



Tahun 4

Kebaikan Menjaga Kesihatan



Nama: _____ Tarikh: _____

Arahan: Lengkapkan karangan di bawah dengan kata bantu yang sesuai.

Kata bantu

penyakit

ceria

bersih

rehat

badan

tenaga

makanan

air

sihat

bersenam

Kesihatan sangat penting dalam kehidupan kita. Kita perlu menjaga kesihatan supaya _____ kita sentiasa sihat dan kuat.

Antara cara menjaga kesihatan ialah kita perlu makan _____ yang berkhasiat. Kita juga perlu minum _____ yang mencukupi setiap hari. Selain itu, kita hendaklah _____ sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.

Kita juga perlu menjaga kebersihan diri supaya sentiasa _____. Tangan hendaklah dicuci sebelum dan selepas makan agar kita terhindar daripada _____.

Tidur dan _____ yang cukup juga penting untuk kesihatan.

Apabila badan sihat, kita akan mempunyai banyak _____ untuk belajar dan melakukan aktiviti harian.

Kesimpulannya, kita mestilah menjaga kesihatan supaya dapat hidup dengan _____ dan sentiasa _____.

