

NAMA :

KELAS :

TARIKH :

SOALAN : Anda terpilih untuk menyertai satu pertandingan syarahan. Anda memilih tajuk “Cara-cara Menjaga Kesihatan”. Gunakan isi penting yang diberikan untuk melengkapkan teks syarahan di bawah ini. Panjang karangan anda hendaklah **tidak kurang daripada 180 patah perkataan**.

Yang dihormati barisan hakim yang bijaksana, guru-guru, murid-murid dan hadirin yang dihormati. Berdirinya saya di atas pentas pada hari ini untuk menyampaikan syarahan yang bertajuk “Cara-cara Menjaga Kesihatan”. Sesungguhnya kesihatan amat penting bagi kita untuk menjalani kehidupan dengan lebih bermakna. Apabila kita sihat, kita dapat melakukan aktiviti harian dengan sempurna.

Hadirin sekalian,

Langkah awal untuk menjaga kesihatan adalah dengandan.....
. Cara ini mampu melindungi diri kita daripada dijangkiti.....seperti demam denggi, taun, malaria, dan sebagainya. Selain itu, tempat tinggal perlu dijaga dengan membuangdan di sekitar kediaman kita. Bak kata pepatah, ‘mencegah lebih baik daripada mengubati’.

....., untuk mengekalkan kesihatan, kita hendaklah mengambil dan Kita perlu mengamalkan diet yang dengan mematuhi

Bukan itu sahaja, kita mestilah mengamalkan sikap beringat sebelum kena, jimat sebelum habis agat terhindar daripada penyakit seperti, darah tinggi dan lemah jantung.

Seterusnya, kita sepatutnya melakukansecara berkala. Misalnya rawatan gigi, pemeriksaan jantung, tekanan darah dan lain-lain lagi. Tujuannya adalah untuk penyakit pada peringkat awal dan rawatan awal dapat diberikan sebelum menjadi parah.

Hadirin sekalian,

Akhir sekali, kita mestilah untuk mencergaskan badan. Pada masa yang sama kita dapat melakukan aktiviti rekreasi untukfikiran dan menghilangkan Ketenangan yang diperoleh semasa bersenam dan berekreasi merupakan tonggak kebahagiaan.

....., kesihatan sangat penting bagi kita dan semua orang inginkan kesihatan yang baik untuk menjalani kehidupan yang harmoni dan dapat melakukan ibadah kepada Allah s.w.t. setakat ini sahaja syarahan saya dan kita jumpa lagi. Sekian terima kasih.

{ Jumlah perkataan : }

tempat tinggal	pemeriksaan kesihatan	makanan seimbang
penyakit berjangkit	berkhasiat	Selain itu
kebersihan diri	kencing manis	mengesan
Tuntasnya	sampah	tekanan
air bertakung	bersenam	piramid makanan
menenangkan fikiran	seimbang	