

Leretkan isi tersurat dan isi tersirat pada ruangan yang betul. Kemudian tulis semula dalam bentuk perenggan selengkapnya

Tersurat	makan makanan yang seimbang	menjaga kebersihan diri	tidur yang mencukupi	berjumpa doktor	bersenam
Tersirat	supaya badan kita kekal cergas dan cerdas	mengetahui tahap kesihatan kita	mendapat zat makanan yang mencukupi	menghindari jangkitan penyakit	mendapat rehat secukupnya

Penanda wacana	Kata bantu	Isi tersurat	Kata hubung	Isi tersirat
Pendahuluan	Penjagaan kesihatan diri amat penting dalam kehidupan setiap manusia. Jika kita tidak menjaga kesihatan diri, kita mungkin akan mudah dijangkiti penyakit			
Antaranya	kita hendaklah		supaya	
Seterusnya	kita mestilah		untuk	
Selain itu,	kita perlulah		kerana	
Disamping itu,	kita seharusnya		agar	
Akhir sekali	Kita sepatutnya			
Kesimpulannya	Kesimpulannya, kita perlu sentiasa memastikan kesihatan diri kita sentiasa berada dalam keadaan yang baik agar kita tidak menghadapi sebarang penyakit.			