type: none">• Amalan pengambilan makanan tidak sihat merupakan anantara punca utama masalah penyakit kronik• Makanan yang mempunyai garam berlebihan boleh menyebabkan penyakit darah tinggi• Makanan yang mempunyai gula berlebihan pula menyebabkan penyakit diabetes• Sebagai contoh , banyak makanan segera yang terdapat dalam pasaran seperti Mee Maggie , Mc Donald dan juga Kentucky yang bahan perasa dan pengawet seperti MSG yang tinggi boleh menyebabkan pelbagai penyakit kronik
2. Genetik	<ul style="list-style-type: none">• Anak yang mempunyai ibubapa yang berpenyakit kronik seperti darah tinggi dan kanser juga mempunyai potensi untuk mengidapnya• Mereka akan mengalami masalah yang sama apabila tiba pada peringkat umur tertentu• Penyakit yang disebabkan oleh genetik sukar untuk dielakkan tetapi hanya boleh dilewatkan dengan kaedah rawatan tertentu
3. Tatabara perubatan yang salah	<ul style="list-style-type: none">• Boleh berlaku kepada pesakit disebabkan salah cara prosedur• Pesakit sendiri silap memaklumkan maklumat kepada pegawai perubatan• Sebagai contoh , pemindahan darah yang salah boleh menyebabkan kanser
4. Kurang bersenam	<ul style="list-style-type: none">• Kurang bersenam menyebabkan tokik dalam badan tidak dikeluarkan melalui perpeluhan• Lemak yang berkumpul dalam badan pula menyebabkan saluran darah tersumbat sehingga boleh menyebabkan masalah jantung dan kolesterol• Tidak bersenam juga menyebabkan gula darah tidak dapat dikawal dan mempercepatkan penyakit kencing manis
5. Gaya hidup tidak sihat	<ul style="list-style-type: none">• Merokok menyebabkan stres dan masalah jantung• Minuman keras menyebabkan kanser hati• Mengamalkan pemakanan tidak sihat yang berlemak dan berkolestrol tinggi menyebabkan serangan sakit jantung

<p>B. Usaha untuk mengawal penyakit kronik</p> <p>6.Meningkatkan pendidikan pemakanan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usaha mendidik rakyat kita untuk mengawal pemakanan mereka akan dapat mengurangkan risiko mengidap penyakit kronik • Melalui Pendidikan Jasmani dan Kesihatan dan juga Kementerian Kesihatan , rakyat kita boleh dididik mengenai makanan yang sihat dan juga tidak sihat • Sebagai contoh , piramid makanan harus menjadi topik yang perlu didik kepada pelajar dan juga golongan dewasa di negara kita
<p>7.Memperbanyakkan aktiviti senaman / rekreasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bersenam sekurang-kurangnya 15 minit setiap hari juga dapat mengawal masalah penyakit kronik • Aktiviti sanaman akan dapat menguatkan sistem pertahanan badan dan mengurangkan toksik dalam badan
<p>8.Mendapatkan rawatan perubatan yang berskala / berterusan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mendapatkan rawatan atau pemeriksaan kesihatan berskala dapat mencegah penyakit kronik • Mengambil kadar kandungan glukosa darah dan memeriksa tekanan darah dapat membantu seseorang akan risiko mendapat penyakit kronik • Sebagai contoh , seseorang yang mempunyai kadar 10 mol kandungan glukosa darah selepas makan hanya perlu mendapatkan rawatan mengambil ubat-ubatan bagi mengurangkan risiko mendapat penyakit kronik
<p>9.Meningkatkan penjagaan kesihatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesakit penyakit kronik perlu menjaga kesihatan mereka . • Menjaga kesihatan dari segi kebersihan diri , pemakanan dan juga bersenam • Sebagai contoh , pesakit diebetis perlu menjaga kaki meeka daripada kecederaan dan sentiasa bersihkan anggota badan terutamanya bahagian kaki .

Kesimpulan :- Penyakit kronik perlu dielakkkan oleh setiap individu supaya kehidupan mereka adalah lebih sempurna . Rakyat yang sihat akan turut memakmur dan mensejahterakan negara .

Format : 2/3 + 3/2

