

Aqil Ar-Rayyan Bin Muhammad Haniff

3k1

E-sukan ialah permainan video yang dimainkan dan dipertandingkan dengan penuh semangat kesukanan

Seorang atlet e-sukan perlu berdisiplin dan mengamalkan gaya hidup sihat

E-sukan semakin berkembang di negara kita

Semakin tinggi peringkat pertandingan e-sukan, semakin tinggi hadiah wang tunai yang ditawarkan

Sukan air memerlukan stamina, kecergasan fizikal, kecerdasan mental dan kemahiran

Sukan air dapat mempercepat pengeluaran adrenalina membakar lemak dalam badan

Sukan air dapat memupuk sikap saling dipercayai, persefahaman dan perpaduan yang erat

Sorakan pasukan sorakan dapat memberikan semangat kepada pemain

Sorakan dapat menghilangkan suasana sunyi dan akan menghiburkan sesuatu acara sukan

Jutawan Sukan

Menawan Samudera

Kitalah Juara!

Merealisasikan Impian

Menyusuri Pulau Inspirasi

Tangan yang Menggoncang Dunia

Lautan Api Kurenangi

Pulau Tasmania adalah salah satu tempat yang mesti dilawati di Australia

Tasmania dikenali sebagai "Negeri Semula Jadi" dan "Pulau Inspirasi"

Terdapat 11 laluan hutan di taman negara dan Tapak Warisan Dunia

Tidak perlu bimbang dengan kecemasan orang lain. Di mana ada kemahuan, di situ ada jalan

Memerhati sekeliling kolam untuk mengenal pasti risiko

Membuat demonstrasi kedalaman air jika tidak diketahui dalamnya

Membuat latihan bernafas di dalam air Berlatih berjalan di dalam air

Demonstrasi apungan kelapa. Tangan mendakap kaki sambil menahan nafas

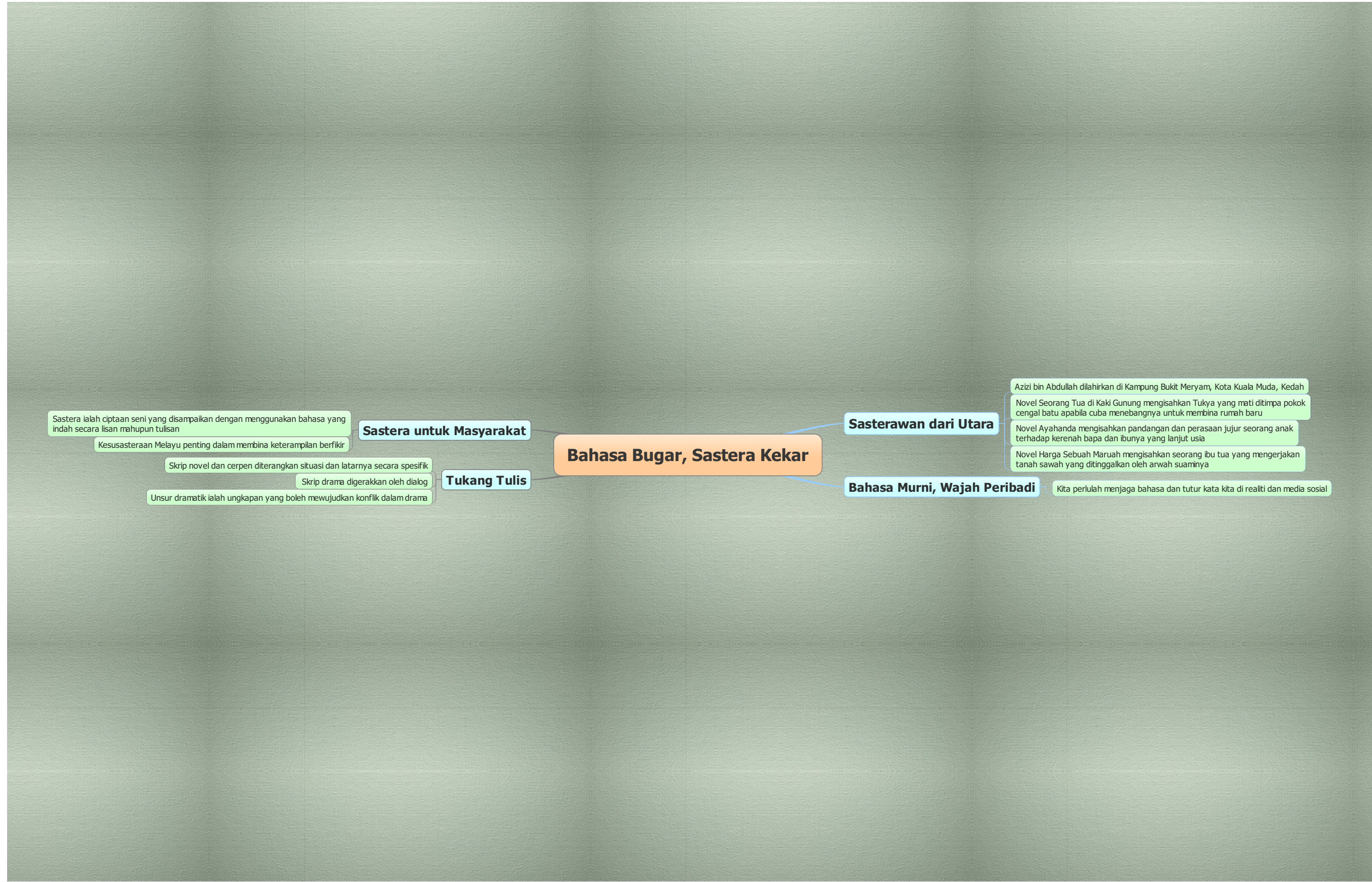
Biarkan badan terapung dengan sendirinya Demonstrasi apungan terlungkup. Tangan dan kaki didepangkan dalam keadaan otot relaks sambil menahan nafas Latihan apungan yang menggunakan botol plastik kosong. Kepit botol plastik kosong di ketiak. bukakan kaki sedikit dan relaks sambil terapung

Latihan apungan bintang. Dalam keadaan terlentang, kepala didongakkan sedikit. Tangan dan kaki didepangkan

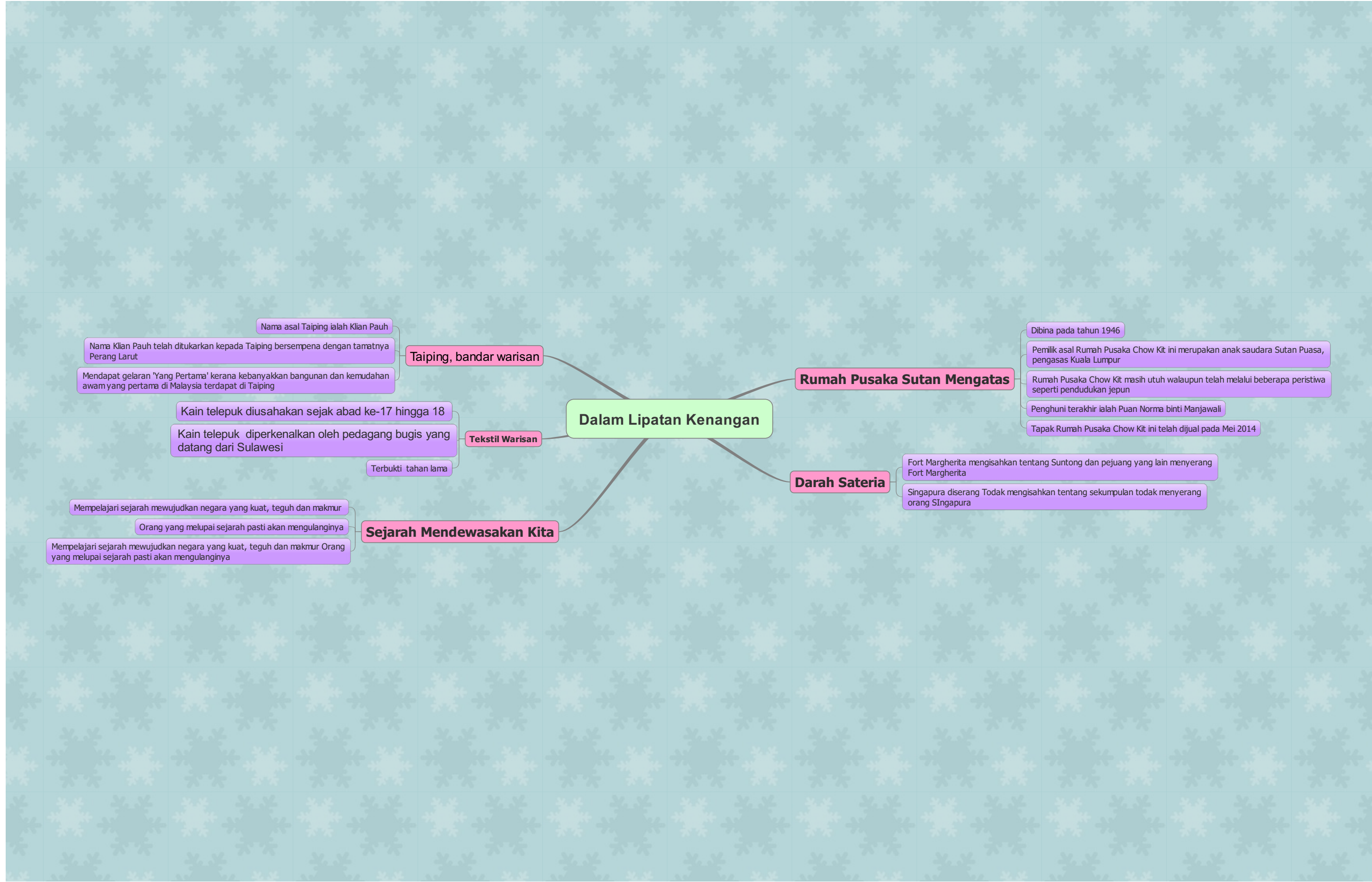
Persediaan Sebelum Belajar Berenang

Belajar Teknik Apungan









Menjulung Harapan di Bumi Bertuah

Petua Nenek untuk Sihat

- Bunga raya putih boleh dijadikan alat tuam untuk merawat bisul dan bengkak
- Daun kaduk boleh dijadikan ulam, manakala akarnya digunakan untuk merawat sakit gigi, batuk, dan kulat pada kaki
- Daun dan pucuk senduduk boleh dijadikan penawar untuk cirit-birit
- Serai boleh dijadikan minyak urut

Sinar Baharu Penternak Jaya

Kertas cadangan memerlukan ada tajuk, latar belakang, objektif, jangka masa, sasaran pasaran dan anggaran belanjawan

Realisasikan Impian

- Terdapat tiga jenis arnab, arnab hiasan, arnab bulu, dan arnab pedaging
- Daging arnab lebih sedap dan rendah kolestrol

Semerah Rozel

- Rozel boleh diproses menjadi pelbagai produk
- Pengeksportan rozel ke Australia memberikan keuntungan yang tinggi
- Rozel yang diproses menjadi produk dan dipasarkan di pasaran tempatan dan antarabangsa

Serikandi Berjasa!

- Puan Hajah Zaiton sangat aktif dalam Pertubuhan Peladang Kawasan Setiu dan mempunyai banyak jawatan lain
- Beliau menerima banyak anugerah atas penglibatan aktif dalam aktiviti perladangan dan khidmat masyarakat
- Antara projek yang beliau usahakan ialah tanaman tembikai dan projek madu lebah kelulut

Terbaik dari Kolam

- Udang ialah sumber OMEGA-3 yang kaya dengan protein namun kurang kandungan lemak dan kalori
- Ancaman utama bagi udang harimau ialah penyakit, memerang, ketam dan burung yang membawa kuman penyakit kepada udang
- Pemberian makan kepada udang dilakukan secara manual atau automatik
- Udang Harimau memerlukan sumber air payau masin sebagai habitatnya