Baca rencana tentang kesihatan di bawah.

Kesihatan amat penting. Kesihatan lebih berharga daripada harta benda. Jika kita sihat, kita akan gembira. Sebaliknya, jika kita sakit, hidup kita akan menderita.

Justeru, kesihatan perlulah dijaga. Kita dapat menjaga kesihatan dengan mengamalkan gaya hidup sihat. Ikutilah panduan ini.

- Makanlah secara sihat. Makan makanan yang berkhasiat seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin. Kurangkan makanan yang banyak mengandungi gula, garam dan lemak.



- Lakukan aktiviti fizikal seperti bersenam, bermain, berbasikal, dan sebagainya. Jika kita bersenam, lakukan dengan cara yang betul dan selamat.



- Minum air secukupnya. Kita perlu minum air antara enam hingga lapan gelas sehari.



- Kawal berat badan untuk mengelakkan masalah kegemukan atau obesiti. Obesiti akan menyebabkan masalah kesihatan yang lebih serius.



- Dapatkan rehat dan tidur yang secukupnya. Hal ini penting agar kita dapat mengurangkan tekanan atau stres.



LIVEWORKSHEETS

Baca dan fahami soalan. Kemudian jawab soalan.

enam hingga lapan gelas	rehat dan tidur yang secukupnya
buah-buahan, sayur-sayuran dan bijiran	
badan kita cergas dan kuat	mengawal berat badan

1. Apakah **makanan yang baik untuk kesihatan**?

   Makanan yang baik untuk kesihatan ialah seperti

   _____.

2. Mengapakah **kita perlu bersenam**?

   Kita perlu bersenam agar _____.

3. Berapa gelas airkah yang perlu kita minum dalam sehari?

   Kita perlu minum antara _____ air dalam sehari.

4. Apakah yang perlu dilakukan untuk mengelakkan kegemukan atau obesiti?

   Kegemukan atau obesiti dapat dielakkan dengan _____.

5. Bagaimanakah caranya untuk kita dapat mengurangkan stres?

   Kita dapat mengurangkan stres dengan mendapatkan

   _____.

LIVEWORKSHEETS