

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:



Tuam sejuk selama 2 hari, dan tuam sejuk panas selepas tiga hari

Bengkak, sakit dan lenguh, kawasan cedera berwarna biru/ ungu

Rehatkan kawasan yang cedera, tuam dengan ais, balut dengan kain balutan bersih, dan tinggikan kawasan cedera dari paras jantung.

Terkena hentaman/ hentakan objek keras

Antara lima hingga tujuh hari