

Kepentingan rehat yang cukup dan kesan akibat rehat yang tidak cukup. (PILIH GAMBAR)

Kepentingan rehat yang cukup	Kesan rehat tidak cukup
1.Pembelajaran lancar	1.Pembelajaran terjejas
2.Badan sihat dan cergas	2.Mudah mendapat sakit
3.Dapat melakukan aktiviti harian	3.Badan lemah dan tidak bermaya

