

JOM AMALKAN GAYA HIDUP YANG SIHAT

1

MAKANAN YANG SIHAT & SEIMBANG

Amalkan pemakanan yang sihat dan seimbang, kurangkan minyak, garam dan gula serta ikutlah panduan Pinggan Suku-Suku Separuh



2

AKTIVITI FIZIKAL

Bersenamlah setiap hari supaya badan jadi sihat dan otak jadi cergas

3

REHAT YANG MENCUKUPI

Pastikan rehat/tidur antara 10-13 jam sehari kerana tidur/rehat yang cukup membantu tumbesaran yang sihat



4

KEBERSIHAN DIRI

Jaga kebersihan diri dan persekitaran bagi mengelakkan daripada jangkitan penyakit berjangkit

5

ELAKKAN PENYALAHGUNAAN BAHAN

Elakkan diri dari penyalahgunaan bahan seperti merokok, mengambil dadah dan minuman beralkohol



6

KURANGKAN MASA SKRIN GAJET

Jangan bermain gajet bersendirian kerana dapat mengganggu tumbesaran dan kesan buruk kepada kesihatan. Hadkan masa 15-30 minit sehari

