KUMPULAN HARIMAU

LEMBARAN KERJA

GAYA HIDUP SIHAT

5 AMALAN UNTUK TUBUH BADAN YANG SIHAT

Nama Kumpulan: _____

Tarikh: _____

Arahan: Padankan amalan gaya hidup sihat di lajur kiri dengan kepentingan yang betul di lajur kanan.

AMALAN GAYA HIDUP SIHAT	KEPENTINGAN
1 Makan makanan yang seimbang 	A Mencegah penyakit berjangkit 
2 Minum air secukupnya 	B Menjaga kesihatan buah pinggang 
3 Bersenam secara berkala 	C Mengawal berat badan 
4 Tidur dan rehat yang cukup 	D Meningkatkan fokus dan memori 
5 Menjaga kebersihan diri dan persekitaran 	E Menguatkan otot dan tulang 

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