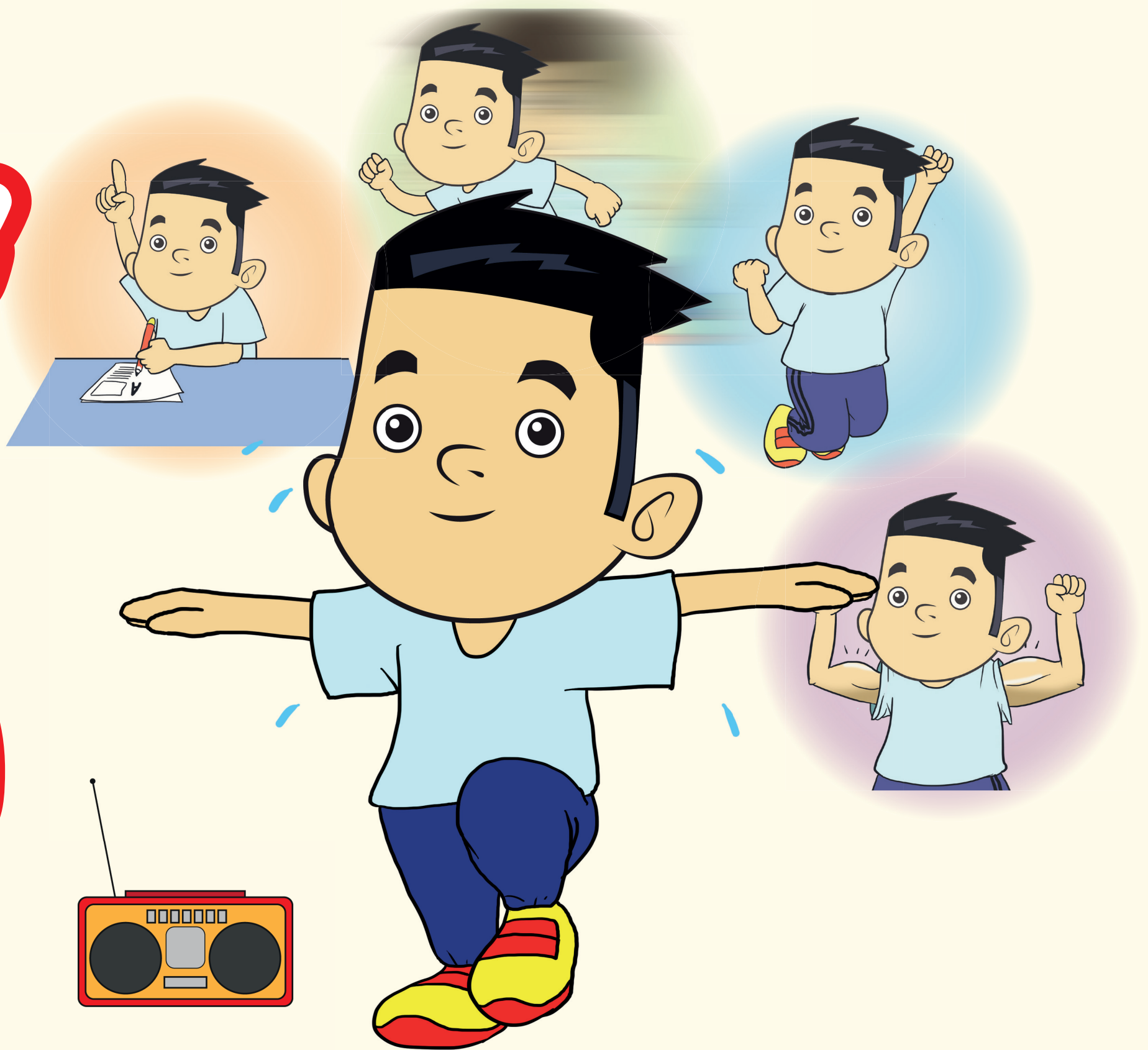


AKTIF DAN CERIA



Senaman

Perbuatan yang dibuat
untuk menjadi sihat dan kuat

Sihat

Badan rasa segar
dan kuat

Senaman

Perbuatan yang dibuat
untuk menjadi sihat dan kuat.

Sihat

Badan rasa segar
dan kuat.



Kenapa kita perlu bersenam?

Tidak gemuk atau
lebih berat badan

Tidak mudah
jatuh sakit

Bergerak
dengan baik

Menjadi ceria
dan gembira

Menjadi lebih
bijak

Otot dan tulang
jadi kuat

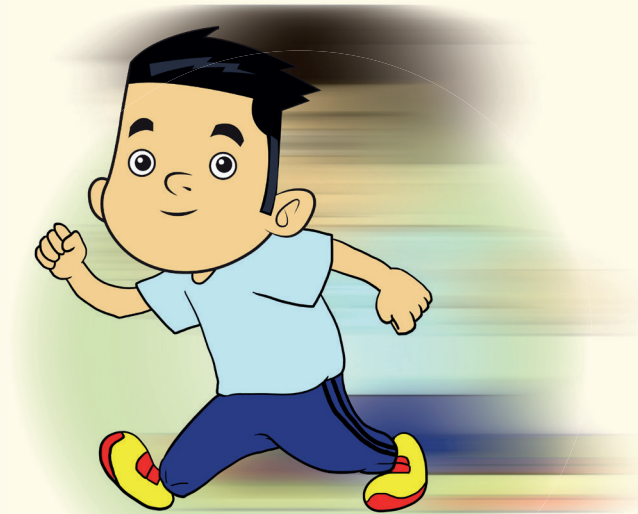
Kenapa kita perlu bersenam?



Tidak gemuk atau lebih berat badan.



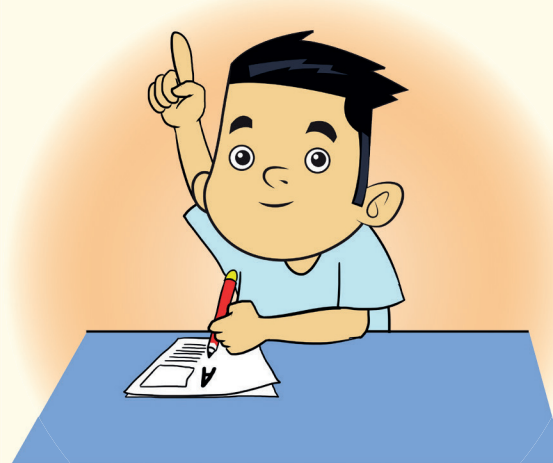
Tidak mudah jatuh sakit.



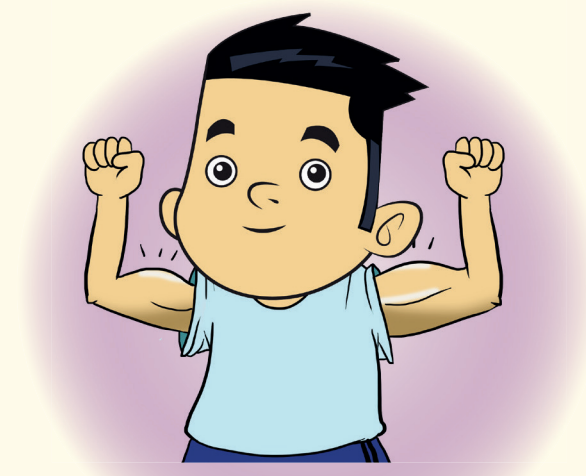
Bergerak dengan baik.



Menjadi ceria dan gembira.



Menjadi lebih bijak.



Otot dan tulang jadi kuat.

Berapa kerap kita perlu bersenam?

Kanak-kanak umur 5–6 tahun

- Dua jam setiap hari.
- Satu jam senaman berstruktur.
- Satu jam senaman bebas
- Tidak boleh kekal sedentari lebih dari 2 jam pada satu-satu masa

Berapa kerap kita perlu bersenam?

**Kanak-kanak
umur 5-6 tahun**

- Dua jam setiap hari.
 - Satu jam senaman berstruktur.
 - Satu jam senaman bebas.
-
- Tidak boleh kekal sedentari lebih dari 2 jam pada satu-satu masa.



Jenis senaman

Ada 4 jenis senaman yang baik untuk kanak-kanak:

1. Senaman aerobik

- Berbasikal, menari, bermain bola, berjalan pantas
- Jantung dan paru-paru bekerja lebih kuat

2. Senaman kuatkan otot

- Badan jadi kuat dan banyak tenaga
- Panjat tali, panjat pokok, mendayung, berlari, angkat berat

Jenis senaman

Ada 4 jenis senaman yang baik untuk kanak-kanak:



1. Senaman aerobik

- Berbasikal, menari, bermain bola, berjalan pantas.
- Jantung dan paru-paru bekerja lebih kuat.



2. Senaman kuatkan otot

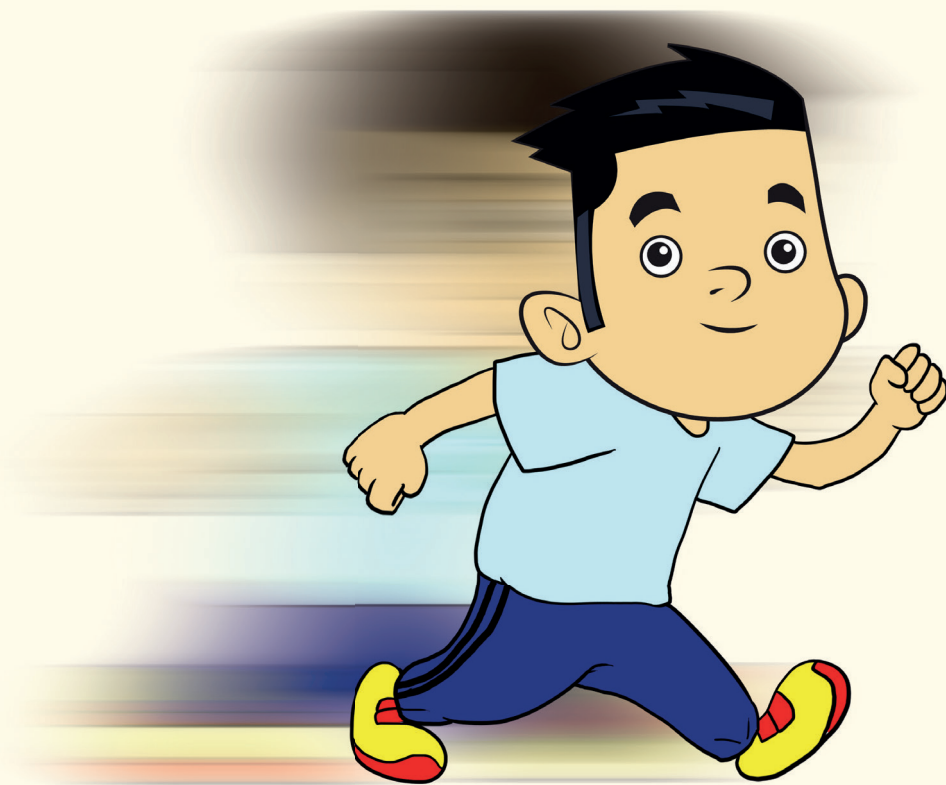
- Badan jadi kuat dan banyak tenaga.
- Panjat tali, panjat pokok, mendayung, berlari, angkat berat.

1. Senaman kuatkan tulang

- Bantu tulang membesar dan kuat
- Lompat tali, berlari, bermain tenis, badminton, melompat

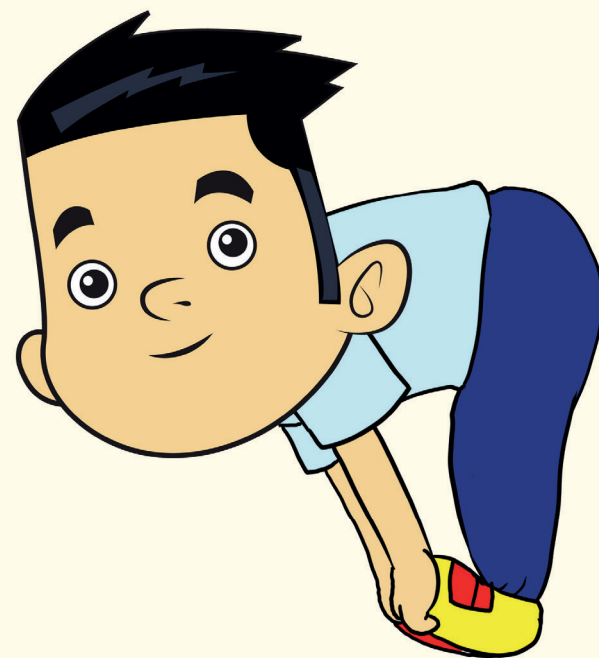
2. Senaman regangan

- Jadikan otot mudah lentur atau fleksibel dan tidak mudah cedera
- Tunduk dan sentuh ibu jari kaki, menari, gimnastik, bengkokkan badan kiri dan kanan



1. **Senaman kuatkan tulang**

- Bantu tulang membesar dan kuat.
- Lompat tali, berlari, bermain tenis, badminton, melompat.



2. **Senaman regangan**

- Jadikan otot mudah lentur atau fleksibel dan tidak mudah cedera.
- Tunduk dan sentuh ibu jari kaki, menari, gimnastik, bengkokkan badan kiri dan kanan.

Apa yang jadi dalam badan bila bersenam?

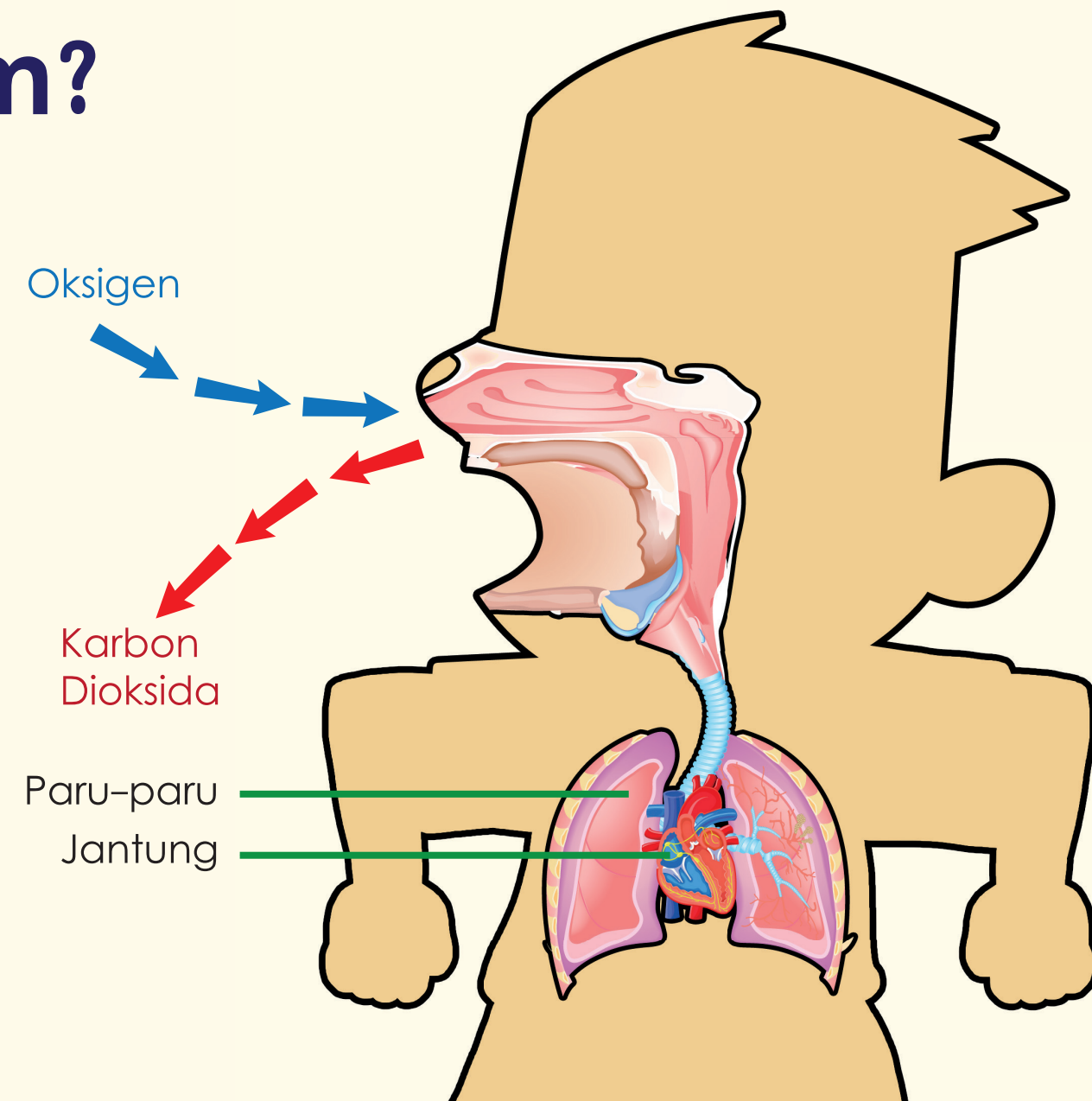
Jantung akan bekerja keras

- o Pam darah ke paru-paru untuk ambil oksigen dan buang karbon dioksida
- o Pam darah yang ada oksigen ke bahagian badan lain untuk jalankan kerja masing-masing

Apa yang jadi dalam badan bila bersenam?

Jantung akan bekerja keras

- o Pam darah ke paru-paru untuk ambil oksigen dan buang karbon dioksida.
- o Pam darah yang ada oksigen ke bahagian badan lain untuk jalankan kerja masing-masing.



Untuk jadi kanak-kanak yang sihat

Perlu bersenam
atau keluar bermain
setiap hari

Jangan duduk
diam lebih dari
2 jam

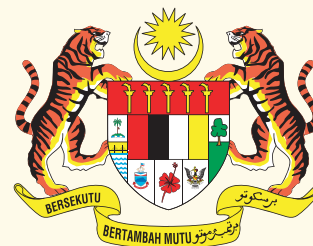
Untuk jadi kanak-kanak yang sihat



**Perlu bersenam
atau keluar bermain
setiap hari.**



**Jangan duduk
diam lebih dari
2 jam.**



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN
MALAYSIA



KEMENTERIAN PEMBANGUNAN
LUAR BANDAR MALAYSIA

ABM/BB/AF/3.1.1