KUMPULAN KUCING

# LEMBARAN KERJA
# GAYA HIDUP SIHAT

**5 AMALAN UNTUK TUBUH BADAN YANG SIHAT**

Nama Kumpulan: _____

Tarikh: _____

**Arahan:** Baca infografik dengan teliti. Senaraikan lima kepentingan amalan gaya hidup sihat pada ruang yang disediakan.

## 1 MAKAN MAKANAN YANG SEIMBANG

Nyatakan satu kepentingan amalan makan makanan yang seimbang.

Jawapan: _____

_____

## 2 MINUM AIR SECUKUPNYA

Nyatakan satu kepentingan amalan minum air secukupnya.

Jawapan: _____

_____

## 3 BERSENAM SECARA BERKALA

Nyatakan satu kepentingan amalan bersenam secara berkala.

Jawapan: _____

_____

## 4 DAPATKAN TIDUR DAN REHAT YANG CUKUP

Nyatakan satu kepentingan amalan mendapatkan tidur dan rehat yang cukup.

Jawapan: _____

_____

## 5 MENJAGA KEBERSIHAN DIRI (DAN PERSEKITARAN)

Nyatakan satu kepentingan amalan menjaga kebersihan diri dan persekitaran.

Jawapan: _____

_____

"Membaca Jambatan Ilmu.
Amalkan Gaya Hidup Sihat
Untuk Kesejahteraan Bersama!"

**Tips Ekstra!**

Minum air kosong sekurang-kurangnya 8 gelas sehari.

Lakukan regangan ringkas selepas 30 minit menghadap skrin komputer.

LIVEWORKSHEETS