

☒ **DSKP KSSR:**

- **Sains Tahun 3:** 2.1.3 – Mengaitkan kadar nadi dengan aktiviti fizikal
- **Sains Tahun 5:** 2.1.3 – Menjalankan penyiasatan tentang kadar nadi
- **Pendidikan Kesihatan:** Gaya hidup sihat



Pantauan Nadi! – Terokai Degupan Jantung Anda

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

NAMA SAYA	
UMUR	
TINGGI	
BERAT	
DARJAH	
SEKOLAH	

1. Apa Itu Nadi?

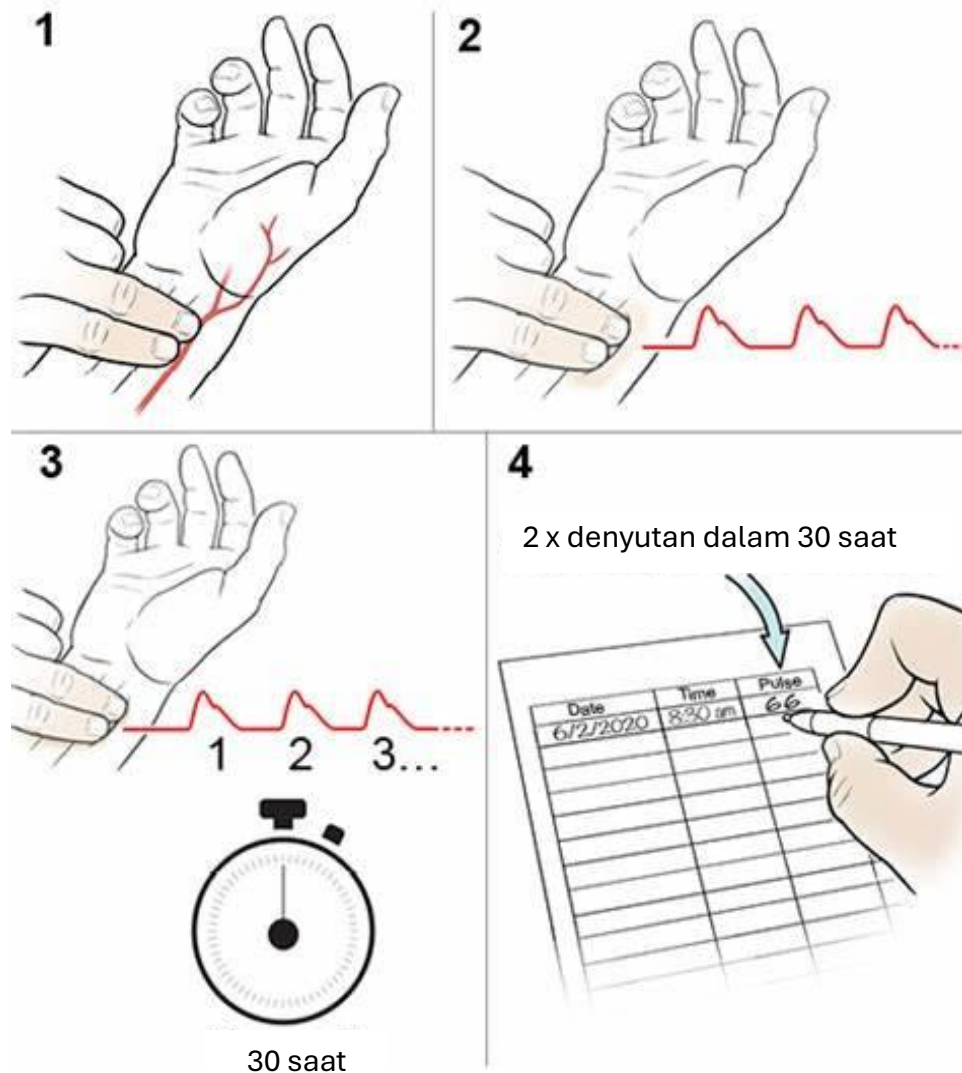
Penjelasan Ringkas:

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 $\rightarrow 40 \times 2 = 80 \text{ bpm}$

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

