

Tidur beradab membawa manfaat

Tandakan ✓ pada kebaikan menjaga adab tidur



Mendapat
perlindungan
Allah

Badan menjadi
lesu

Mengalami mimpi
buruk

Ganjaran pahala

Merehatkan
badan

Mengikut sunnah
Rasulullah SAW

Mendisiplinkan
diri

Kesehatan
terganggu