

Tajuk: Penyataan Postur, Rehat dan Tidur
Arahan: Suaikan maksud penyataan dibawah

	bentuk tubuh semasa duduk, berdiri, berjalan dan mengangkat barang
	berhenti sementara daripada melakukan aktiviti fizikal dan mental
	melelapkan mata dan merehatkan badan

Postur

Rehat

Tidur