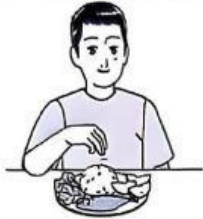


► Menulis

Teliti bahan di bawah ini. Kemudian, kemukakan pendapat yang rasional dengan menggunakan ayat yang gramatis. SP 3.2.1

JAGALAH KESIHATAN DIRI ANDA



Mengamalkan gaya pemakanan sihat dan seimbang



Membuat pemeriksaan kesihatan enam bulan sekali



Melakukan aktiviti senaman dan bersukan



Mencergaskan badan dan mencerdaskan minda

Pada pendapat saya, setiap individu mestilah menjaga kesihatan dengan baiknya bagi mewujudkan kehidupan yang sihat dan ceria tanpa rasa waswas. Hal ini dikatakan demikian kerana penjagaan kesihatan yang sempurna dapat memastikan tubuh badan sentiasa dalam keadaan sihat. Selain itu, kita

mestilah (1) _____ agar badan mendapat nutrisi yang diperlukan. Seterusnya, kita perlu juga mendapatkan nasihat doktor dan (2) _____

_____ bagi memantau tahap kesihatan diri. Akhir sekali, kita dinasihatkan untuk

(3) _____. Hal ini dikatakan demikian kerana aktiviti-aktiviti ini dapat

(4) _____.



Kamus Mini

1. waswas – (perasaan) sangsi; khuatir
2. nasihat – ajaran, petunjuk yang baik, peringatan
3. tahap – peringkat, tingkat
4. nutrisi – pengambilan dan penggunaan bahan makanan yang perlu untuk pertumbuhan, baik pulih dan penyelenggaraan fungsi tubuh
5. minda – akal fikiran, daya berfikir