Jantung Kuat, Badan Sihat

QUIZ! TIME

1. Aktiviti yang sesuai untuk meningkatkan kelancaran peredaran darah dalam badan.

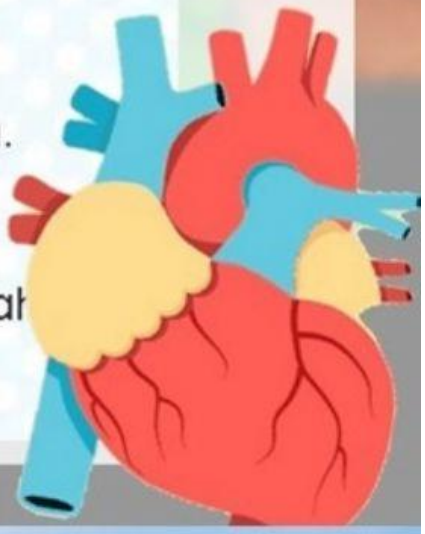
   - Berjoging 30 minit ☐
   - Mengangkat beban ☐

2. Organ yang mengepam darah dalam badan.

   - Paru-paru ☐
   - Jantung ☐

3. Organ yang membekal oksigen kepada darah

   - Paru-paru ☐
   - Jantung ☐



Jantung Kuat, Badan Sihat

AKTIVITI KUATKAN JANTUNG

papan luncur	skip
senamrobik	naik turun bangku

Aktiviti perlulah dilakukan untuk tempoh masa yang lama.

LIVEWORKSHEETS