

## Gaya Hidup Sihat

### **Pengenalan**

Kesihatan adalah perkara yang sangat penting dalam kehidupan

- tidak boleh dipandang remeh
- perlu diberi perhatian oleh setiap lapisan umur

### **Idea-idea Utama**

Mengambil pemakanan yang seimbang

- memberi zat dan nutrien untuk kesihatan
- terhindar daripada sebarang penyakit

Membuat senaman pada setiap hari

- digalakkan bermain bola sepak, hoki, bola keranjang dan pelbagai lagi
- menyihatkan badan dan mencergaskan minda

Tidak menghisap rokok atau mengambil minuman keras

- menjejaskan kesihatan kita
- mudah diserang pelbagai penyakit seperti kanser, sakit jantung dan pelbagai lagi

Mementingkan kebersihan sama ada kebersihan diri mahupun persekitaran.

- kebersihan yang terjamin mengelakkan daripada wujudnya pelbagai jenis penyakit
- hidup dalam keadaan selesa dan bahagia
- imej masyarakat dan negara juga dipandang tinggi

### **Penutup**

Menjaga kesihatan adalah amat penting kepada kita

- dapat menjalani kehidupan ini dengan perasaan gembira
- bebas daripada sebarang penyakit