

Gambar di bawah menunjukkan cara-cara menjaga kesihatan diri.  
Tulis lima ayat yang lengkap tentang cara-cara tersebut.  
Tulis satu ayat yang lengkap bagi setiap gambar.



**Rangka Ayat**

- bersenam – mengeluarkan peluh
- pemakanan seimbang – memastikan tubuh sihat
- menjaga kebersihan badan – asas kesihatan
- tidur awal – merehatkan badan
- pemeriksaan kesihatan – mengetahui tahap kesihatan

1. Kita hendaklah \_\_\_\_\_ sekurang- kurangnya tiga kali seminggu untuk \_\_\_\_\_.
2. Kita mestilah mengamalkan \_\_\_\_\_ untuk memastikan \_\_\_\_\_.
3. Kita perlulah \_\_\_\_\_ seperti mandi setiap hari kerana kebersihan adalah \_\_\_\_\_.
4. Kita haruslah \_\_\_\_\_ untuk \_\_\_\_\_ supaya badan kita lebih segar pada keesokan harinya.
5. Kita digalakkan untuk melakukan \_\_\_\_\_ secara berkala untuk \_\_\_\_\_.

|                  |                       |                  |                            |                    |
|------------------|-----------------------|------------------|----------------------------|--------------------|
| bersenam         | pemeriksaan kesihatan | tidur awal       | mengeluarkan peluh         | pemakanan seimbang |
| merehatkan badan | tubuh kita sihat      | kebersihan badan | mengetahui tahap kesihatan | asas kesihatan     |