

Soalan 1: Domain Peribadi

Kesihatan merupakan aset penting dalam kehidupan manusia dan menjadi aspek utama dalam kesejahteraan dan kemakmuran masyarakat atau negara. Tanpa disedar, corak pengambilan makanan harian menunjukkan secara jeas tahap kesihatan seseorang pada masa depan. Tiada cara lain untuk kekal sihat selain mengubah gaya hidup harian agar tahap kesihatan semakin meningkat dari sehari ke sehari.

Petikan di atas menggambarkan betapa pentingnya kesihatan dalam kehidupan seseorang dan menuntut kita untuk mengamalkan gaya hidup sihat.

Huraikan cara-cara yang boleh anda lakukan dalam mengamalkan gaya hidup sihat.

