

UNIT
9

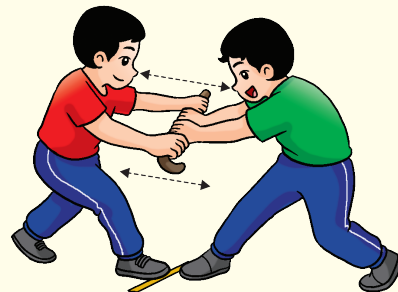
KECERGASAN DIRI

NOTA
Classroom

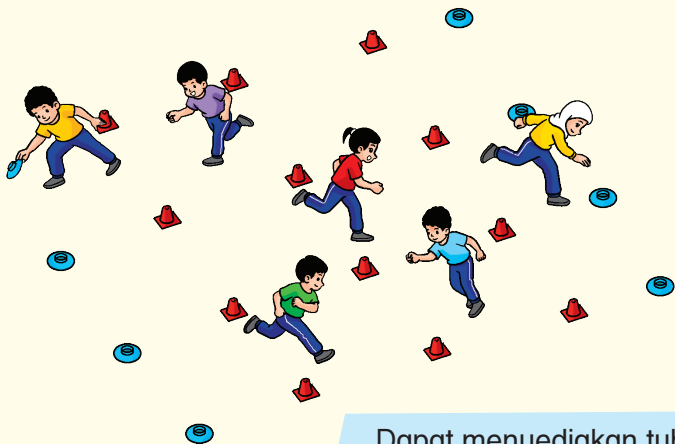
MEMANASKAN BADAN



Permainan Tampar Lutut



Permainan Tarik Kerbau



Permainan Cawan dan Piring

Kepentingan Aktiviti Memanaskan Badan

- Dapat menyediakan tubuh melakukan aktiviti fizikal yang lasak
- Meningkatkan suhu badan dan badan akan berpeluh
- Meningkatkan kadar nadi dan degupan jantung
- Meningkatkan kadar pernafasan dan pengambilan oksigen
- Meningkatkan keanjalan otot bagi mengelakkan kecederaan

MENYEJUKKAN BADAN



Dapat mengembalikan fungsi tubuh badan pada keadaan biasa tanpa mengalami sebarang kecederaan

Menurunkan suhu badan

Menurunkan kadar nadi dan kadar pernafasan pada tahap yang biasa

Memastikan bekalan oksigen dapat dibawa ke seluruh tubuh supaya otot tidak lesu

Membantu otot mengendur dan pulih selepas bekerja keras melakukan aktiviti lasak

**Kepentingan
Aktiviti
Menyejukkan
Badan**



RISIKO KEKURANGAN AIR PADA TUBUH



Bibir kering



Kulit kering



Loya



Muntah



Pening



Dahaga keterlalu



Denyutan jantung bertambah



Kadar pernafasan bertambah