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

1. Postur ialah _____ semasa duduk, berdiri, berjalan, dan mengangkat barang.
2. Rehat bermaksud _____ daripada melakukan aktiviti fizikal dan mental.
3. 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)  ☐

LIVEWORKSHEETS