

Bil	Gambar rajah kepentingan rehat dan tidur	
1		☐
2		☐
3		☐
4		☐

Penjelasan
Membina dan membaiki sel-sel yang rosak.
Melancarkan proses penghadaman.
Dapat merehatkan fizikal dan mental.
Meningkatkan keupayaan untuk belajar dan menyegarkan tubuh.