

Pilih dan isikan jawapan yang betul supaya menjadi sebuah karangan yang lengkap.

penting

ahli keluarga

pemakanan

serangan penyakit

vitamin

bakteria

kebersihan

tiga

peredaran darah

merosakkan kesihatan

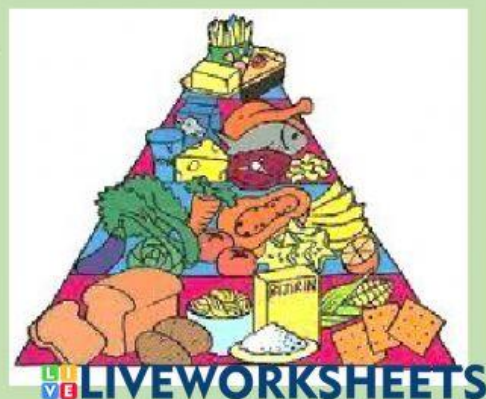
Tajuk: Menjaga kesihatan diri



Penjagaan kesihatan dan pengambilan _____ yang betul adalah perkara yang sangat _____ dalam kehidupan kita seharian. Jika badan sihat, kita boleh melakukan pelbagai aktiviti yang berfaedah bersama kawan dan _____ yang lain.

Setiap orang perlu menjaga kesihatan dengan makan makanan yang berkhasiat dan mengandungi _____, protein, zat besi dan karbohidrat supaya dirinya terhindar daripada penyakit yang berbahaya. Makanan yang berzat juga dapat menguatkan daya tahan tubuh badan kita daripada _____.

Selain daripada makanan, _____ juga perlu diutamakan. Jika kebersihan diabaikan tentunya penyakit akan mudah hinggap kerana kuman dan _____ sering membiak di kawasan tersebut.



Kita juga digalakkan bersenam sekurang-kurangnya _____ kali dalam seminggu. Aktiviti ini dapat mengekalkan kesihatan tubuh badan seseorang, di samping melancarkan _____ yang lebih teratur.

Pada masa yang sama, kita juga menghindarkan diri daripada melakukan perkara-perkara yang boleh _____ seperti merokok, meminum minuman keras dan makan secara berlebihan.

Oleh itu, jagalah kesihatan diri kita kerana otak yang cerdas itu terletak pada badan yang sihat.

