

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 4

UNIT 13 BUKANKU PINTA (LEBAM DAN TERSELIUH)

NAMA: _____

KELAS: _____



NAMA PENUH: _____

KELAS: _____

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 4

LEBAM DAN TERSELIUH

A. **DRAG DAN DROP** definisi bagi perkataan berikut:

LEBAM	→		Keadaan regangan pada sendi yang melebihi had pergerakan sendi tersebut.
TERSELIUH	→		Keadaan permukaan kulit yang kebiruan akibat kecederaan salur darah pada lapisan dalam kulit.

B. **DRAG DAN DROP** tempat kosong dengan jawapan yang betul:

PUNCA	LEBAM	GEJALA
TEMPOH UNTUK SEMBUH	CARA BANTU MULA	CARA RAWATAN
Tuam sejuk selama 2 hari, dan tuam sejuk panas selepas tiga hari	Rehatkan kawasan yang cedera, tuam dengan ais, balut dengan kain balutan bersih, dan tinggikan kawasan cedera dari paras jantung.	Terkena hentaman/ hentakan objek keras
Bengkak, sakit dan lenguh, kawasan cedera berwarna biru/ ungu		Antara lima hingga tujuh hari