

Hari : Rabu

Tarikh : 25 Mei 2021



Aktiviti 1: Suaikan langkah teknik pernafasan asas mengikut turutan yang betul.

Tahan nafas dalam kiraan 4. Kemudian, hembuskan.

Tarik nafas dalam-dalam dengan mengisi udara di bahagian perut.

Berdiri tegak dalam keadaan yang selesa.



1

3

2

2.1.1
BT 66, 67

43