

Nama: \_\_\_\_\_ Kelas : \_\_\_\_\_

Padankan.

Rendahkan badan sehingga kepala berada di dalam air. Tahan nafas beberapa saat. Hembus nafas perlahan-lahan.

1, 2, 3, dan hembus nafas perlahan-lahan.

Kita mesti memakai pakaian yang sesuai ketika melakukan aktiviti air.

Berdiri semula dan tarik nafas.

Patuhi peraturan keselamatan ketika berada di kolam renang.

Lakukan mengikut kemampuan diri saya.

Berdiri di dalam kolam. Tarik nafas.

## Selam dan Kawal

Mari belajar cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air.

1



2



3



Mengapakah rakan kamu boleh mengawal pernafasan lebih lama di bawah permukaan air?