

Lengkapkan jawapan dengan pernyataan yang betul



BAIK UNTUK MATA

- 1 lobak merah
- 2 cukup tidur
- 3 minum banyak air

TIDAK BAIK UNTUK MATA

- 1 gosok mata
- 2 lampu malap
- 3 baca jarak dekat

Sumber: *Tip Penjagaan Mata*, Portal Rasmi MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia.

dekat

air

mata

lobak

malap

1. merah baik untuk mata kita.
2. Kita tidak digalakkan membaca menggunakan lampu yang .
3. Kita perlu minum yang banyak.
4. Membaca jarak yang tidak baik untuk kesihatan mata.
5. Perbuatan menggosok boleh mencederakan mata kita.