

Tuliskan nombor yang tepat.

**KEPENTINGAN  
MENJAGA  
POSTUR**

**1**

**KEPENTINGAN  
REHAT DAN  
TIDUR**

**2**

Dapat merehatkan  
fizikal dan mental.

Membina dan memperbaiki  
sel-sel yang rosak.

Tumbesaran sempurna.

Mengelakkan  
kecederaan.

Badan lebih sihat.

Hidup lebih cergas.

Meningkatkan  
keupayaan untuk  
belajar dan  
menyegarkan tubuh.

Melancarkan proses  
penghadaman.