




KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

GAYA HIDUP SIHAT



Apa itu GAYA HIDUP SIHAT?



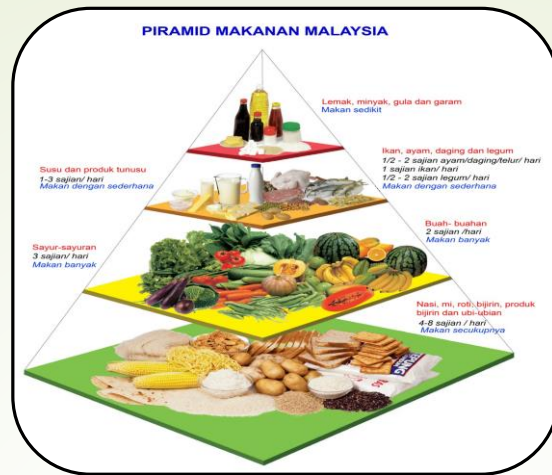
Amalan Gaya Hidup ihat merupakan satu siri aktiviti atau program yang mesti dilakukan secara konsisten dan berterusan dan amat baik dari sudut kesihatan

Rasulullah ﷺ bersabda yang bermaksud "Sesungguhnya kamu mempunyai tanggungjawab untuk menunaikan hak terhadap tubuh badan kamu." (Hadis Riwayat Bukhari)

SEHAT
Menurut
Perspektif
AGAMA

Rasulullah ﷺ bersabda yang bermaksud "Mintalah kepada Allah kesihatan dan kesejahteraan kerana sesungguhnya tidak ada perkara yang lebih baik dari kesihatan selepas keyakinan (iman)." (Hadis Riwayat Ibnu Majah)

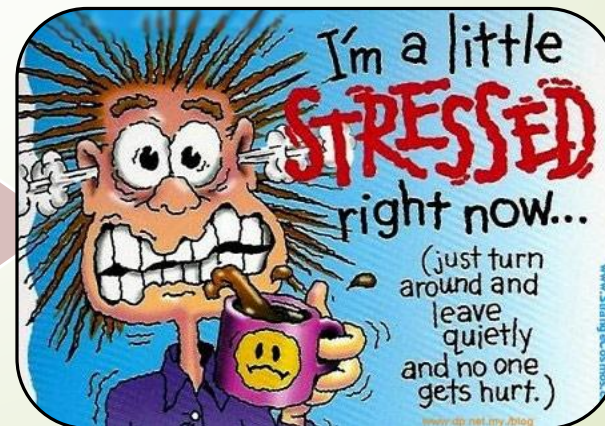
Rasulullah ﷺ bersabda yang bermaksud "Orang mukmin yang kuat lebih baik dan disukai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah." (Hadis Riwayat Muslim)

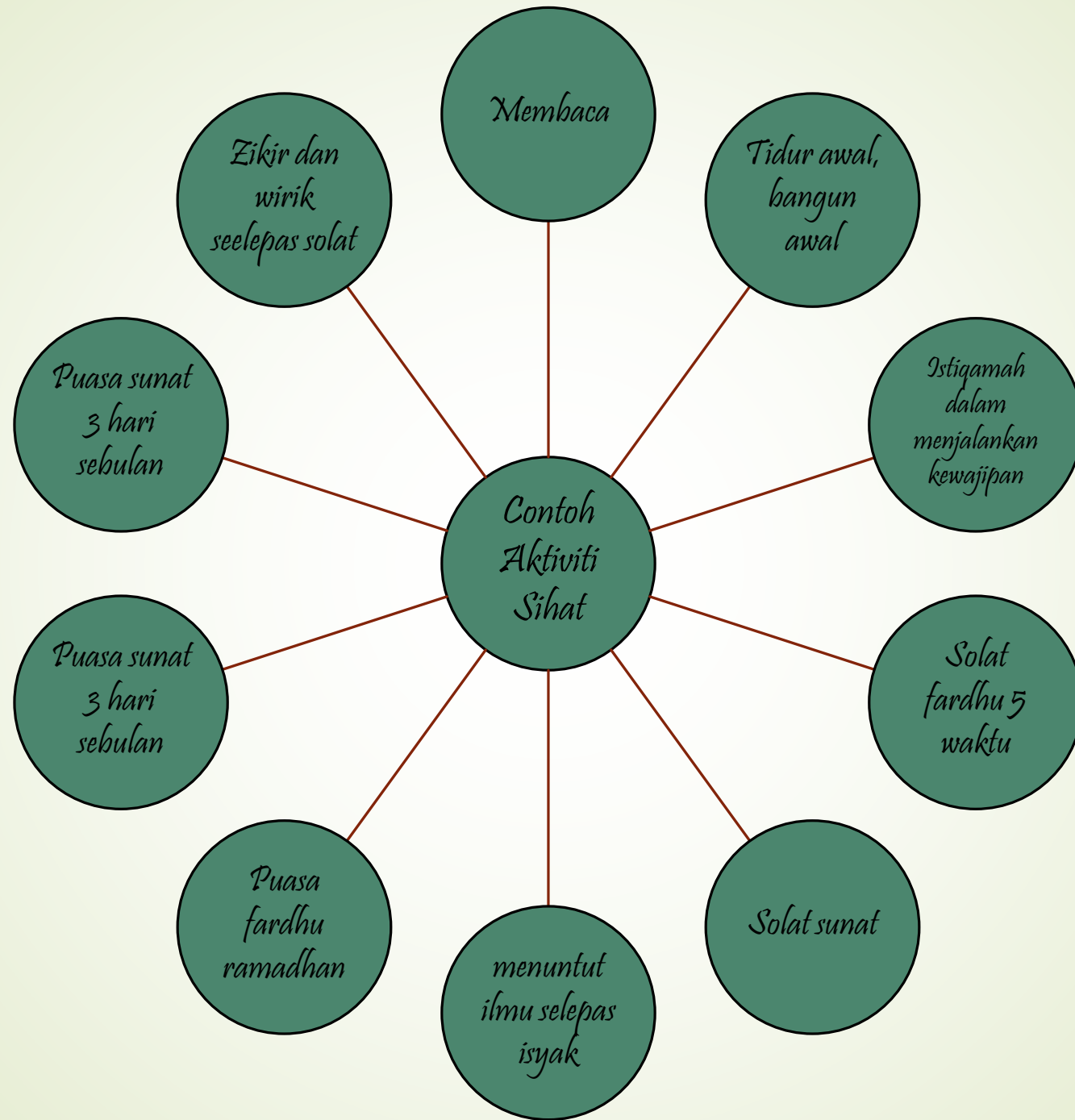


Amalan Gaya Hidup Sihat



Gaya Hidup Tidak Sehat





Kesimpulan

- *Akal yang sehat itu ada pada badan yang sehat*
- *Kita harus mempersiapkan diri dengan tubuh badan yang sehat supaya kita sentiasa bersedia menghadapi hari-hari mendatang:*
- *Dapat menambahkan produktiviti*
- *Tenang dalam segala perkara*
- *Boleh membuat keputusan dengan lebih rasional*



BP&K

 @moe.my

 Bahagian Psikologi & Kaunseling
Aras 1, Blok E9, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604, Putrajaya

 03-8872 1681

Sila hubungi : Kaunselor Organisasi di JPN atau di PPD anda.

TERIMA KASIH