

Gambar di bawah menunjukkan cara-cara menjaga kesihatan diri.
Tulis lima ayat yang lengkap tentang cara-cara tersebut.
Tulis satu ayat yang lengkap bagi setiap gambar.



Rangka Ayat

- bersenam – mengeluarkan peluh
- pemakanan seimbang – memastikan tubuh sihat
- menjaga kebersihan badan – asas kesihatan
- tidur awal – merehatkan badan
- pemeriksaan kesihatan – mengetahui tahap kesihatan

1. Kita hendaklah _____ sekurang-kurangnya tiga kali seminggu untuk _____.
2. Kita mestilah mengamalkan _____ untuk memastikan _____.
3. Kita perlulah _____ seperti mandi setiap hari kerana kebersihan adalah _____.
4. Kita haruslah _____ untuk _____ supaya badan kita lebih segar pada keesokan harinya.
5. Kita digalakkan untuk melakukan _____ secara berkala untuk _____.

bersenam	pemeriksaan kesihatan	tidur awal	mengeluarkan peluh	pemakanan seimbang
merehatkan badan	tubuh kita sihat	kebersihan badan	mengetahui tahap kesihatan	asas kesihatan