

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 2

KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

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

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.

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