

Lembar Kerja Siswa
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
SD SAQU MUTIARA BANDUNG



Gambar di atas menunjukkan gambar tidur siang sebagai aktivitas istirahat .

Gambar di atas merupakan gambar bersantai ,sambil meluangkan waktu di taman , gambar di atas juga merupakan bagian dari aktivitas istirahat.

SEBUTKAN MANFAAT-MANFAAT ISTIRAHAT	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Cocokkan manfaat tidur siang yang paling tepat 😊

Manfaat tidur siang

Menghilangkan
rasa lelah

Menguatkan
Badan

Menguatkan
otot

Menyehatkan
badan

Menenangkan
pikiran

Menenangkan
pikiran