KUMPULAN HARIMAU

LEMBARAN KERJA

GAYA HIDUP SIHAT

5 AMALAN UNTUK TUBUH BADAN YANG SIHAT

Nama Kumpulan: _____

Tarikh: _____

Arahan: Padankan amalan gaya hidup sihat di lajur kiri dengan kepentingan yang betul di lajur kanan.

AMALAN GAYA HIDUP SIHAT	KEPENTINGAN
1 Makan makanan yang seimbang	A Mencegah penyakit berjangkit
2 Minum air secukupnya	B Menjaga kesihatan buah pinggang
3 Bersenam secara berkala	C Mengawal berat badan
4 Tidur dan rehat yang cukup	D Meningkatkan fokus dan memori
5 Menjaga kebersihan diri dan persekitaran	E Menguatkan otot dan tulang

MUTIARA KATA

"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