

LEMBARAN KERJA

GAYA HIDUP SIHAT

5 AMALAN UNTUK TUBUH BADAN YANG SIHAT

Nama Kumpulan: _____

Tarikh: _____



Arahan: Padankan amalan gaya hidup sihat di lajur kiri dengan kepentingan yang betul di lajur kanan.

AMALAN GAYA HIDUP SIHAT

KEPENTINGAN

1

Makan makanan yang seimbang



A

Mencegah penyakit berjangkit



2

Minum air secukupnya



B

Menjaga kesihatan buah pinggang



3

Bersenam secara berkala



C

Mengawal berat badan



4

Tidur dan rehat yang cukup



D

Meningkatkan fokus dan memori



5

Menjaga kebersihan diri dan persekitaran



E

Menguatkan otot dan tulang



MUTIARA KATA

"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.