LATIHAN KARANGAN BAHASA MELAYU (MINGGU 31)

Tajuk: Kepentingan Menjaga Kesihatan Diri

Nama: _____ **Kelas:** _____ **Tarikh:** 3 September 2026

Arahan: Isi tempat kosong dengan perkataan yang paling sesuai berdasarkan konteks ayat. Gunakan perkataan daripada ruangan jawapan di bawah ini.

kesihatan | pemakanan | seimbang | bersenam | kebersihan

tangan | sayur-sayuran | buah-buahan | air | tidur

rehat | penyakit | doktor | gigi | sarapan

makanan | bersih | tenaga | sihat | amalan

Menjaga _____(1) diri sangat penting dalam kehidupan kita. Badan yang sihat membolehkan kita belajar, bermain dan melakukan aktiviti harian dengan baik. Oleh itu, kita perlulah mengamalkan gaya hidup yang sihat sejak kecil.

Antara cara menjaga kesihatan diri ialah mengamalkan _____(2) yang sihat dan _____(3). Kita hendaklah mengambil _____(4) yang berkhasiat seperti nasi, ikan, daging, _____(5) dan _____(6). Kita juga perlu mengambil _____(7) pada waktu pagi supaya mempunyai tenaga untuk memulakan aktiviti harian.

Selain itu, kita perlu _____(8) secara berkala. Aktiviti seperti berjalan, berlari dan berbasikal dapat menguatkan tubuh badan. Kita juga hendaklah minum air yang mencukupi agar badan tidak kekurangan _____(9). Di samping itu, kita perlu mendapat _____(10) dan _____(11) yang mencukupi setiap hari.

Kebersihan diri juga perlu diberi perhatian. Kita hendaklah mencuci _____(12) dengan sabun sebelum makan dan selepas menggunakan tandas. Kita juga perlu menjaga kebersihan _____(13) dengan memberusnya sekurang-kurangnya dua kali sehari. Amalan menjaga diri yang _____(14) dapat membantu kita menjauhkan diri daripada _____(15).

Kesimpulannya, menjaga kesihatan diri merupakan _____(16) yang baik untuk diamalkan setiap hari. Jika kita mengamalkan gaya hidup _____(17), kita akan mempunyai tubuh badan yang kuat dan mempunyai banyak _____(18). Jika berasa kurang sihat, kita hendaklah mendapatkan nasihat daripada _____(19). Oleh itu, marilah kita bersama-sama menjaga _____(20) diri agar dapat menjalani kehidupan dengan ceria dan berkualiti.

LIVEWORKSHEETS