

Nama: \_\_\_\_\_

Tarikh: \_\_\_\_\_

# PRAKTIS KENDIRI 9

## 1.1 Kesihatan Diri dan Reproduktif

**A. Isi tempat kosong di bawah dengan jawapan yang betul.**

SP 1.1.1 TP 1 TP 2

berhenti sementara

melelapkan mata

bentuk tubuh

- Postur ialah \_\_\_\_\_ semasa duduk, berdiri, berjalan, dan mengangkat barang.
- Rehat bermaksud \_\_\_\_\_ daripada melakukan aktiviti fizikal dan mental.
- Maksud tidur ialah \_\_\_\_\_ dan merehatkan minda.

**B. Tandakan (✓) pada gambar yang menunjukkan postur badan yang betul.** SP 1.1.2 TP 3

| Postur                    | Bentuk Tubuh  |   |
|---------------------------|---|---|
| 1. Cara duduk             | (a)  | (b)  |
| 2. Cara berdiri           | (a)  | (b)  |
| 3. Cara tidur             | (a)  | (b)  |
| 4. Cara mengangkat barang | (a)  | (b)  |

SP 1.1.1 Menyatakan maksud postur, rehat dan tidur.

|      |                                    |  |
|------|------------------------------------|--|
| TP 1 | <input type="checkbox"/> Menguasai | <input type="checkbox"/> Belum Menguasai |
| TP 2 | <input type="checkbox"/> Menguasai | <input type="checkbox"/> Belum Menguasai |
| TP 3 | <input type="checkbox"/> Menguasai | <input type="checkbox"/> Belum Menguasai |

SP 1.1.2 Mengaplikasi postur yang betul untuk pertumbuhan dan perkembangan fizikal yang sihat.

Disemak oleh: