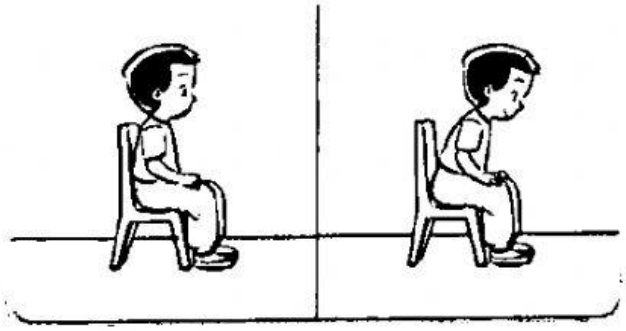
A. Padankan kata dengan maksud yang betul. SP1.1.1, 1.1.2

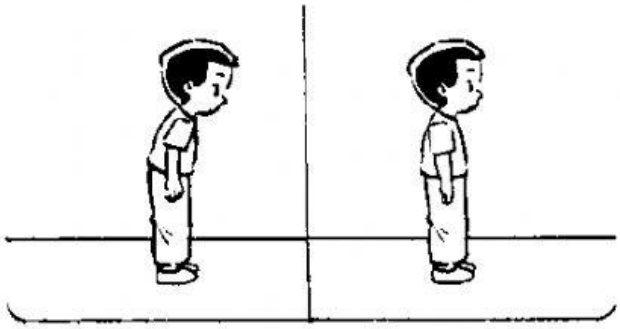
1. Tidur	Bentuk badan semasa duduk, berdiri, berjalan, dan mengangkat barang
2. Postur	Berhenti sementara daripada melakukan aktiviti fizikal dan mental
3. Rehat	Melelapkan mata dan merehatkan minda

B. Warnakan gambar yang betul.

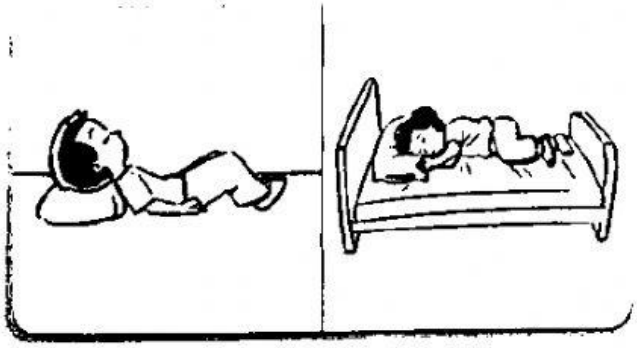
1. Cara duduk



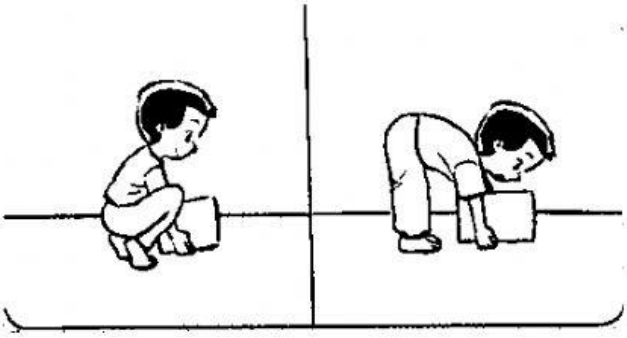
2. Cara berdiri



3. Cara tidur



4. Cara mengangkat barang



C. Nyatakan kepentingan postur yang betul. SP1.1.3

- Badan lebih sihat
- Melancarkan proses penghadaman
- Meningkatkan keupayaan untuk belajar dan menyegarkan tubuh
- Tumbesaran sempurna
- Hidup lebih cergas
- Dapat merehatkan fizikal dan mental

1.

2.

3.

4.

5.

6.