



KUMPULAN  
KUCING

# LEMBARAN KERJA GAYA HIDUP SIHAT

Nama Kumpulan: \_\_\_\_\_

Tarikh: \_\_\_\_\_

5 AMALAN UNTUK TUBUH BADAN YANG SIHAT



**Arahan:** Baca infografik dengan teliti. Senaraikan lima kepentingan amalan gaya hidup sihat pada ruang yang disediakan.

1



## MAKAN MAKANAN YANG SEIMBANG

Nyatakan satu kepentingan amalan makan makanan yang seimbang.

Jawapan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2



## MINUM AIR SECUKUPNYA

Nyatakan satu kepentingan amalan minum air secukupnya.

Jawapan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3



## BERSEKUTUANG SECARA BERKALA

Nyatakan satu kepentingan amalan bersemenjana secara berkala.

Jawapan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4



## DAPATKAN TIDUR DAN REHAT YANG CUKUP

Nyatakan satu kepentingan amalan mendapatkan tidur dan rehat yang cukup.

Jawapan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5



## MENJAGA KEBERSIHAN DIRI (DAN PERSEKITARAN)

Nyatakan satu kepentingan amalan menjaga kebersihan diri dan persekitaran.

Jawapan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"Membaca Jambatan Ilmu.  
Amalkan Gaya Hidup Sihat  
Untuk Kesejahteraan Bersama!"

### Tips Ekstra!



Minum air kosong  
sekurang-kurangnya  
8 gelas sehari.



Lakukan regangan  
ringkas selepas 30  
minit menghadap skrin  
komputer.