

**DSKP KSSR:**

- **Sains Tahun 4:**
  - 2.1.5 Mengitlak bahawa kadar pernafasan bergantung kepada jenis aktiviti yang dilakukan.
  - 2.1.6 Menjelaskan pemerhatian tentang proses pernafasan manusia melalui lakaran, TMK, penulisan atau lisan secara kreatif.
- **Pendidikan Kesihatan:** Gaya hidup sihat



## **Pantauan Nadi! – Terokai Degupan**

### **Jantung Anda**

Belajar cara kira nadi,  
jalankan eksperimen  
dengan keluarga dan  
kekal sihat!

<b>NAMA SAYA</b>	
<b>UMUR</b>	
<b>TINGGI</b>	
<b>BERAT</b>	
<b>DARJAH</b>	
<b>SEKOLAH</b>	

## 1. Apa Itu Nadi?

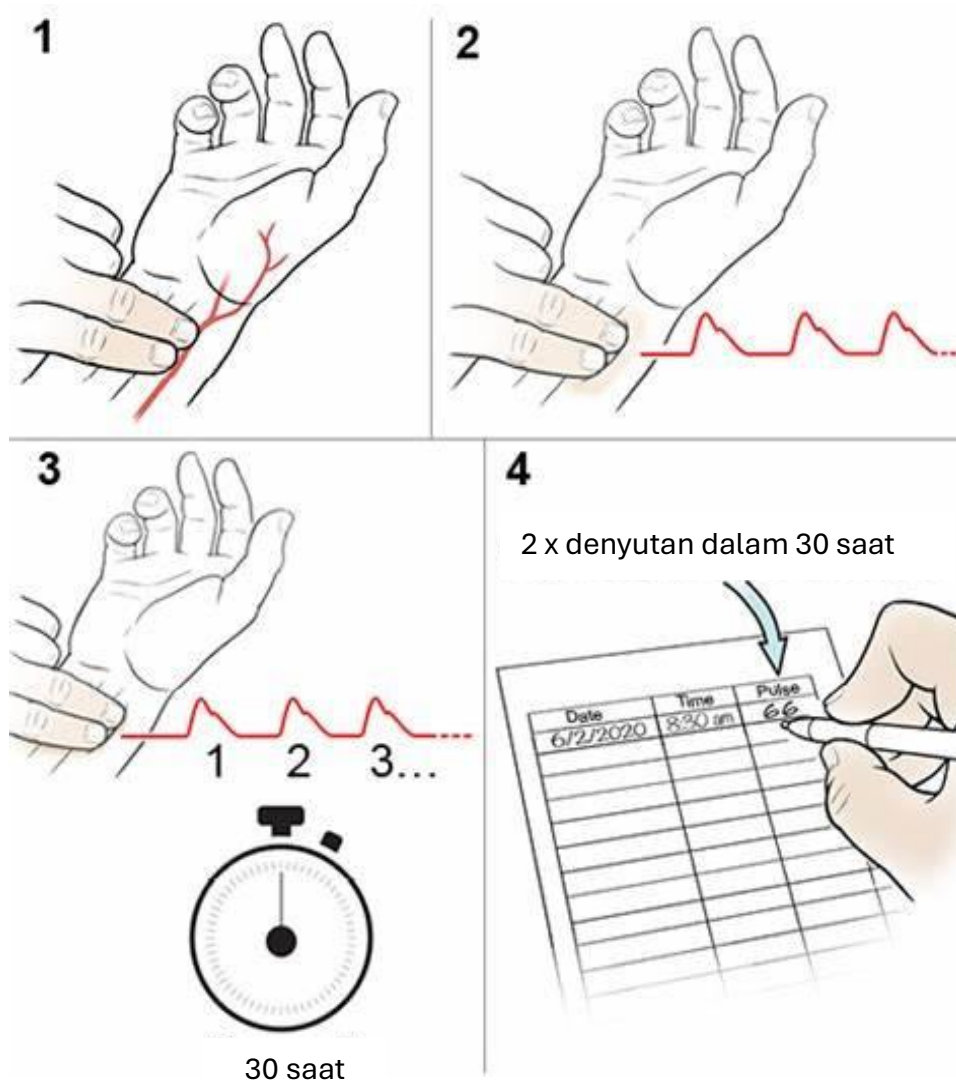
### Penjelasan Ringkas:

Nadi ialah denyutan yang boleh dirasai apabila jantung mengepam darah ke seluruh badan. Kita boleh rasa nadi di pergelangan tangan atau leher.

### Fakta Menarik:

Tahukah anda? Jantung anda berdegup kira-kira 100,000 kali setiap hari! ❤️

## 2. Cara Mengira Nadi



### Arahan (Langkah demi langkah):


1. Guna dua jari (bukan ibu jari)
2. Tekan perlahan di pergelangan tangan atau leher
3. Kira denyutan selama 30 saat
4. Darabkan dengan 2 untuk dapatkan denyutan seminit (bpm).

🧠 Contoh: Jika anda kira 40 denyutan dalam 30 saat →  $40 \times 2 = 80$  bpm



## Apa Yang Saya Pelajari?

- Siapa yang mempunyai nadi paling laju?
- Aktiviti apa yang menyebabkan nadi saya meningkat?
- Apa yang boleh kita lakukan untuk jaga jantung kita?

 *Lukis satu jantung yang gembira dan sihat!*

## 5. Kuiz Seronok! *Bulatkan jawapan yang betul!*

1. Di mana kita boleh rasai denyutan nadi?  
a) Siku   b) Pergelangan tangan   c) Lutut
2. Apa yang berlaku kepada nadi selepas bersenam?  
a) lebih perlahan   b) lebih laju
3. Manakah yang membantu jantung kekal sihat?  
a) Menonton televisyen sepanjang hari  
b) Makan sayur dan bersenam



## Nota Untuk Guru & Ibu Bapa

 Aktiviti ini membantu murid:

- Menjalankan penyiasatan mudah
- Belajar melalui pengalaman
- Bercakap tentang kesihatan dengan keluarga

