

PETA MINDA KARANGAN

TAJUK: AMALAN GAYA HIDUP SIHAT | TINGKATAN 2

Arahan: Lengkapkan ruang **Isi** dan **Huraian**. Kamu boleh menulis contoh atau kesan jika sesuai.

PENDAHULUAN

Apakah maksud gaya hidup sihat? Mengapakah kita perlu mengamalkannya?

ISI 1: PEMAKANAN SEIMBANG

Panduan: Apakah makanan yang berkhasiat? Apakah makanan yang perlu dikurangkan?

Isi:

Huraian:

Contoh / Kesan:

ISI 2: BERSENAM SECARA BERKALA

Panduan: Apakah aktiviti sukan yang boleh dilakukan? Apakah faedahnya?

Isi:

Huraian:

Contoh / Kesan:

PETA MINDA KARANGAN (SAMBUNGAN)

TAJUK: AMALAN GAYA HIDUP SIHAT

ISI 3: TIDUR YANG MENCUKUPI

Panduan: Apakah tabiat tidur yang baik? Bagaimanakah tidur membantu murid?

Isi:

Huraian:

Contoh / Kesan:

ISI 4: MENJAGA KEBERSIHAN

Panduan: Apakah amalan kebersihan diri dan persekitaran? Bagaimanakah amalan ini mencegah penyakit?

Isi:

Huraian:

Contoh / Kesan:

PENUTUP

Rumuskan kepentingan gaya hidup sihat dan berikan nasihat atau harapan.
