

Murid membaca petikan dengan bimbingan ibu bapa.

Mari Bersihkan Diri

Kita perlu mandi sekurang-kurangnya dua kali sehari. Setelah seharian terdedah kepada habuk dan debu, mandi ialah cara yang terbaik untuk membersihkan kulit.

Amalan mandi dapat menghilangkan bau peluh dan bau badan. Aktiviti fizikal seperti aktiviti senaman dan kegiatan kokurikulum menyebabkan murid-murid cepat berpeluh.

Amalan mandi juga dapat mengelakkan penyakit kulit. Jerawat, kurap, ruam dan gatal-gatal adalah antara penyakit kulit yang sering dialami oleh seseorang. Bersihkan kulit, terutama di bahagian lipatan kulit seperti di bahagian celahan ketiak, paha dan leher dengan sabun yang sesuai. Selepas mandi, keringkan kulit dengan tuala yang bersih.

(Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia)

Murid menjawab soalan berdasarkan petikan.

Mengapakah kita perlu mandi?

menghilangkan bau peluh	harum dan wangi
membersihkan kulit	mengelakkan penyakit kulit
lebih segar dan bertenaga	bertenaga