

1. Senarai Semak Kembara Sihat

 Apa yang perlu saya bawa dan lakukan semasa melancong?

☒	Item / Tindakan	Tujuan
☐	Botol air sendiri	Pastikan cukup minum air (hidrat)
☐	Pelutup muka (jika perlu)	Lindungi diri di tempat sesak
☐	Buku nota kecil / jurnal	Catat detak nadi atau aktiviti menarik
☐	Ubat - ubatan	Untuk keselamatan dan kesihatan
☐	Buah-buahan / snek sihat	Elakkan makan berlebihan makanan ringan
☐	Pembasmi kuman (<i>hand sanitizer</i>)	Kekalkan tangan bersih sebelum makan
☐	Aktiviti mudah bergerak (lompat bintang, regangan)	Kekalkan jantung aktif semasa rehat
☐	Masa rehat dan tidur yang cukup	Elakkan keletihan semasa perjalanan
☐	Kira nadi sebelum dan selepas berjalan kaki	Aktiviti pantauan nadi di lokasi baharu!

 Saya rasa sihat semasa perjalanan ini: ☐ Ya ☐ Tidak

DSKP KSSR:

Sains Tahun 3 & 5 – Badan Manusia & Kesihatan:

- 2.1.3: Mengaitkan kadar nadi dengan aktiviti fizikal
- 2.1.2: Menjelaskan kepentingan sistem peredaran darah

2. Cuaca

Tarikh	Lokasi	Cuaca	Apa saya rasa?	Aktiviti dilakukan
1/6/25	Langkawi	Panas & lembap 🌞	Cepat letih	Berjalan di pantai
2/6/25	Cameron	Sejuk & berkabus ☁️	Segar!	Melawat ladang teh

Soalan Refleksi:

- Cuaca mana paling selesa untuk anda?
- Adakah nadi anda berubah dalam cuaca berbeza?

DSKP KSSR:

- **Sains Tahun 3 & 4:** Cuaca & Persekitaran
- **Sains Tahun 5:** Hubungan cuaca dengan aktiviti manusia
- **Pendidikan Kesihatan:** Kesan persekitaran terhadap kesihatan