



KUMPULAN  
PANDA



## LEMBARAN KERJA

# GAYA HIDUP SIHAT

5 AMALAN UNTUK TUBUH BADAN YANG SIHAT

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

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



**Arahan:** Baca infografik dengan teliti. Isi tempat kosong dengan jawapan yang paling sesuai.

### PILIHAN JAWAPAN

mengawal

buah pinggang

otot

fokus

penyakit

(Gunakan setiap jawapan hanya sekali.)

1



Makan makanan yang seimbang dapat membantu  
\_\_\_\_\_ berat badan.



2



Minum air secukupnya dapat menjaga  
kesihatan \_\_\_\_\_.



3



Bersenam secara berkala dapat menguatkan  
\_\_\_\_\_ dan tulang.



4



Tidur dan rehat yang cukup dapat meningkatkan  
\_\_\_\_\_ dan memori.



5



Menjaga kebersihan diri dapat mencegah  
\_\_\_\_\_ berjangkit.



### MUTIARA KATA

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

### TIPS EKSTRA!



Minum air kosong  
sekurang-kurangnya  
8 gelas sehari.



Lakukan regangan  
ringkas selepas 30  
minit menghadap  
skrin komputer.