

**SET 2 (SMK SUNGAI KARANGAN, KULIM, KEDAH 2019)**

Baca petikan di bawah dengan teliti, kemudian buat satu rumusan tentang **cara-cara menjaga kesihatan diri dan cabaran untuk melaksanakannya**. Panjangnya rumusan hendaklah tidak melebihi 120 patah perkataan.

Kesihatan amat penting bagi menjamin keceriaan hidup seseorang individu. Kesihatan merujuk keadaan tubuh yang tidak mengalami sebarang masalah. Terdapat pelbagai langkah yang boleh diamalkan untuk memiliki tahap kesihatan yang baik. Langkah pertama ialah kesedaran bahawa tubuh sangat memerlukan penjagaan. Perkara yang kedua dengan mendapatkan maklumat tentang penjagaan kesihatan.

Sukar untuk kita menjaga tubuh jika tidak tahu apa-apa mengenainya. Ibaratnya, kita hendak melawan musuh tetapi tidak memahami sebab dan cara untuk bertindak. Antara kaedah yang dapat diambil termasuklah pemeriksaan kesihatan berkala sekurang-kurangnya tiga kali setahun. Pemeriksaan begini mampu mengesan penyakit ketika masih pada peringkat awal seperti cogan kata 'mencegah lebih baik daripada merawat'. Oleh itu, sebelum apa-apa yang tidak diingini berlaku, lebih baik jika kita melakukan *tindakan awal* pencegahan. Selain itu, aspek pemakanan juga amat penting bagi menjamin kesihatan yang baik. Kita haruslah mengamalkan pemakanan yang seimbang dan berkhasiat dalam kehidupan. Pengambilan makanan mengikut piramid makanan sangat disarankan oleh pakar kesihatan bagi menjamin tahap kesihatan yang baik berterusan. Diet yang seimbang dapat memastikan tubuh seseorang memiliki zat yang diperlukan.

Di samping itu, kita perlu melakukan senaman dua atau tiga kali seminggu agar tubuh dapat berfungsi dengan baik. Amalan minum air kosong juga perlu dititikberatkan bagi mengantikan cecair yang telah hilang di dalam badan. Tekanan juga dapat dihilangkan menerusi senaman. Oleh itu, untuk memperoleh kesihatan yang baik, rakyat Malaysia hendaklah mengamalkan senaman yang konsisten. Rehat dan tidur secukupnya juga merupakan ubat yang mujarab untuk mengekalkan kesihatan. Kita digalakkan tidur tidak kurang dari lapan jam sehari. Individu yang tidak mempunyai rehat yang cukup berasa letih dan mudah jatuh sakit, malah tidak dapat menumpukan perhatian terhadap aktiviti yang dilakukan.

Sebagai kesimpulannya, kesihatan amat penting dalam kehidupan. Oleh itu, sudah sampai masanya untuk kita mengambil berat tentang kesihatan diri. Tiada cara lain untuk kekal sihat selain mengubah gaya hidup harian agar tahap kesihatan semakin meningkat dari sehari ke sehari.

(Dipetik dan diubah suai daripada  
'Nilai Kesihatan'  
oleh Nur Amira Talib,  
Dewan Siswa, November 2016)