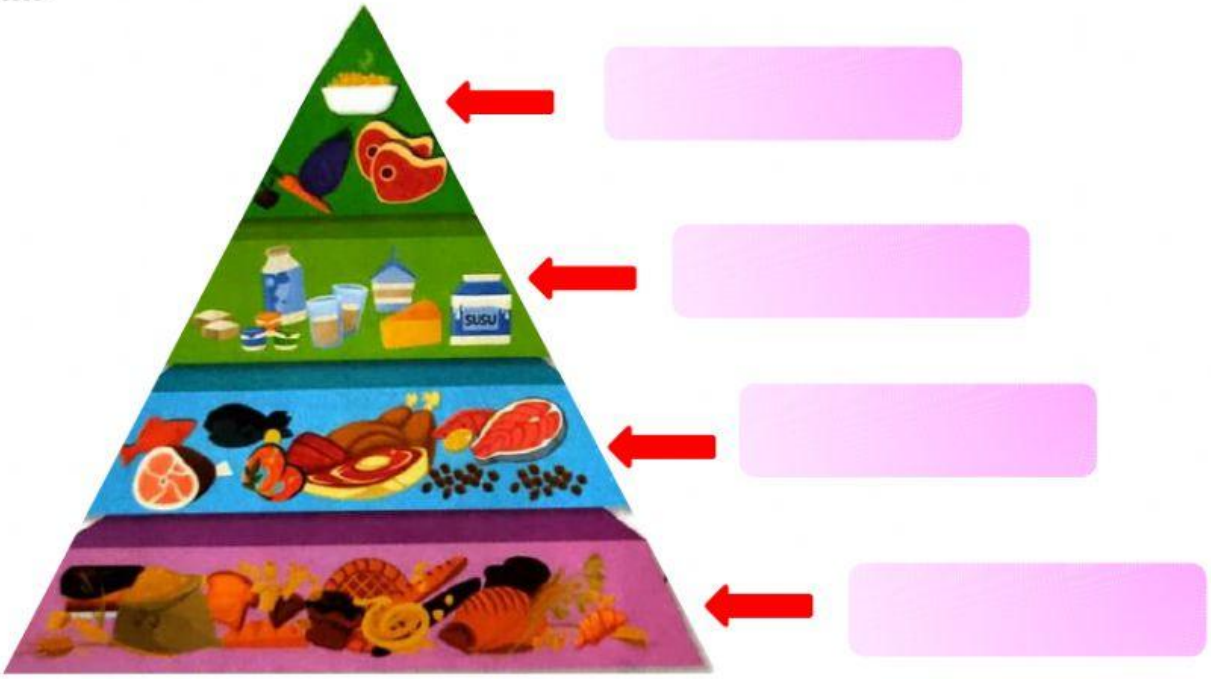
NAMA :..... KELAS : ..... TARIKH : .....

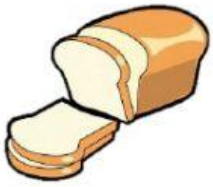
LATIHAN PSSAS TINGKATAN 5
1.2.3 KEPENTINGAN PENGAMBILAN MAKANAN BERKHASIAT SELEPAS KELAHIRAN

ARAHAN : ISI TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG BETUL



ARAHAN : KELASKAN MAKANAN BERIKUT DENGAN BETUL.

KARBOHIDRAT	PROTEIN	KALSIUM	ZAT BESI



LIVEWORKSHEETS

ARAHAN : PILIH JAWAPAN YANG BETUL.

PENJAGAAN KESIHATAN IBU

1. DAPATKAN REHAT YANG CUKUP

2. MAKAN MAKANAN YANG BERKHASIAT

3. MEMASTIKAN PENJAGAAN FARAJ YANG BERSIH DAN SIHAT

Sentiasa membuat pemeriksaan berkala dan elakkan membuat hubungan seksual agar faraj Kembali sihat.

Makan makanan seimbang dan minum banyak air

Tidur apabila bayi tidur dan tidur berdekatan bayi

ARAHAN : TULISKAN 3 PENJAGAAN KESIHATAN BAYI

PENJAGAAN KESIHATAN BAYI

1

2

3

LIVEWORKSHEETS