





Bil	Gambar rajah kepentingan rehat dan tidur	
1		<input type="radio"/>
2		<input type="radio"/>
3		<input type="radio"/>
4		<input type="radio"/>

Penjelasan
Membina dan membaiki sel-sel yang rosak.
Melancarkan proses penghadaman.
Dapat merehatkan fizikal dan mental.
Meningkatkan keupayaan untuk belajar dan menyegarkan tubuh.