

Latihan 1

Tajuk: **Faedah Bersenam**

Bersenam merupakan satu riadah yang 1_____ untuk kesihatan badan kita. Kerajaan berusaha mengadakan pelbagai kempen untuk menggalakkan 2_____ bersenam. 3_____ selama setengah jam 4_____ sudah memadai.

Semasa bersenam, 5_____ kita berdenyut dengan 6_____ dan mengepam lebih banyak 7_____ ke seluruh badan kita. Jika darah kita beredar dengan 8_____, kita sukar dijangkiti penyakit. Taraf kesihatan penduduk dapat 9_____.

Bersenam juga menghasilkan 10_____. Peluh mengandungi bahan-bahan kumuh yang tidak diperlukan oleh 11_____ kita. Jika kita dikumuhkan, lama-kelamaan bahan-bahan ini akan menjadi toksik dan boleh 12_____ badan.

Kita 13_____ melakukan senaman secara berkumpulan. Ini lebih 14_____. Senaman boleh 15_____ tali persahabatan sesama kita. Apabila bersenam, 16_____ kita berasa tenang dan gembira. Hati yang tenang akan melahirkan insan yang berbadan 17_____.

Seterusnya, badan yang sihat melahirkan otak yang 18_____. Kerajaan amat memerlukan 19 _____ pekerja yang sihat dan cerdas. Oleh itu, bersenamlah setiap 20_____ agar badan kita sentiasa sihat.

Glosari:

1) **riadah :**

Bermaksud aktiviti gerak badan.

2) **kempen :**

Bermaksud kegiatan dan tindakan yang dirancang dan dilaksanakan.

3) **kumuh:**

Bermaksud kotor.

4) **toksik:**

Bermaksud beracun.

5) **insan:**

Bermaksud makhluk yang dicipta oleh Allah.