

Baca petikan di bawah. Jelaskan **kepentingan menjaga kesihatan diri**



Hidup Cergas



Baca cerpen di bawah. Jelaskan kepentingan menjaga kesihatan diri.

Terima Kasih, Alex Lee

Nukilan, Shamsudin Othman

Alex Lee ialah seorang murid kelas peralihan di Sekolah Menengah Kebangsaan Seri Pelangi. Dia seorang murid yang bijak, baik hati dan cerdas. Dia selalu mendapat tempat pertama dalam peperiksaan. Kawan-kawannya sentiasa kagum dan bangga mempunyai kawan seperti Alex Lee.

Dia sering datang awal ke sekolah. Di sekolah, dia sentiasa cergas menjalankan aktiviti-aktiviti sekolah. Semua kerja sekolah yang diberikan oleh cikgu dibuatnya dengan sempurna. Dia juga aktif dalam kokurikulum. Dia banyak mewakili sekolah hingga ke peringkat negeri dalam beberapa pertandingan yang disertainya.

Rakan-rakan Alex Lee selalu bertanya tentang petua untuk menjadi seorang yang bijak, cerdas dan cergas.

"Bagaimana awak selalu kelihatan ceria?" tanya Kavita sahabatnya.

"Kita mestilah sentiasa menjaga kesihatan," jawab Alex Lee.

"Patutlah, awak sentiasa aktif dalam bersukan atau ketika belajar. Apakah petua yang awak gunakan, Alex?" tanya Sofian pula.

"Untuk pengetahuan awak, Sofian, saya selalu makan makanan yang berkhasiat. Makanan seimbang akan menyebabkan otak kita cerdas."



"Wah, seronoknya kami mendengar nasihat awak ini, Alex! Selepas ini kami akan pastikan kami mengikut amalan kesihatan awak ini," jelas Kavita sambil mengeluarkan minuman berkarbonat daripada beg sekolahnya.

"Kavita, elakkan minum minuman berkarbonat. Tidak baik untuk kesihatan kita. Air berkarbonat mengandungi banyak kandungan gula. Bahaya kepada tubuh manusia," nasihat Alex Lee kepada Kavita.

"Tetapi..., air ini sedap," Kavita merayu.

"Sedap tetapi kalau membahayakan kesihatan tidak berguna. Kita perlu bijak untuk mengambil makanan yang berkhasiat."

"Terima kasih, Alex atas nasihat yang berguna ini."

Kepentingan menjaga kesihatan diri	
1	
2	