



# Mari Beraksi



MENGAPA AKTIVITAS FISIK ITU PENTING!





# Latihan

seperti memberikan tubuh kita dorongan kekuatan super! Inilah alasan mengapa hal itu sangat penting:





1.

Olahraga  
memperkuat  
otot kita.





Ketika kita berlari, melompat, dan bermain, otot-otot kita menjadi lebih kuat dan mendukung kita dalam melakukan berbagai aktivitas menarik, seperti memanjat pohon atau mengendarai sepeda.





2.

Olahraga membantu menjaga kesehatan jantung kita.



Ketika kita menggerakkan tubuh, jantung memompa darah ke seluruh tubuh dengan lebih cepat. Ini membantu menjaga jantung tetap kuat dan sehat.



 **3.**   
Olahraga dapat meningkatkan  
perasaan bahagia kita.



Saat berolahraga, otak mengeluarkan zat kimia yang dikenal sebagai endorfin yang membuat kita merasa bahagia. Rasanya seperti mendapatkan pelukan hangat dari dalam!



zzz

4.

Olahraga berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik. Ketika kita beraktivitas di siang hari, tubuh kita menjadi lelah dan siap untuk tidur dengan nyenyak di malam hari.



Ketika kita tidur dengan baik, kita akan merasa lebih berenergi untuk menjalani aktivitas yang lebih menyenangkan.

***Hari selanjutnya!***





Jadi, lain kali kamu  
merasa jenuh,  
mengapa tidak  
keluar dan bermain?

Baik berlari-lari bersama teman, bermain kejar-kejaran, atau mengendarai sepeda, ingatlah bahwa olahraga tidak hanya penting, tetapi juga sangat menyenangkan!





**Tamat**