

LATIHAN PENGUKUHAN

Hari : Isnin

Tarikh : 5 Julai 2021

Nama : _____

Kelas : Tahun 5

Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai. Kemudian, **tuliskan sebuah karangan** berdasarkan draf yang telah dihasilkan **dalam buku penulisan**.

PERNYATAAN

DRAF

1

Pendahuluan

- dilanda jerebu
- bercampur dengan debu
- kabur dan kotor
- pelbagai jenis penyakit
- mencegah penyakit

Hampir setiap tahun negara Malaysia _____.
Jerebu ialah udara yang _____.
Persekitaran menjadi kelihatan _____.
Jerebu juga menjadi punca kepada _____.
Kita mestilah mengamalkan
amalan menjaga keselamatan kita sekali gus _____.

2

Isi 1

- aktiviti luar rumah
- risiko penyakit paru-paru
- alat pernafasan N95
- wanita hamil dan kanak-kanak
- sentiasa berada di rumah

Amalan yang kita boleh lakukan ialah mengurangkan _____.
Aktiviti luar rumah meningkatkan _____.
Sekiranya kita perlu melakukan
aktiviti luar rumah, _____ perlulah
dipakai. Golongan seperti _____
dinasihatkan untuk _____.

3

Isi 2

- minum banyak air kosong
- sekurang-kurangnya lapan gelas sehari
- elakkan merokok
- Pengambilan alkohol dan kopi

Kita juga haruslah _____. Kita mestilah
minum air kosong _____. Bagi
orang yang merokok, mereka seharusnya _____.
_____ juga sepatutnya
dikurangkan kerana menyebabkan kehilangan cecair dan
nutrien dalam badan.

4

Isi 3

- tutup semua tingkap
- menggunakan penghawa dingin
- alat pembersih udara
- jumlah bahan cemar udara

Apabila kita di dalam rumah, kita sepatutnya
_____. Kita seharusnya
_____. Alat
pembersih udara juga boleh digunakan di dalam
rumah. _____ dapat
mengurangkan _____.

5

Penutup

- menyedari impak jerebu
- jangan sudah terhantuk
- keselamatan dan kesihatan
- lebih baik daripada merawat

Kita sewajarnya _____ dalam kehidupan
kita. Bak kata pepatah, '_____, baru
nak tengadah'. Kita seharusnya sentiasa peka dalam
penjagaan _____ kita. Hal ini
kerana mencegah _____.