

Tulis karangan yang panjangnya tidak kurang daripada 180 patah perkataan.

Gaya hidup sihat dapat dikaitkan dengan amalan menjalani kehidupan yang sihat.

Jelaskan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Lengkapkan karangan dengan perkataan dan frasa yang sesuai. **SP3.3.1**

(KBAT) Mengenalal; Mencipta

[30 markah]

anggota badan	menghidap penyakit kronik	setahun sekali
mengekalkan kesihatan badan	enam jam sehari	piramid makanan
melancarkan pengaliran darah	diabaikan oleh masyarakat	tidur yang secukupnya
pemakanan yang seimbang	mengesyaki ada tanda-tanda	nasihat doktor
tidak mudah jatuh sakit	suka membuang sampah sarap	

Banyak orang yang merasakan kekayaan merupakan segala-segalanya hingga mengabaikan aspek penjagaan kesihatan. Hal ini mengakibatkan bilangan pesakit yang

(1) _____ semakin meningkat. Oleh itu, pelbagai usaha perlu kita lakukan bagi membentuk gaya hidup sihat.

Antara langkah yang perlu dilakukan adalah dengan mengamalkan

(2) _____. Ambillah makanan daripada semua kelas makanan

mengikut kadar yang disyorkan (3) _____. Antara makanan yang berkhasiat ialah sayur-sayuran, bijirin, buah-buahan, hidupan laut, dan hasil tenusu yang amat

diperlukan oleh (4) _____. Selain itu, kita perlu mempunyai rehat dan

(5) _____ setiap hari. Mengikut pakar kesihatan, seseorang digalakkan

tidur tidak kurang daripada (6) _____.

Kita perlu rajin juga melakukan aktiviti senaman demi (7) _____. Dengan melakukan aktiviti senaman kita dapat menguatkan otot badan dan

(8) _____ dari jantung ke seluruh anggota badan. Selain itu, aktiviti senaman membolehkan badan kita mengeluarkan peluh dan membakar lemak yang berlebihan. Malahan, badan kita akan mempunyai daya ketahanan yang tinggi dan kita

(9) _____.

Aspek penjagaan kebersihan tidak boleh (10) _____ juga. Dalam hal ini, ibu bapa perlu mendidik anak-anak agar menjaga kebersihan diri sejak kecil lagi. Orang ramai pula harus mengikis sikap (11) _____ di merata-rata tempat.

Pemeriksaan kesihatan secara menyeluruh di klinik atau di hospital perlu dilakukan juga (12) _____. Perkara ini amat penting sebagai pencegahan pada peringkat awal. Selain itu, orang ramai perlu mendapatkan rawatan awal juga apabila

(13) _____ menghidap penyakit tertentu. Setelah menerima rawatan,

seseorang pesakit perlulah mengikut (14) _____ dengan mengambil ubat mengikut kadar dan masa yang ditetapkan agar cepat sembuh.

Kesimpulannya, berdasarkan langkah-langkah yang diutarakan tadi, nyata sekali gaya hidup yang sihat sebenarnya bermula daripada kesedaran dan tindakan setiap individu dalam masyarakat.