

Baca petikan yang berikut. Kemudian, jawab soalan yang diberikan.

Saya Sihat

Aiman ialah seorang murid Tahun 4 yang sangat mementingkan kesihatan dan kebersihan diri. Setiap pagi, Aiman akan bangun awal sebelum pergi ke sekolah. Dia akan bersenam ringan di halaman rumah seperti berlari dan melompat selama sepuluh minit. Selepas bersenam, Aiman mandi dan memakai pakaian yang bersih serta kemas.

Di sekolah, Aiman sentiasa mengamalkan pemakanan seimbang. Dia membawa bekal dari rumah seperti nasi, sayur, telur dan buah-buahan. Aiman juga minum air kosong supaya badannya sentiasa cergas. Dia tidak suka makan makanan ringan kerana makanan tersebut boleh menjejaskan kesihatan.

Selain itu, Aiman menjaga kebersihan diri dengan membasuh tangan sebelum makan dan selepas menggunakan tandas. Dia juga memberus gigi pada waktu pagi dan malam. Aiman berasa sihat, ceria dan aktif setiap hari kerana mengamalkan gaya hidup sihat secara konsisten.

Jawab semua soalan yang berikut.

1. Siapakah Aiman?

2. Apakah aktiviti yang dilakukan oleh Aiman setiap pagi?

3. Apakah makanan yang dibawa oleh Aiman ke sekolah?

4. Bilakah Aiman memberus gigi?

5. Pada pendapat kamu, apakah kepentingan menjaga kebersihan diri?

6. Apakah amalan lain yang boleh kamu lakukan untuk menjadi sihat seperti Aiman?
