

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 2

Pilih kepentingan postur yang betul, rehat dan tidur yang mencukupi untuk pertumbuhan serta perkembangan fizikal yang sihat.

Dapat merehatkan
fizikal dan mental

Hidup lebih
cergas

Membaiki sel-sel
rosak

Mengelakkan
kecederaan

Badan lebih sihat

Tumbesaran
sempurna

Melancarkan proses
penghadaman

Meningkatkan
keupayaan belajar



Sihat Selalu

Kamu perlu menjaga postur yang betul, rehat, dan tidur yang cukup untuk pertumbuhan fizikal yang sihat.

