

Nama :- _____

Tahun:- _____

ISIKAN TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG SESUAI.

riadah	bangsa	mengharumkan	Biasanya	menyihatkan
hubungan	faedah	mengeluarkan	melibatkan	Kebiasaannya,
individu	bermanfaat	sosial.	sukan	perpaduan
mengeratkan	lesu	permainan	Kesimpulannya	kejohanan

FAEDAH BERSUKAN

Bersukan merupakan aktiviti (1)_____ yang dapat mengeluarkan peluh daripada tubuh badan kita. Malah, kerajaan menggalakkan rakyatnya sentiasa(2)_____ diri dengan aktiviti sukan. Hal ini kerana melalui bersukan banyak(3)_____ yang kita peroleh.

Salah satu daripada faedahnya ialah dapat(4)_____ tubuh badan. Apabila kita berakreasi seperti berbasikal, bermain badminton dan sebagainya, badan akan(5)_____ peluh dan berlaku pembakaran lemak dalam tubuh kita. Kesannya, badan kita menjadi sihat dan cergas serta tidak berasa(6)_____ ketika belajar di dalam kelas.

Seterusnya, melalui bersukan kita dapat(7)_____ hubungan dan menambah kenalan. Kita dapat berkenalan dengan sesiapa sahaja tidak mengira umur,(8)_____ mahupun agama. (9)_____, ketika kita berjoging di taman-taman, kita akan bertegur sapa dengan (10)_____ yang berada di kawasan itu. Hal ini akan mengeratkan(11)_____ dan (12)_____ antara kaum dapat dipupuk.

Selain itu, bersukan juga merupakan aktiviti mengisi masa lapang secara(13)_____. Sesi latihan (14)_____ atau beriadah (15)_____ dijalankan ketika waktu lapang. Kesibukan kita menyertai sesi latihan dan beriadah dapat menghindarkan diri daripada terjebak dalam gejala (16)_____.

Di samping itu, dengan bersukan kita dapat (17)_____ nama sekolah. Sekiranya kita berbakat dalam bidang(18)_____, kita akan dapat mewakili pasukan sekolah, daerah, negeri mahupun negara. Apabila kita berjaya memenangi mana-mana(19)_____ sukan, maka kita telah berjaya mengharumkan nama sekolah. Nama kita juga kian dikenali dan rezeki makin bertambah.

(20)_____, tiada menjadi kerugian jika kita aktif bersukan. Marilah kita bersama-sama menyahut seruan kerajaan untuk menjadikan rakyat Brunei masyarakat yang cerdas dan cergas.