

Arahan : Isi tempat kosong dengan pilihan jawapan yang telah disediakan. Murid perlu menarik dan meletakkan jawapan di ruang jawapan.

Faedah Bersenam

melalui liang-liang roma	Faedah pertama	Fungsi sel darah putih	
Akhir sekali	lemak dan kolari	cerdas	seperti
Tuntasnya	menghilang stres	bersenam	

Cara yang paling mudah untuk kita mengeluarkan peluh adalah dengan _____. Banyak jenis senaman yang boleh kita lakukan _____ berolahraga, berjoging, berbasikal dan lompat tali. Apabila badan berpeluh, secara tidak langsung pelbagai racun dan toksik akan dikeluarkan _____. _____ adalah bersenam akan membantu badan kita mengekalkan sel darah putih. _____ adalah penghalang virus dan bakteria yang boleh memudaratkan kesihatan.

Selain itu, dengan bersenam juga, kita akan dapat membakar _____ yang berlebihan daripada badan kita. Oleh itu, tubuh badan akan menjadi sihat manakala otak akan menjadi _____.

_____, jika kita melakukan senaman dengan berkala, kita akan dapat _____ atau tekanan perasaan. Kita akan menumpukan perhatian kepada aktiviti senaman berbanding memikirkan masalah. Lama-kelamaan, masalah tersebut akan hilang begitu sahaja.

_____, jika kita mempunyai minda yang sihat, badan kita akan menjadi cergas.