Menulis

Pentingnya Menjaga Kesihatan

TEMA 3

keracunan	sakit	berat
cerdas	galian	badan
kebersihan	piramid	senaman

Bersenam boleh menyihatkan tubuh badan. Senaman tiga kali seminggu boleh menurunkan _____ badan. Apabila kerap bersenam, otak juga menjadi _____. Kelas Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di sekolah juga ada melakukan aktiviti _____.

Bersenam, bersukan dan beriadah amat penting kita amalkan. Selain itu, menjaga _____ diri sendiri juga menjadi keutamaan. Kita perlu memastikan rambut, gigi dan tubuh _____ kita sentiasa dalam keadaan bersih.

Tubuh badan yang tidak bersih sudah pasti mudah dihinggapi pelbagai penyakit. Tangan yang tidak bersih pula menyebabkan kita mudah mengalami _____ makanan. Jika makanan yang kita pegang berkuman, akibatnya, kita akan _____ perut dan cirit-birit.

Kita juga perlu memakan makanan yang seimbang. Dalam hal ini, kita boleh menjadikan _____ makanan sebagai panduan. Makanan yang seimbang membantu kita mendapatkan zat dan garam _____ agar badan menjadi lebih sihat.

LIVEWORKSHEETS