

## BAHAGIAN D (20 markah)

Teliti gambar di bawah. Kemudian, tulis sebuah karangan dalam bentuk **karangan berformat umum** atau **berformat khusus (格式)**. Panjangnya karangan kamu hendaklah antara 50 hingga 80 patah perkataan.



## Pendahuluan:

- mengamalkan gaya hidup sihat – kehidupan seharihan -
- pelbagai cara – mengamalkan gaya hidup sihat



Kita mesti mengamalkan 培养 gaya hidup sihat dalam kehidupan seharihan.

Terdapat pelbagai cara untuk mengamalkan gaya hidup sihat.

---

---

## Isi Pertama:

- bersukan – tiga hari seminggu -
- berjoging – rakan-rakan – keluarga -
- membantu kita – mengeluarkan peluh -



Cara pertama ialah kita perlu bersukan sebanyak tiga hari seminggu (内容) .

Sebagai contoh, kita berjoging 跑步 dengan rakan-rakan atau keluarga (例子) .

Berjoging membantu kita untuk mengeluarkan peluh 排汗 (后果) .

## Isi Kedua:

- makan makanan – berkhasiat - seimbang
- nutrien - mencukupi
- tidak mudah jatuh sakit



Selain itu, kita mesti makan makanan yang berkhasiat dan seimbang 均衡  
(内容). Hal ini dikatakan demikian kerana 这是因为 kita mendapat nutrien 营养  
yang mencukupi (原因). Dengan itu, kita tidak mudah jatuh sakit. (后果)

### Isi Ketiga:

- mandi – menggunakan sabun - dua kali sehari
- membasmi kuman – bakteria
- sentiasa berasa segar - bersih



Seterusnya, kita harus mandi dengan menggunakan sabun sebanyak dua kali sehari (内容) . Hal ini penting kerana kita dapat membasmi 消灭 kuman 细菌 dan bakteria (原因) . Dengan ini, kita sentiasa berasa segar dan bersih.(后果)

## Isi Keempat:

- memakai pakaian – bersih -
- tidak berbau busuk – kotor -
- mengelakkan penyakit berjangkit -



Akhir sekali, kita patut memakai pakaian yang bersih (内容) supaya tidak berbau busuk dan kotor (原因). Kesannya, kita dapat mengelakkan避免 penyakit berjangkit 疾病传染. (后果)

## **Penutup:**

- mengamalkan gaya hidup -
- badan cergas otak cerdas



Kesimpulannya, kita mestilah mengamalkan gaya hidup yang sihat kerana  
badan cergas 健康 otak cerdas 灵活。

---

---