

Arahan: Jawab semua soalan dengan merujuk petikan dalam buku teks.



a) Tuliskan faedah menaiki tangga:

faedah menaiki tangga



b) Padankan cara-cara menaiki anak tangga yang betul



Bengkokkan lutut dan pastikan kedudukan bahu mendepani bahagian pinggang.

Letakkan tapak kaki pada permukaan anak tangga.

Pijak anak tangga satu demi satu sambil memegang besi pemegang.