

A. Padankan kata dengan maksud yang betul. SP1.1.1.1.1.2

1. **Tidur**

Bentuk badan semasa duduk, berdiri, berjalan, dan mengangkat barang

2. **Postur**

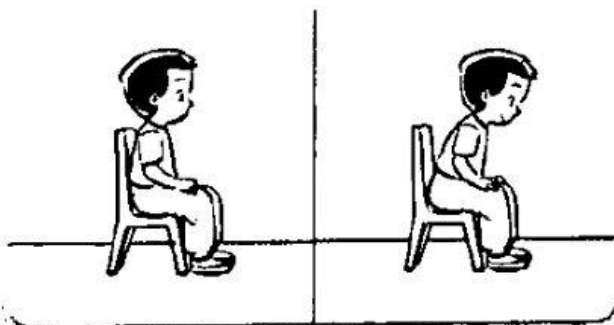
Berhenti sementara daripada melakukan aktiviti fizikal dan mental

3. **Rehat**

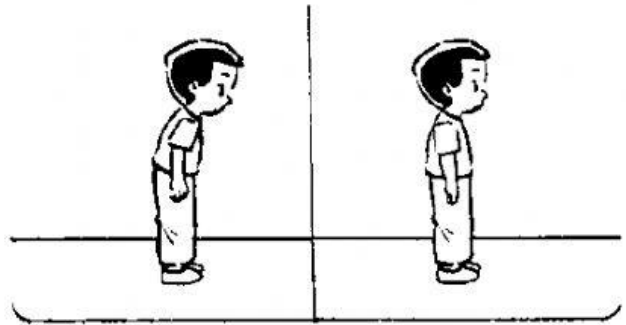
Melelapkan mata dan merehatkan minda

B. Warnakan gambar yang betul.

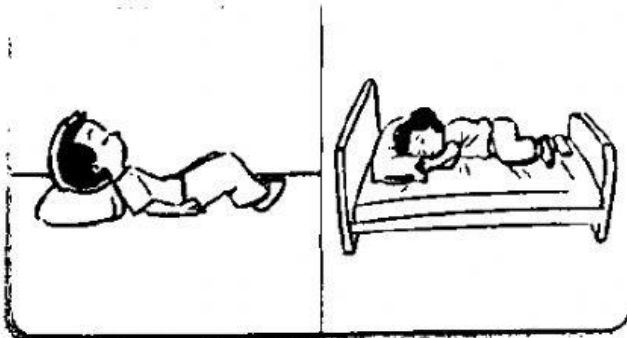
1. Cara duduk



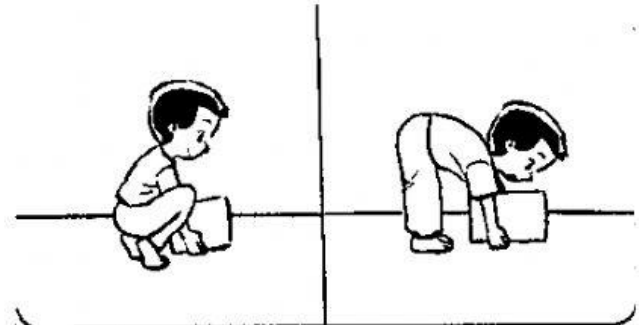
2. Cara berdiri



3. Cara tidur



4. Cara mengangkat barang



C. Nyatakan kepentingan postur yang betul. SPI.1.3

- Badan lebih sihat
- Melancarkan proses penghadaman
- Meningkatkan keupayaan untuk belajar dan menyegarkan tubuh
- Tumbesaran sempurna
- Hidup lebih cergas
- Dapat merehatkan fizikal dan mental

1.



2.



3.



4.



5.



6.

