LATIHAN

Baca teks bertajuk "Kepentingan Gaya Hidup Sihat" **secara pantas** dalam masa 30 saat. Serta, sila **kenal pasti topik utama dan idea penting** yang dapat diperhatikan melalui bacaan cepat. Seterusnya, padankan jawapan pada tempat kosong yang tepat.

Tajuk: Kepentingan Gaya Hidup Sihat

Gaya hidup sihat merujuk kepada amalan yang mengekalkan kesejahteraan fizikal, mental dan sosial. Antara langkah yang boleh diamalkan termasuklah bersenam secara berkala sekurang-kurangnya 30 minit sehari, mengambil diet seimbang dan mengurus tekanan dengan baik. Amalan gaya hidup sihat dapat meningkatkan kecergasan tubuh, mengelakkan penyakit kronik seperti diabetes dan tekanan darah tinggi serta membantu individu mencapai keseimbangan emosi. Selain itu, tidur yang cukup turut memainkan peranan penting dalam memastikan tubuh dapat berfungsi dengan optimum.

Kepentingan Gaya Hidup Sihat

- Apakah maksud gaya hidup sihat?
- Berapa minit senaman disyorkan setiap hari?
- Apakah amalan utama untuk hidup sihat?
- Apakah dua penyakit kronik yang boleh dielakkan?
- Apakah manfaat gaya hidup sihat?
- Mengapa tidur dikatakan penting?

Definisi gaya hidup sihat: Amalan yang mengekalkan kesejahteraan fizikal, mental dan sosial.

Amalan penting:

- Bersenam secara berkala 30 minit sehari.
- Mengambil diet seimbang.
- Mengurus tekanan dengan baik.Mendapat tidur yang cukup.

Manfaat gaya hidup sihat:

- Meningkatkan kecergasan tubuh.
- Mengelakkan penyakit kronik seperti diabetes dan tekanan darah tinggi.
- Membantu mencapai keseimbangan emosi.

Peranan tidur: Membantu tubuh berfungsi secara optimum.

Gaya hidup sihat ialah amalan yang menjaga kesejahteraan fizikal, mental dan sosial melalui senaman, diet seimbang, pengurusan tekanan dan tidur yang mencukupi. Amalan ini membantu meningkatkan kecergasan serta mencegah penyakit kronik seperti diabetes dan tekanan darah tinggi. Secara keseluruhannya, gaya hidup sihat memastikan tubuh serta emosi berfungsi pada tahap terbaik.

LIVEWORKSHEETS

CORNELL NOTES

/ /

SUBJECT

DETAILS

KEY POINTS

SUMMARY

LIVEWORKSHEETS