KUMPULAN PANDA

LEMBARAN KERJA

GAYA HIDUP SIHAT

5 AMALAN UNTUK TUBUH BADAN YANG SIHAT

Nama Kumpulan: _____

Tarikh: _____

Arahan: Baca infografik dengan teliti. Isi tempat kosong dengan jawapan yang paling sesuai.

PILIHAN JAWAPAN

mengawal	buah pinggang	otot	fokus	penyakit

(Gunakan setiap jawapan hanya sekali.)

1

Makan makanan yang seimbang dapat membantu _____ berat badan.

2

Minum air secukupnya dapat menjaga kesihatan _____.

3

Bersenam secara berkala dapat menguatkan _____ dan tulang.

4

Tidur dan rehat yang cukup dapat meningkatkan _____ dan memori.

5

Menjaga kebersihan diri dapat mencegah _____ berjangkit.

MUTIARA KATA

"Membaca Jambatan Ilmu.
Amalkan Gaya Hidup Sihat
Untuk Kesejahteraan Bersama!"

TIPS EKSTRA!

Minum air kosong sekurang-kurangnya 8 gelas sehari.

Lakukan regangan ringkas selepas 30 minit menghadap skrin komputer.

LIVEWORKSHEETS