KUMPULAN KUCING

LEMBARAN KERJA
GAYA HIDUP SIHAT

5 AMALAN UNTUK TUBUH BADAN YANG SIHAT

Nama Kumpulan: _____

Tarikh: _____

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



BERSENAM SECARA BERKALA

Nyatakan satu kepentingan amalan bersenam 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.

LIVEWORKSHEETS