

Baca petikan di bawah. Kemudian, nyatakan idea sampingan.

SP 2.2.1 (v)

KBAT Menganalisis

Aktiviti riadah merupakan aktiviti yang berfaedah. Aktiviti ini dapat menyihatkan dan mencergaskan badan kita.

Antara aktiviti riadah yang baik untuk kesihatan adalah berenang, bersenam, berjoging, berkelah, berkhemah, dan bersukan. Aktiviti ini boleh dilakukan di taman permainan, taman rekreasi, hutan lipur, dan pantai.

Banyak kebaikan yang akan diperoleh melalui aktiviti riadah ini. Aktiviti riadah dapat melancarkan peredaran darah dalam badan seseorang. Aktiviti ini juga dapat mengurangkan berat badan dan mengelakkan penyakit berbahaya seperti darah tinggi dan serangan jantung.

Idea Utama	Idea Sampingan
1. Aktiviti riadah ialah aktiviti yang berfaedah	
2. Contoh aktiviti riadah	(a) _____ _____ (b) _____ _____
3. Kebaikan aktiviti riadah	(a) _____ (b) _____ (c) _____