

Praktis 1

Tema Buku Teks: Bersih Selalu, Sihat Sentiasa

Lihat gambar di bawah dengan teliti. Berdasarkan maklumat yang terdapat dalam gambar tersebut, tulis ulasan yang panjangnya antara 80 hingga 100 patah perkataan.

Lengkapkan perenggan yang diberikan dengan frasa yang sesuai.

Amalan Gaya Hidup Sihat



Rangka Ulasan

Pendahuluan

Pengamalan gaya hidup sihat – terhindar daripada risiko

Isi 1

Mengambil makanan seimbang – pelbagai zat – kekal sihat

Isi 2

Bersukan pada masa lapang – meningkatkan antibodi

Isi 3

Pemeriksaan kesihatan berkala – mengesan penyakit lebih awal

Penutup

Mengamalkan gaya hidup sihat – sepanjang masa

Ulasan Cemerlang

keadaan sihat

mencegah lebih baik

pemakanan seimbang

pada waktu lapang

mengeluarkan peluh

mengandungi pelbagai zat

lebih awal

pelbagai jenis penyakit

Pengamalan gaya hidup sihat dapat menghindarkan kita daripada terdedah kepada risiko (1) _____. Oleh hal yang demikian, kita seharusnya mengamalkan (2) _____. Pemakanan seimbang bermaksud mengambil makanan yang (3) _____ dan membantu tubuh agar kekal sihat. Selain itu, kita digalakkan untuk bersukan (4) _____ kerana melalui bersukan badan dapat (5) _____ dan meningkatkan antibodi badan. Malahan, kita juga hendaklah menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala walaupun dalam (6) _____. Perkara ini dapat membantu kita untuk mengesan penyakit yang dihadapi (7) _____. Oleh itu, kita seharusnya mengamalkan gaya hidup sihat sepanjang masa kerana (8) _____ daripada mengubati.