

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.

