

**Tidur beradab membawa manfaat**

Tandakan ✓ pada kebaikan menjaga adab tidur



Mendapat  
perlindungan  
Allah

Badan menjadi  
lesu

Mengalami mimpi  
buruk

Ganjaran pahala

Merehatkan  
badan

Mengikut sunnah  
Rasulullah SAW

Mendisiplinkan  
diri

Kesehatan  
terganggu