3.4.1	Menulis	Mencatat maklumat daripada pelbagai sumber yang didengar dan dibaca dengan betul.

CARA MENJAGA KESIHATAN DIRI

Kesihatan amatlah penting dalam kehidupan kita. Terdapat pelbagai cara untuk menjaga kesihatan diri. Antaranya, kita perlulah sentiasa bersenam di taman rekreasi agar badan kita sentiasa sihat dan cergas. Dengan bersukan, otak kita juga akan menjadi cerdas. Seterusnya, kita perlu makan makanan yang seimbang dan berkhasiat seperti buah-buahan, sayur-sayuran, nasi, ikan dan sebagainya. Dengan itu, kita tidak mudah jatuh sakit.Selain itu, kita patut mendapat tidur yang mencukupi. Jadi, kita akan lebih bertenaga pada keesokan harinya. Otak kita juga dapat berehat dan boleh mengurangkan stres.Akhir sekali, kita haruslah sentiasa mencuci tangan dengan sabun sebelum dan selepas makan agar tangan kita sentiasa bersih. Kita juga dapat mengelakkan keracunan makanan jika kita selalu mencuci tangan.Kesimpulannya, kita hendaklah menjaga kesihatan diri pada setiap masa agar kehidupan kita lebih sejahtera.

Apakah cara menjaga kesihatan diri?

1	
2	
3	
4	

LIVEWORKSHEETS