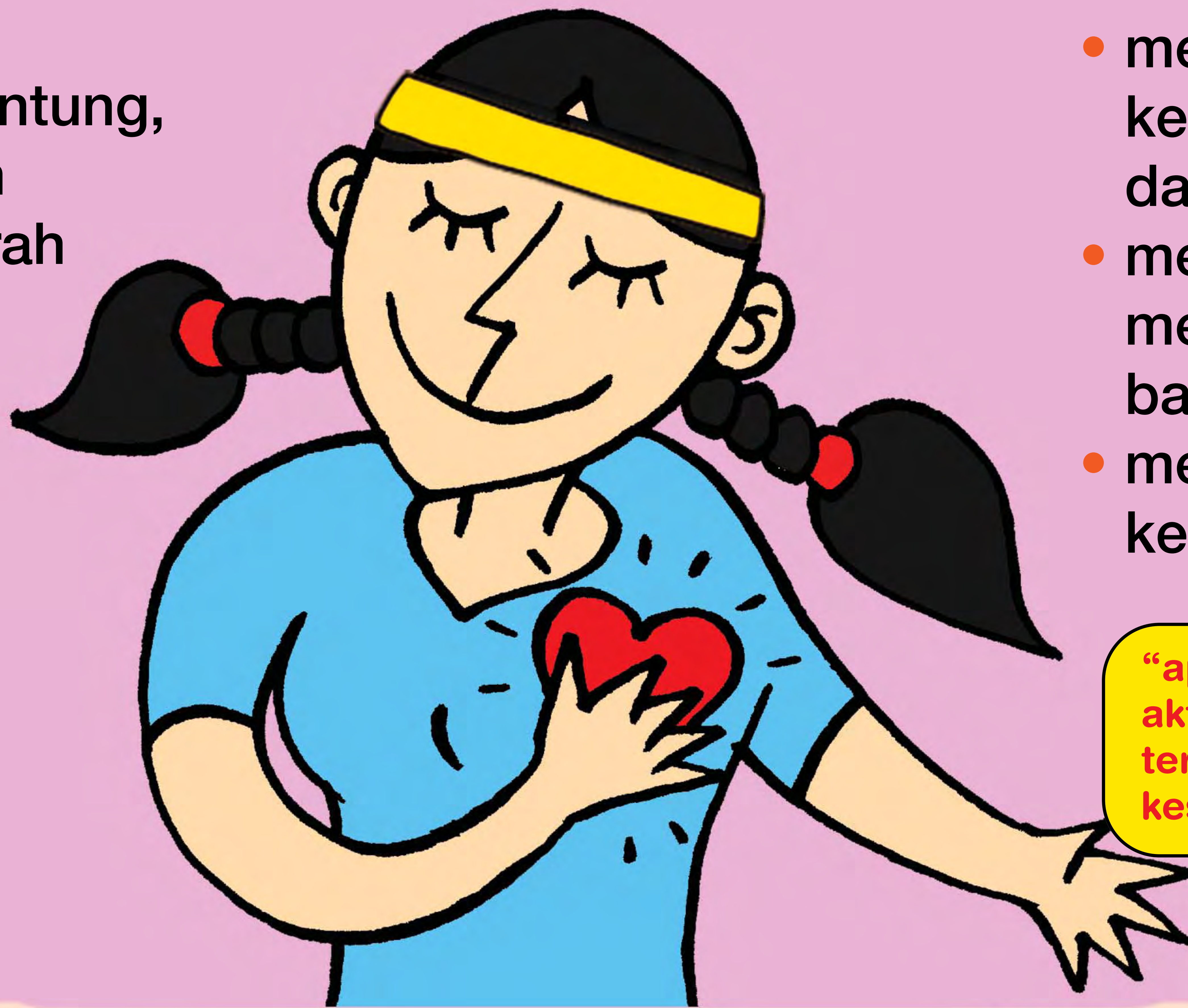


Badan Cergas Otak Cerdas

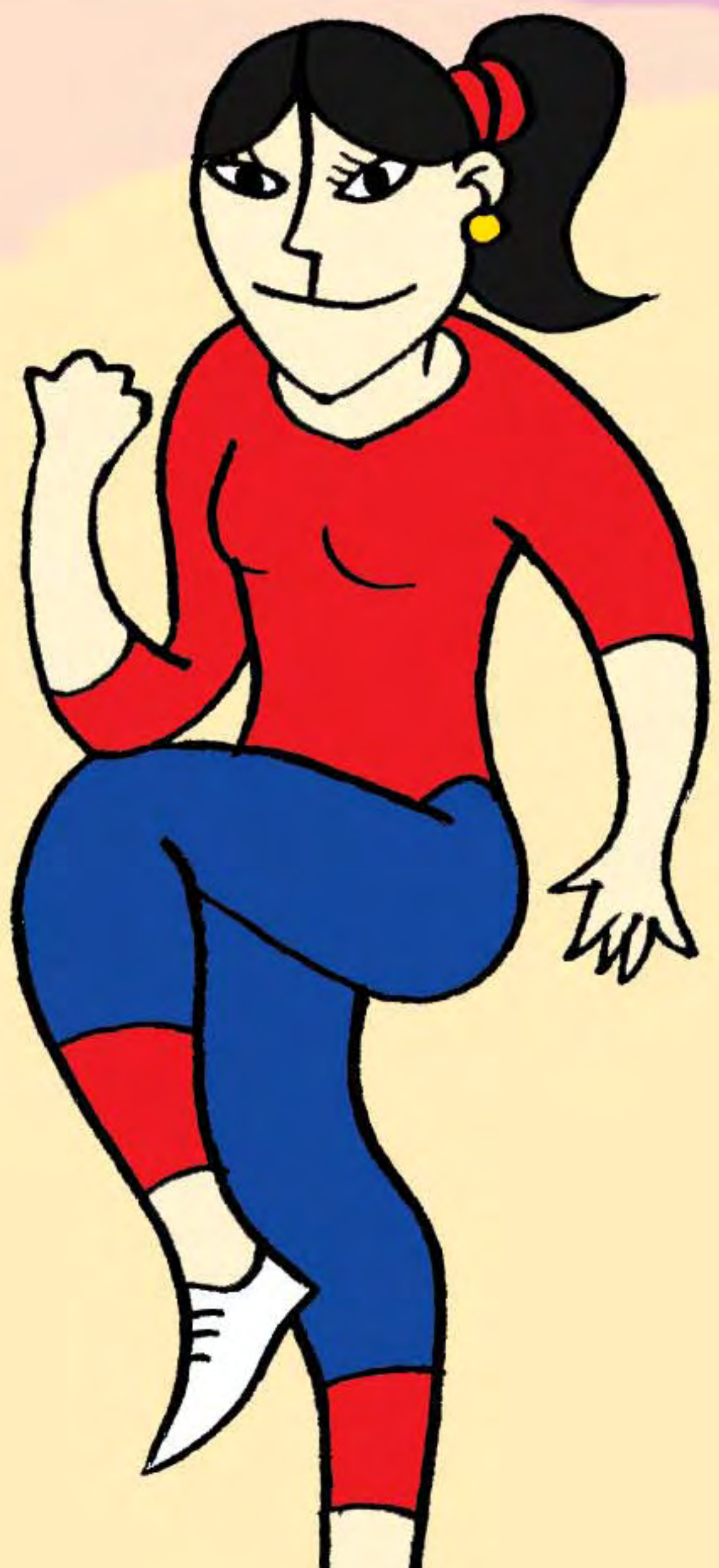
Aktiviti fizikal memberi banyak faedah terhadap kesihatan

- meningkatkan kecergasan jantung, paru-paru dan peredaran darah
- meningkatkan kecekapan pergerakan dan kekuatan badan
- memperbaiki tonus-postur



- menambah kekuatan dan daya tahan otot
- membantu mengawal berat badan
- mencegah kegemukan

“apakah faedah aktiviti fizikal terhadap kesihatan?”



Bersenam dan bersukan dengan betul

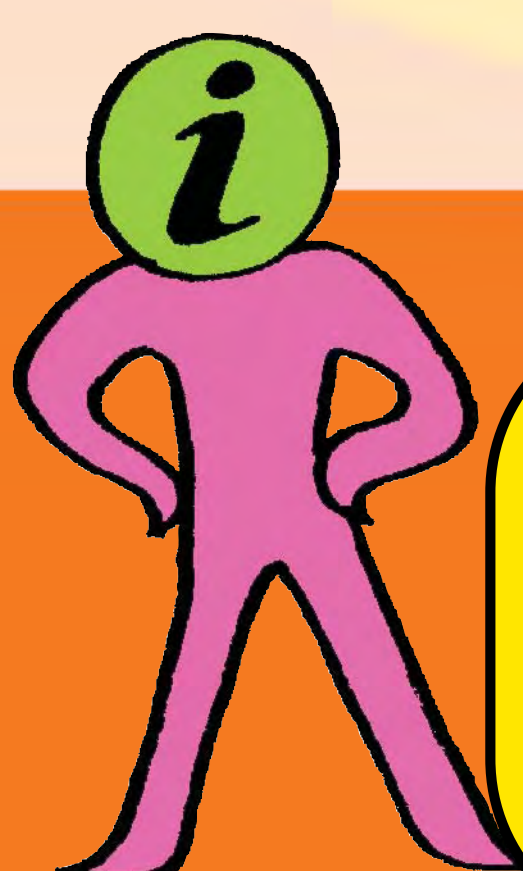


1. Sebelum bersenam saya memanaskan badan



2. Saya bermain bersama kawan-kawan

3. Selepas bersukan saya menyejukkan badan



“amalan ini baik untuk meningkatkan prestasi dan mengelakkan kecederaan”