



Farisha dan Shu Fen sedang menunggu bas sekolah. Keadaan cuaca panas pada waktu itu. Farisha teringat akan panduan kekal sihat pada musim panas yang diamalkan oleh keluarganya.

 Banyakkan minum air kosong.	 Lebihkan masa berada di dalam rumah dan hadkan aktiviti luar.	 Kurangkan minum minuman berkafein dan bergula.	
 Gunakan kipas atau penyaman udara untuk menyejukkan badan.	 Pakai pakaian yang nipis, berwarna terang dan longgar.	 Tidak berada di dalam kenderaan yang bertutup tanpa penyaman udara.	

Gunakan payung atau topi untuk melindungi diri daripada pancaran haba terus ke badan.

(Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia)

Setibanya di rumah, Shu Fen menulis panduan tersebut.

Kita perlu **mengambil langkah-langkah pencegahan diri** daripada strok haba. Antaranya termasuklah **minum** air yang banyak pada setiap hari, iaitu sekurang-kurangnya lapan gelas sehari. Kita juga perlu **mengurangkan** pengambilan minuman yang mengandungi kafein dan kadar gula yang tinggi.

Selain itu, ketika berada di luar, kita haruslah  diri daripada panas dengan menggunakan payung atau topi. Kita juga perlu  aktiviti luar seperti bersukan atau melancong.

Kita juga harus mengelakkan diri daripada  pakaian yang tebal. Pakaian yang kita pakai mestilah nipis, berwarna terang dan longgar. Kita disyorkan juga  kipas atau penyaman udara untuk  badan.

Akhir sekali, kita tidak digalakkan berada di dalam kenderaan yang bertutup tanpa sistem pengudaraan yang baik dan selamat.



Munshi Cilik

Kata kerja aktif transitif ialah **kata kerja** yang menerima **objek** sebagai penyambut.

Contoh: Kita perlu **menjaga**



Aktiviti

Memahami dan melengkapkan tempat kosong dengan kata kerja aktif transitif yang sesuai.