Manfaat Puasa

01

IMAN

Selama bulan puasa, kita dapat memperkuat iman dengan meningkatkan ibadah dan melakukan refleksi diri.

02

KECERDASAN

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan fungsi kognitif.

03

KESEHATAN

Puasa telah terbukti memberikan manfaat kesehatan yang besar. Aktivitas ini dapat berkontribusi pada peningkatan metabolisme tubuh.

04

EMPATI

Pengalaman merasakan lapar dan haus saat berpuasa dapat meningkatkan rasa empati kepada orang lain.

LIVEWORKSHEETS