

Kesan Amalan Gaya Hidup Sihat



●●● Fizikal

- **Terhindar daripada sebarang penyakit yang berbahaya.**
- **Mempunyai tubuh badan yang sihat.**
- **Dapat memanfaatkan aktiviti fizikal untuk berdikari.**
- **Dapat menggunakan tenaga fizikal bagi kepentingan masyarakat dan negara.**



●●● Rohani

- **Melahirkan insan yang berkualiti.**
- **Mempunyai akhlak yang mulia.**
- **Menghargai dan mensyukuri pemberian Pencipta.**
- **Memiliki jiwa yang tenang.**



●●● Emosi

- **Terhindar daripada mengalami stres.**
- **Dapat mengawal emosi.**
- **Berkebolehan memahami emosi diri yang timbul akibat perbuatan atau percakapan.**
- **Mempunyai perasaan cinta dan kasih sayang.**



●●● Mental

- **Mampu mengawal tekanan hidup yang dihadapi secara bijaksana.**
- **Bebas dari gangguan mental yang boleh mengubah keupayaan seseorang individu.**
- **Dapat berfikir matang dan logik.**
- **Mempunyai daya fikiran yang tinggi.**

