Nama : Tarikh :

Tajuk : **Faedah menjaga kesihatan**

Pilih jawapan yang disediakan di dalam kurungan dan isikan tempat-tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Dalam hidup ini, kita mestilah 1)_____ (mengabaikan, menjaga) kesihatan. Kesihatan diri perlu dijaga supaya kita dapat hidup selesa dan 2)_____ (gembira, berduka). Oleh itu, adalah menjadi kewajipan setiap 3) _____ (benda, orang) memastikan amalan menjaga kesihatan diri 4)_____ (ditinggalkan , dipraktikkan) dengan sebaik mungkin.

Salah satu kepentingan menjaga kesihatan diri, kita dapat melakukan berbagai 5)_____ (aktiviti, acara) yang kita suka. Sebagai contoh, kita dapat bersukan, berlari, bemain bola sepak dan berolah raga dengan 6) _____ (susah, selesa). Kesannya, kita akan lebih gembira kerana dapat melakukan aktiviti yang kita 7)_____ (benci, minat). Tidak mungkin orang yang sakit dapat bermain bola dan beraktiviti.

Selain itu, apabila kita menjaga kesihatan kita dengan baik, kita dapat 8)_____ (mengajar, belajar) dengan selesa dan mudah menumpukan perhatian sewaktu 9)_____ (guru, kerani) sedang mengajar atau memberikan penerangan. Keselesaan ini terhasil disebabkan kita tidak mempunyai sebarang penyakit yang

LIVEWORKSHEETS

10)_____ (mengganggu, menenangkan) konsentrasi kita seperti selsema, demam, sakit perut dan lain-lain lagi.

Di samping itu, orang yang menjaga kesihatan juga tidak menghadapi sebarang 11)_____ (halangan, peluang) yang menyebabkan kita tidak boleh hadir ke 12)_____ (pejabat , sekolah). Jika kita sakit sudah tentu kita merasa bimbang penyakit tersebut akan 13)_____ (berjangkit, dijauhi) kepada rakan-rakan. Orang yang sihat juga mempunyai 14)_____ (badan, tangan) yang lebih cergas dan bertenaga. Jika seseorang 15)_____ (uzur , sihat) itu bekerja, dia dapat melakukan kerja yang diberi dengan baik dan 16)_____ (berkualiti, bertangguh). Otak yang cerdas juga datangnya daripada badan yang sihat. Otak yang cerdas juga membolehkan kita 17)_____ (berfikir, berangan) secara logik apabila menghadapi sesuatu perkara yang tidak 18)_____ (diduga, ditimpa) berlaku.

Kesimpulannya, menjaga kesihatan diri sangat penting kepada kita. Ia bukan sahaja menjadikan badan kita 19)_____ (cerdas , cergas) dan otak cerdas malahan jika badan kita sihat semua kerja, aktiviti dapat dilakukan tanpa ada halangan. Kita hendaklah menjaga kesihatan diri supaya 20)_____ (dijangkiti, terhindar) daripada penyakit. Jadi terpulang kepada diri kita untuk menentukan yang terbaik untuk diri sendiri.

LIVEWORKSHEETS