

E

Bulatkan nama anggota badan yang digunakan bagi setiap aktiviti regangan berikut.

1.



kepala

badan

2.



leher

bahu

3.



pinggang

bahu

4.



tangan

kaki

/4

D

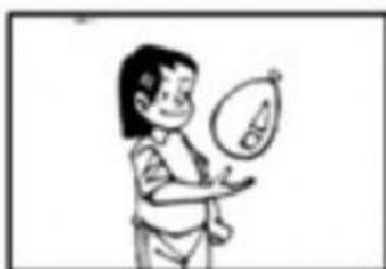
Padankan aktiviti berikut dengan alat yang digunakan.

1.



bola

2.



pundi kacang

3.



raket

4.



belon

/4

F

Namakan anggota badan yang digunakan sebagai tapak sokongan bagi setiap lakuan di bawah.

abdomen

tangan

lutut

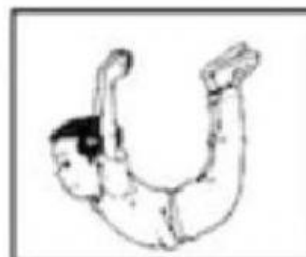
kaki

punggung

1.



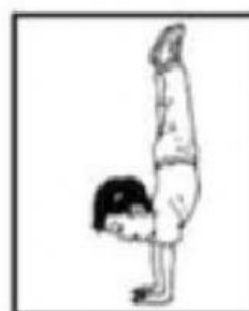
2.



3.



4.



5.



/5

G

Lihat gambar. Isi tempat kosong dengan perkataan yang diberi.

memanaskan

arahan

minum

tangan

1.



Denyutan nadi boleh dikesan di
bahagian _____.

2.



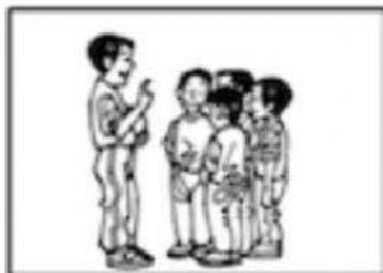
_____ badan
sebelum memulakan sesuatu aktiviti.

3.



_____ air setiap
secukupnya sebelum dan selepas
aktiviti.

4.



Patuhi _____ guru
semasa melakukan aktiviti.

/4



Tandakan (✓) pada pernyataan yang BETUL dan (✗) pada pernyataan yang SALAH.

1. Berjoging dengan memakai selipar. ☐
2. Berenang boleh menguatkan jantung. ☐
3. Badan sihat jika kita selalu bersenam. ☐
4. Bermain bola sepak di kawasan kantin. ☐
5. Sentiasa patuhi arahan guru ketika bersenam. ☐
6. Guna tilam semasa melakukan aktiviti gulingan. ☐

BAHAGIAN II (PENDIDIKAN KESIHATAN)

1

Padankan gambar di bawah dengan pernyataan yang betul.

1.



Cuci rambut sehingga bersih

2.



Keringkan badan dengan tuala
bersih

3.



Bersihkan badan dengan sabun

4.



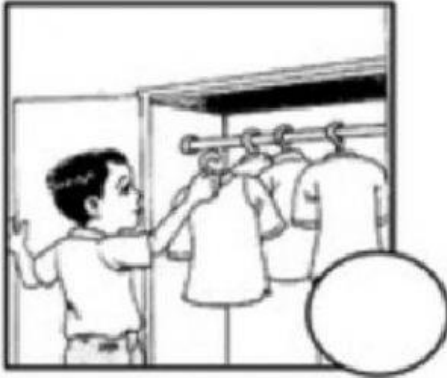
Cuci muka, leher dan badan

/4

J

Tandakan (✓) pada gambar yang menunjukkan cara menjaga pakaian dan alat keperluan diri

1.



2.



3.



4.



5.



6.



K

Warnakan gambar MAKANAN BERKHASIAH.



/12

N

Nyatakan tindakan yang perlu diambil semasa berlaku kebakaran di sekolah.

luceng

lapang

berlari

Beratur

1.



Jangan _____ ketika
menuruni anak tangga

2.



_____ di luar kelas.

3.



Berkumpul di kawasan
_____.

4.



Membunyikan _____
kebakaran.

/8