

NAMA:

TING:

Bab 3: Teknik Mengukur Parameter Kesehatan Badan

3.1 Suhu badan

Jenis-jenis termometer

1. Kenal pasti jenis-jenis termometer yang berlainan.



2. Berdasarkan teknik penggunaan yang diberikan, kenal pasti jenis-jenis termometer.

(a) Letakkan di dalam dubur	
(b) Letakkan di bawah lidah atau ketiak (35 – 42°C)	
(c) Masukkan ke dalam cecair dalam bekas (–10 – 110°C)	
(d) Dekatkan ke dahi atau masukkan ke dalam salur telinga	

3. Bulatkan suhu badan normal manusia

36 °C	36.9 °C	37.5°C	38.0°C
-------	---------	--------	--------

4. Tandakan (✓) faktor-faktor yang menyebabkan suhu badan melebihi normal.

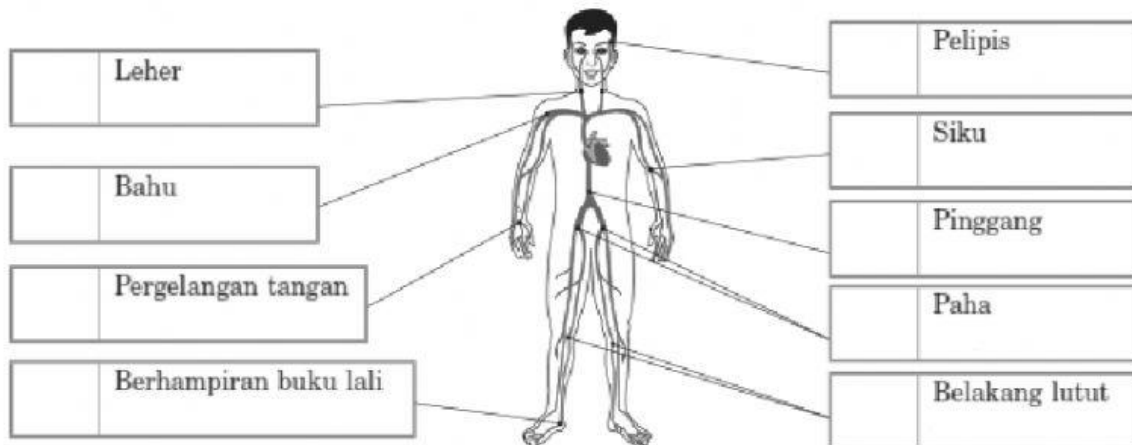
Jangkitan	Kelaparan	Minum minuman panas
senaman	Tidur	Terdedah kepada keadaan panas yang melampau

3.2 Kadar denyutan nadi

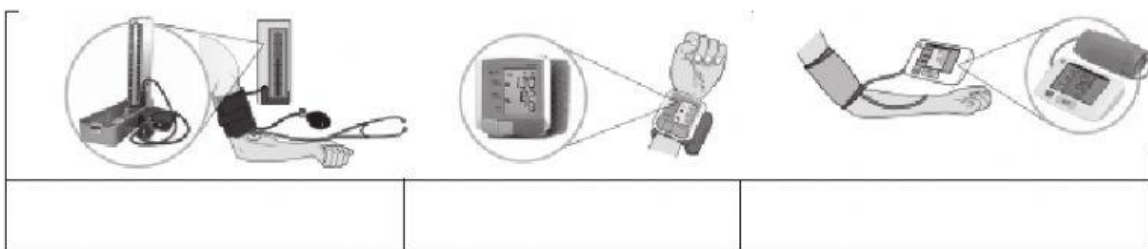
3.3 Tekanan darah

1 . Denyutan nadi terhasil oleh pengecutan dan pengenduran dinding arteri disebabkan oleh diastol dan sistol semasa degupan jantung.

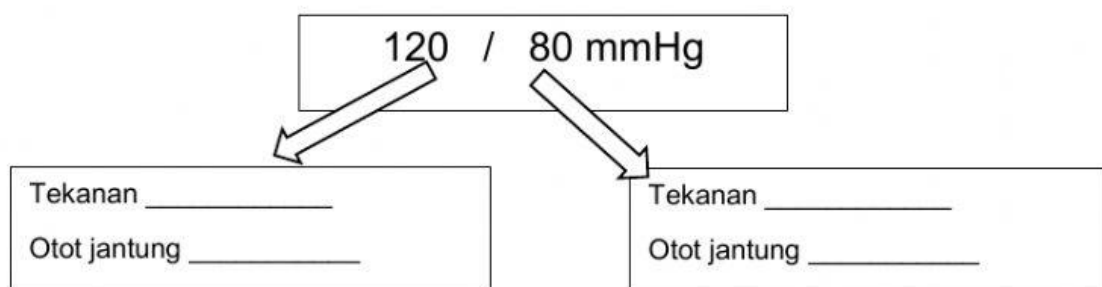
Tandakan (✓) titik-titik nadi pada badan.



2. Namakan alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah.



3. Lengkapkan tempat kosong yang berikut;



4. Lengkapi pernyataan berikut;

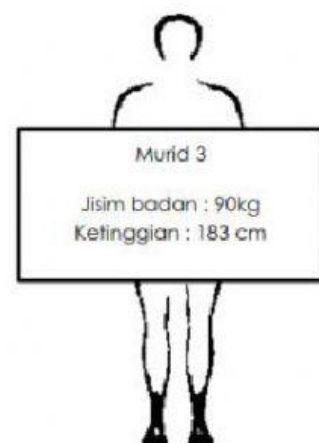
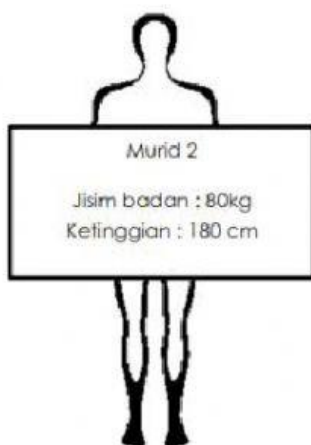
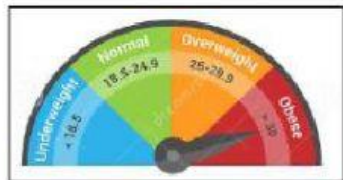
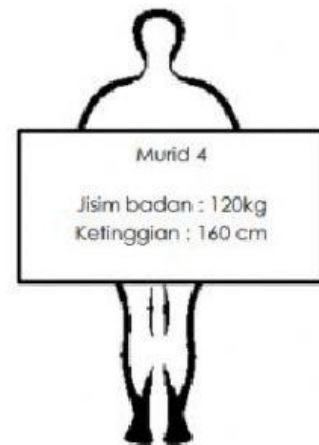
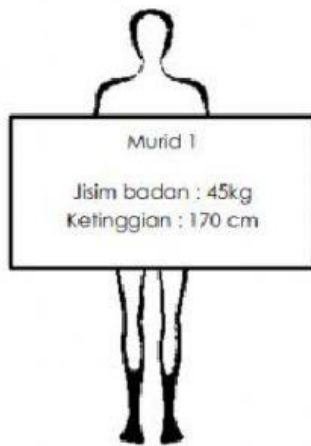
a. Bacaan yang tinggi dan berlarutan menunjukkan bahwa ada

b. Bacaan yang rendah dan berlarutan menunjukkan bahwa ada

5. Berikan **empat langkah** pencegahan awal untuk mengelakkan tekanan darah tinggi.

3. 4 Indeks Jisim Badan

1. Padankan murid berikut berdasarkan kiraan Indeks Jisim Badannya



2. Nyatakan kesan jisim badan berlebihan.

3. Cadangkan cara untuk menurunkan jisim badan.
