

Lengkapkan petikan di bawah dengan pilihan jawapan yang sesuai.

tanggungjawab	bersih	peluh	kos	seimbang
kehidupan	toksik	penyakit	kebersihan	doktor

Setiap orang hendaklah menjaga (1) _____ diri sendiri agar dapat menjalani kehidupan yang berkualiti. Seseorang itu perlu menjaga kebersihan diri untuk memastikan kesihatan berada dalam keadaan baik. Contohnya, mandi sekurang-kurangnya dua kali sehari, memakai pakaian yang (2) _____ serta memastikan kawasan sekeliling rumah bersih.

Pengambilan makanan berzat dan (3) _____ menjadi keutamaan bagi menjamin tubuh yang sihat. Makanan yang mempunyai vitamin dan mineral seperti buah-buahan perlu dilebihkan pengambilannya.

Selain pengambilan makanan, aktiviti bersenam juga boleh menjamin kesihatan yang baik. Dengan mengamalkan aktiviti ini, tubuh dapat mengeluarkan (4) _____ sekali gus mengeluarkan (5) _____ dari tubuh dan dapat mencegah diri daripada menghidap pelbagai jenis (6) _____.

Di samping itu, pemeriksaan kesihatan dua kali setahun dengan (7) _____ adalah diperlukan bagi menentukan tahap kesihatan diri dalam keadaan baik. Hali ini dapat memastikan tubuh berada dalam keadaan yang sihat selain dapat mengesan sebarang tanda awal penyakit. Sebarang khidmat nasihat yang diberikan oleh doktor perlulah dipatuhi.

Kesimpulannya, penjagaan kesihatan merupakan satu (8) _____ yang harus dilaksanakan dengan penuh amanah. Kesihatan yang baik bukan sahaja menjimatkan (9) _____ perubatan seseorang itu tetapi memberikan satu (10) _____ yang sejahtera kepada diri dan keluarga.