

B] Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

keluar	menyejukkan	nadi	air	jantung
darah	memanaskan	lesu	tenaga	tumbesaran

1. Sebelum melakukan sebarang aktiviti, kita hendaklah melakukan aktiviti _____ badan.
2. Selepas melakukan aktiviti, kita perlu melakukan aktiviti _____ badan.
3. Kita perlu meminum _____ sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti.
4. Kita perlu merasakan degupan _____ menggunakan tangan di dada sebelum dan selepas melakukan aktiviti.
5. Makanan yang berkarbohidrat seperti nasi, mi, roti dan kentang akan membekalkan _____ kepada tubuh.
6. Makanan berprotein seperti ayam, ikan dan tauhu pula akan membantu _____ tubuh badan kita.
7. Air yang diminum semasa aktiviti dapat menggantikan air yang _____ daripada badan kita.
8. Kekurangan air dalam badan boleh menyebabkan kita menjadi _____ dan membahayakan kesihatan.
9. Keupayaan otot jantung bekerja dapat diukur dengan cara mengira denyutan _____.
10. Individu yang melakukan senaman aerobik secara kerap dapat mengurangkan tekanan _____.