

MARI KENALI AMALAN GAYA HIDUP SIHAT DAN TIDAK SIHAT

GIGI

TELEFON

SEGERA

TIDUR

BERIADAH

BUAH

1. Kita perlu sekurang-kurangnya enam jam satu hari.
2. Mulut Abu berbau akibat tidak memberus
3. Adik mengantuk setiap pagi kerana sering menghadap skrin sehingga lewat malam.
4. Keluarga kami setiap hujung minggu untuk mengeratkan lagi hubungan silaturahim.
5. Kerap makan makanan boleh mengakibatkan kita menghidap penyakit kronik.
6. Badan yang sihat memerlukan vitamin penting daripada dan sayur-sayuran.