

Kemahiran : Membaca

Standard Kandungan : 2.2.1

Baca petikan dengan teliti. Nyatakan idea sampingan berdasarkan idea utama.

Mari Naik Tangga

Aktiviti menaiki tangga ialah senaman yang sihat dan mudah. Aktiviti ini boleh dilakukan pada bila-bila masa dan di mana-mana.

Terdapat beberapa faedah menaiki tangga. Antara faedah menaiki tangga ialah kadar degupan jantung akan meningkat. Kecergasan badan bertambah baik apabila jantung aktif. Aktiviti menaiki tangga juga boleh membakar lemak di dalam tubuh.

Badan kita akan sihat dan cergas sekiranya kita kerap menaiki tangga. Oleh itu, amalkanlah aktiviti menaiki tangga selalu.

Cara-cara menaiki tangga adalah seperti yang berikut:



Letakkan tapak kaki pada permukaan anak tangga.



Bengkokkan lutut dan pastikan kedudukan bahu mendepani bahagian pinggang.



Pijak anak tangga satu demi satu sambil memegang besi pemegang.

(Sumber: diubah suai daripada vitalityvitamin.info)

Letakkan tapak kaki pada permukaan anak tangga.

Boleh dilakukan pada bila-bila masa dan di mana-mana.

Lemak di dalam tubuh akan terbakar.

Badan menjadi cergas kerana jantung menjadi aktif.

Kadar degupan jantung akan meningkat.

Bengkokkan lutut dan pastikan kedudukan bahu mendepani bahagian pinggang.

Pijak anak tangga satu demi satu sambil memegang besi pemegang.

Idea Utama	Idea Sampingan
Aktiviti menaiki tangga ialah senaman yang sihat dan mudah.	
Cara-cara menaiki tangga.	
Faedah menaiki tangga.	

