

POLA HIDUP SEHAT

Nama : _____

Kelas : _____

A

Pilihan Ganda

Di bawah ini yang termasuk dalam pola hidup sehat adalah ...

- Tidur larut malam setiap hari
- Bermain gadget sepanjang hari
- Makan makanan cepat saji setiap hari
- Berolahraga secara rutin dan makan makanan bergizi

Fungsi dari olahraga terhadap tubuh kita adalah ...

- Membuat tubuh cepat lelah
- Menyebabkan sakit otot
- Mengurangi daya tahan tubuh
- Menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani

Salah satu cara menjaga pola makan sehat adalah ...

- Makan berlebihan saat malam hari
- Makan makanan tinggi gula setiap hari
- Tidak makan sama sekali
- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang

Istirahat yang cukup bagi remaja dianjurkan selama ...

- 4–5 jam per hari
- 6–8 jam per hari
- 3 jam per hari
- 10–12 jam per hari

Berikut yang bukan termasuk pola hidup sehat di sekolah adalah ...

- Membawa bekal sehat
- Bermain saat istirahat
- Olahraga rutin
- Buang sampah sembarangan