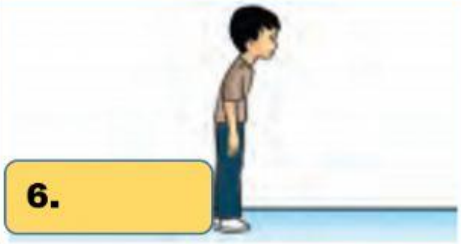
Gaya Hidup Sihat

Semua murid perlu mengetahui dan mengamalkan postur, rehat, dan tidur yang betul.

	Isi jawapan di bawah betul / salah.	Isi jawapan di bawah betul / salah
Cara duduk	1.	5.
Cara berdiri	2.	 6.
Cara tidur	3.	7.
Cara mengangkat barang	4.	8.

INFORMASI

Postur 9. semasa duduk, berdiri, berjalan, dan mengangkat barang.

Rehat 10. sementara daripada melakukan aktiviti fizikal dan mental.

Tidur melelapkan mata dan merehatkan 11.

NOTA GURU

1.1.1, 1.1.2

- Galakkan murid mengaplikasikan postur yang betul dalam kehidupan seharian.