

PRAKTIS KENDIRI 9

1.1 Kesihatan Diri dan Reproduksi

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 ☐ Menguasai ☐ Belum Menguasai

TP 2 ☐ Menguasai ☐ Belum Menguasai

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

TP 3 ☐ Menguasai ☐ Belum Menguasai

Disemak oleh: