

Lembar Kerja Siswa
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
SD SAQU MUTIARA BANDUNG



<p>Gambar di atas menunjukkan gambar tidur siang sebagai aktivitas istirahat .</p>	<p>Gambar di atas merupakan gambar bersantai ,sambil meluangkan waktu di taman , gambar di atas juga merupakan bagian dari aktivitas istirahat.</p>
--	---

SEBUTKAN MANFAAT-MANFAAT ISTIRAHAT
1.
2.
3.
4.
5.

Cocokkan manfaat tidur siang yang paling tepat 😊

Manfaat tidur siang

- | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|------------------------|------------------------|
| Menghilangkan
rasa lelah | Menguatkan
Badan | Menguatkan
otot | Menyehatkan
badan | Menenangkan
pikiran | Menenangkan
pikiran |
|-----------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|------------------------|------------------------|