

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 2

Pilih kepentingan postur yang betul, rehat dan tidur yang mencukupi untuk pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.

Dapat merehatkan fizikal dan mental

Hidup lebih cergas

Membaiki sel-sel rosak

Mengelakkan kecederaan

Badan lebih sihat

Tumbesaran sempurna

Melancarkan proses penghadaman

Meningkatkan keupayaan belajar



Sihat Selalu

Kamu perlu menjaga postur yang betul, rehat, dan tidur yang cukup untuk pertumbuhan fizikal yang sihat.

