

KELAS PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

Rujuk video pengajaran (PJK TAHUN 3 : TUBUHKU SIHAT)

1. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul

Mineral

Sihat

Berlebihan

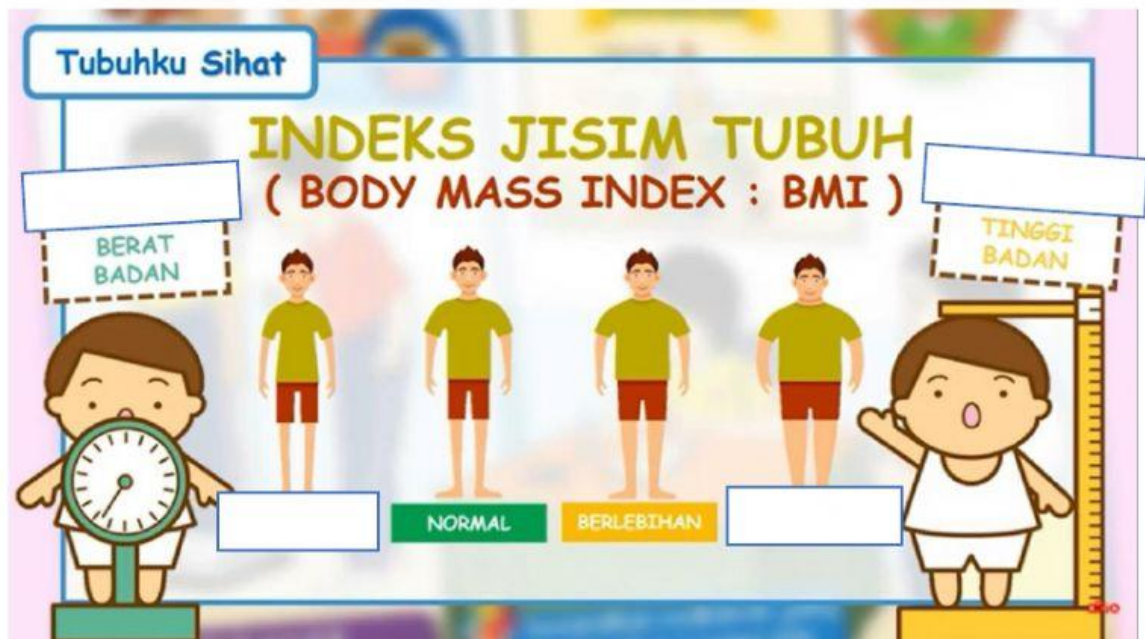


Menimbang

Susut

Obesiti

Mengukur



Tubuhku Sihat

INDEXS JISIM TUBUH (BODY MASS INDEX : BMI)

Pengiraan Indeks Jisim Badan (Body Mass Index - BMI)

1. Kira Indeks Jisim Badan berdasarkan formula berikut:

$$\text{Indeks Jisim Badan} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Indeks Jisim Tubuh (BMI)

Lalita

$$= \frac{\text{Tinggi (m)} \times \text{[]}}{\text{[]}}$$

$$= \frac{25}{1.24 \times 1.24}$$

$$= \frac{25}{1.5376}$$

$$= 16.3$$



Lalita

25kg

124cm

(1.24m)

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

NORMAL

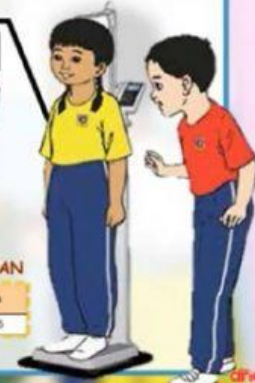
PEREMPUAN

Umur (Tahun)	Susut Berat Badan
9	< 13.0

Berat Badan Normal
13.1 - 18.3

Berlebihan Berat Badan
18.4 - 21.5

Obes
> 21.5



Tubuhku Sihat

ATASI SUSUT BERAT BADAN

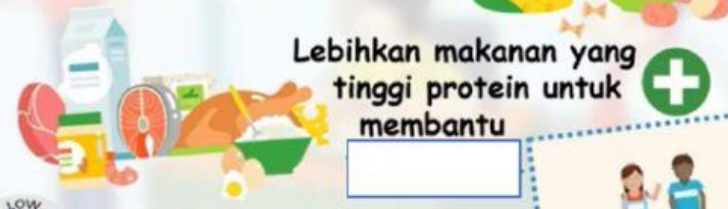


SUSUT



Lebihkan makanan yang membekalkan (karbohidrat)

Lebihkan makanan yang tinggi protein untuk membantu



Tubuhku Sihat

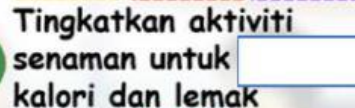
ATASI OBESITI



pemakanan harian dengan mengamalkan diet yang sihat.

Tingkatkan aktiviti senaman untuk kalori dan lemak

Lakukan mengikut kemampuan diri.



OBESITI