PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

TAHUN 4

UNIT 13 BUKANKU PINTA

(LEBAM DAN TERSELIUH)

NAMA: _____

KELAS: _____

LIVEWORKSHEETS

NAMA PENUH: _____ KELAS: _____

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 4
LEBAM DAN TERSELIUH

A. *DRAG DAN DROP* definasi bagi perkataan berikut:

LEBAM		Keadaan regangan pada sendi yang melebihi had pergerakan sendi tersebut.
TERSELIUH		Keadaan permukaan kulit yang kebiruan akibat kecederaan salur darah pada lapisan dalam kulit.

B. *DRAG DAN DROP* tempat kosong dengan jawapan yang betul:

LEBAM

PUNCA

GEJALA

TEMPOH UNTUK SEMBUH

CARA RAWATAN

CARA BANTU MULA

- Tuam sejuk selama 2 hari, dan tuam sejuk panas selepas tiga hari
- Bengkak, sakit dan lenguh, kawasan cedera berwarna biru/ ungu
- Rehatkan kawasan yang cedera, tuam dengan ais, balut dengan kain balutan bersih, dan tinggikan kawasan cedera dari paras jantung.
- Terkena hentaman/ hentakan objek keras
- Antara lima hingga tujuh hari

LIVEWORKSHEETS