

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6
UNIT 8 SIHAT DAN CERGAS
TAJUK: SIHAT DAN IDEAL

NAMA:

KELAS:

Sila rujuk Buku Teks PJ Tahun 6 muka surat 78.

Jawab semua soalan berikut.

1. Rabiatul dan rakan-rakan mengukur dan

menimbang untuk menilai (BMI) masing-masing.

Formula untuk mengira Indeks Jisim Badan (BMI):

$$\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi(meter) x tinggi (meter)}}$$

Contoh: $\frac{78}{1.54 \times 1.54} = \frac{78}{2.3716} = 32.88$

JADUAL 1

2. Nyatakan **ketinggian** anda: meter.

3. Nyatakan **berat badan** anda:kg.

4. Berdasarkan formula dalam jadual di atas, kirakan Indeks Jisim Badan (BMI) anda.

BMI saya =

Status Indeks Jisim Badan (BMI)				
Status /risiko Umur (tahun)	KURANG BERAT	NORMAL	BERISIKO BERAT BERLEBIHAN	BERAT BERLEBIHAN
L E L A K I				
A LELAKI 12	Kurang dari 15.0	Dalam lingkungan 15.1 hingga 21.0	Dalam lingkungan 21.1 hingga 24.2	Lebih dari 24.3 dan ke atas
P E R E M P U A N				
B PEREMPUAN 12	Kurang dari 14.8	Dalam lingkungan 14.9 hingga 21.6	Dalam lingkungan 21.7 hingga 25.2	Lebih dari 25.2 dan ke atas

JADUAL 2

5. Bandingkan BMI anda tadi dengan **Jadual 2** di atas. Nyatakan **status** Indeks Jisim Badan (BMI) anda.

.....

6. Bagi mengawal berat badan, kita perlu sentiasa dan menjaga

.....

Disediakan oleh REL_2021