

AMALAN GAYA HIDUP SIHAT

LI: Mengenal aktiviti sihat dan menyenaraikan aktiviti sihat serta memadankan nama aktiviti pada gambar yang betul.

Apa itu gaya hidup sehat?

What is healthy lifestyle?

Definisi/Definition:

- **Gaya hidup sehat** ialah adalah menjadikan cara hidup yang aktif dan cergas sebagai rutin. (way of living an active and fit life as a routine.)
- Pemakanan sihat (healthy eating), aktiviti fizikal, mental dan emosi yang sihat (physical, mental and emotional activities that are healthy)

Cara mencergaskan kesihatan diri?

1.

2.

3.

4.

5.

Latihan 1: Bincang dan lengkapkan.

Discuss and complete it.

Praktis 1

A. Baca dan fahami petikan. Kemudian, tulis perkataan yang berhuruf tebal pada gambar yang sesuai.

Pada setiap hari, Fazli akan **menggosok** gigi dua kali sehari. Dia menggunakan ubat gigi semasa menggosok gigi. Kemudian, dia akan mandi. Dia menggunakan sabun untuk membersihkan badannya. Dia juga **mencuci** rambutnya dengan menggunakan syampu.

Selepas mandi, Fazli akan **mengelap** badannya dengan menggunakan tuala bersih. Kemudian, dia memakai pakaian yang bersih. Selepas itu, dia **menyikat** rambutnya dengan rapi.

Cari makna:

- Setiap hari :
- Dua kali sehari:
- Ubat gigi:
- Mandi:
- Membersihkan badannya:
- Menggunakan sabun:
- Rambut:
- Tuala
- Rapi:

Dari petikan di atas, nyatakan cara Fazli menjaga kebersihannya.
(state ways how he take care of his hygiene based on the text given on the previous slide.)

1.

2.

3.

4.

Labelkan gambar di bawah menggunakan perkataan berhuruf tebal dalam petikan.
(label the below pictures using the right bold words from the text)



1.



2.



3.



4.