

WORKSHEETS

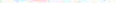
- ✗ Jika kamu menggunakan *headset* dengan silikon, lepaskan silikon terlebih dulu.
- ✗ Rendam silikon dalam air sabun selama beberapa menit, lalu angkat dan keringkan dengan lap kering.
- ✗ Gunakan sikat gigi untuk membersihkan bagian *headset* yang tidak boleh terkena air. kamu bisa langsung melakukan tahap ini jika tidak menggunakan *headset* bersilikon.

5. Olahraga dapat jaga kualitas pendengaran

Olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh, tak terkecuali bagian telinga. Latihan kardio seperti berjalan, berlari, atau bersepeda membuat darah memompa ke seluruh bagian tubuh termasuk telinga. Hal ini akan membantu bagian internal telinga tetap sehat dan bekerja semaksimal mungkin. Namun, saat melakukan olahraga yang terlalu berat dengan alunan musik keras seperti di gym, gunakan pelindung telinga agar pendengaran tetap terjaga. Hindari mengangkat beban terlalu berat dengan menahan nafas saat berolahraga. Menahan nafas dan mengejan saat mengangkat beban dapat merusak telinga bagian dalam.



WORKSHEETS





SEMANGAT BELAJAR!!!



TERIMA KASIH !

Do you have any questions?

avief.riangga@gmail.com
+6285645722712



SDU Karangtengah 3 Sragen



 **LIVEWORKSHEETS**