

LATIHAN KARANGAN

KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR

NAMA :

KELAS :



Berdasarkan karangan di bawah, sila isikan perkataan yang sesuai di dalam ruangan yang dikosongkan.

KEPENTINGAN MENJAGA KESIHATAN DIRI

Era pasca perindustrian dan pasca globalisasi yang serba mencabar akal dan minda kita telah menunjukkan graf masalah kesihatan kalangan masyarakat kita semakin meningkat dari hari ke hari. Walaupun kemudahan dan infrastruktur kesihatan bertambah maju dan lengkap, pelbagai wabak dan penyakit yang melanda setiap golongan tanpa mengira usia. Mengikut statistik yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2011, angka pesakit yang menghadapi masalah kesihatan telah meningkat sebanyak 200 000 orang pesakit melebihi bilangan pesakit pada tahun sebelumnya. Angka yang membimbangkan ini sepatutnya menjadi polemik yang perlu diambil tindakan oleh semua pihak. Justeru, wajar untuk kita cari cara-cara menjaga kesihatan diri dan keluarga bagi mengelakkan masalah kesihatan menimpa diri dan orang sekeliling kita.

Antara cara bagi memastikan kesihatan diri berada dalam keadaan baik adalah dengan melakukan aktiviti . Pada masa lapang, setiap di antara kita digalakkan untuk melakukan aktiviti riadah seperti bersukan dan bersenam. Senaman adalah aktiviti badan yang mudah dan boleh diaplikasikan di mana-mana pada tempoh masa yang singkat. Bagi mereka yang meminati aktiviti yang mencabar kekuatan fizikal dan mental, bersukan adalah aktiviti terbaik dalam memastikan kesihatan diri terjamin. Tambahan pula, melakukan aktiviti riadah akan mendatangkan lain yang cukup baik untuk diri, keluarga dan masyarakat secara amnya.

PDPR BAHASA MELAYU

LATIHAN KARANGAN

KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR



Pembangunan kawasan rekreasi dan infrastruktur sukan yang lain hendaklah dimanfaatkan sepenuhnya oleh masyarakat yang cergas. Natijahnya, aktiviti riadah dapat membantu kita untuk memperkasa kekuatan fizikal dan mental supaya terhadap serangan penyakit yang menjejaskan kesihatan diri.

Pada masa yang sama, mengamalkan pemakanan seimbang juga mustahak bagi memastikan kesihatan diri terjamin. Untuk makluman, Malaysia telah dikategorikan antara negara yang mempunyai masalah obesiti yang tinggi di rantau Asia. Kenyataan ini menunjukkan bahawa masyarakat kita kurang sedar akan faktor pemakanan dalam kesihatan. Kesibukan dalam pekerjaan dan pengaruh iklan mungkin telah menyebabkan ramai dalam kalangan masyarakat di negara ini tidak mengamalkan pemakanan yang dan sihat. Walaupun pelbagai kempen telah dilaksanakan seperti penggunaan piramid makanan, namun kadar penghidap obesiti tidak berkurangan. Tindakan yang sepatutnya setiap ahli masyarakat lakukan adalah dengan mengurangkan pemakanan makanan dan makanan ringan. Sebaliknya, kerapkan memasak makanan sendiri di rumah dan bawa bekal ke tempat kerja atau institusi pengajian. Dengan kaedah ini, kita dapat menentukan keseimbangan makanan yang kita sediakan serta dalam ketidaktentuan ekonomi hari ini.

PDPR BAHASA MELAYU

LATIHAN KARANGAN

KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR



Selain itu, penjagaan kebersihan diri, keluarga dan kawasan sekitar juga adalah penting dalam menjaga kesihatan. Hal ini kerana, penyakit boleh berpunca daripada pelbagai sudut terutamanya apabila terdapat kekotoran daripada sisa sampah dan sebagainya. Sebagai contoh, wabak yang seringkali melanda negara kita adalah disebabkan takungan air yang terbiar lama dan membolehkan nyamuk untuk membiak. Maka, setiap ahli masyarakat bertanggungjawab memastikan kawasan perumahan serta premis perniagaan atau tempat kerja masing-masing dibersihkan dengan baik secara berkala. Perkara yang mudah ini dapat membantu kita melawan musuh yang tidak zahir di mata kita. Di samping itu, pastikan bahan-bahan mentah yang ingin dimakan, dimasak dan disediakan dengan bersih. Pembuangan sampah diuruskan dengan betul serta berusaha mengurangkan pencemaran alam dengan menjaga kebersihan akan menyumbang kepada kesihatan yang baik.

Akhir sekali, sudah lagi bersuluh dimana pemeriksaan kesihatan yang kerap dapat membantu menjamin kesihatan diri dan keluarga. Kita sepatutnya dengan kemudahan kesihatan awam yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia kerana ia adalah sangat berpatutan berbanding negara lain. Tambahan pula, kemudahan kesihatan disediakan di setiap di seluruh negara kita samada klinik desa, klinik kesihatan daerah dan juga hospital-hospital besar yang semakin lengkap dengan peralatan perubatan yang terkini.

PDPR BAHASA MELAYU

LATIHAN KARANGAN

KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR



Maka, sebagai rakyat Malaysia yang bertuah, kita hendaklah memanfaatkan kemudahan ini dengan melakukan pemeriksaan atau rawatan kesihatan mengikut arahan yang dinasihatkan oleh pegawai kesihatan. Bagi yang berkemampuan, institusi kesihatan juga turut menawarkan pemeriksaan kesihatan yang lebih lengkap dan menyeluruh. Bak kata peribahasa Melayu, mencegah adalah lebih baik daripada . Tuntasnya, pemeriksaan kesihatan dapat menjamin kesihatan diri, keluarga dan masyarakat.

Intihannya, setiap individu bertanggungjawab untuk memastikan kesihatan diri terjaga dengan melakukan cara-cara yang telah dihuraikan di atas. Usaha menjaga kesihatan diri dan keluarga adalah usaha yang mulia dan wajar menerima sokongan yang oleh setiap pihak. Secara tidak langsung, setiap di antara kita adalah agen penyampai kepada orang disekililing kita. Maka jika diri kita, orang sekeliling dan masyarakat secara amnya menjaga kesihatan masing-masing, pasti generasi yang cergas dapat dilahirkan. Minda yang cerdas menjamin kualiti hidup yang lebih baik. Semoga kita terhindar daripada masalah kesihatan dan penyakit kerana pepatah Melayu ada berkata, sesal dahulu , sesal kemudian tidak berguna.