PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 5

SK GANCHONG

1. Lelaki mempunyai _____ yang menghasilkan sperma.

A. testis

B. zakar

C. faraj

D. uretra

2. Perempuan mempunyai _____ yang menghasilkan ovum.

A. saluran falopio

B. uterus

C. faraj

D. ovari

3. Berikut adalah sistem reproduktif lelaki kecuali.

A. Testis

B. Zakar

C. Ovari

D. Skrotum

4. Berikut adalah sistem reproduktif perempuan kecuali.

A. Skrotum

B. Saluran falopio

C. Uterus

D. Faraj

LIVEWORKSHEETS

5. **Apakah cara yang betul untuk menjaga kebersihan** anggota seksual diri sendiri?

A. Memakai pakaian yang kotor.

B. Menggunakan sabun semasa mandi.

C. Tidak perlu cuci tangan.

D. Berkongsi pakaian dengan orang lain.

6. Apakah **cara menghormati** anggota seksual orang lain?

A. Mengintai orang lain yang sedang mandi.

B. Tidak cuba untuk menyentuh anggota seksual individu lain.

C. Menceritakan tentang anggota seksual individu lain.

D. Menyentuh dengan sengaja anggota seksual anggota lain.

7. Berikut merupakan kepentingan pengambilan makanan seimbang, kecuali

A. Mengekalkan gaya hidup sihat.

B. Membekalkan nutrien yang mencukupi.

C. Bersemangat untuk melakukan kerja.

D. Menaikkan berat badan.

8. Berikut adalah kelebihan vitamin dan mineral dalam badan, kecuali

A. Badan sihat dan bertenaga

B. Proses penghadaman yang baik

C. Rabun malam

D. Tumbesaran yang baik

LIVEWORKSHEETS

Makanan yang diambil oleh Farah semasa di rumah

Ais krim , Coklat , minuman bergas , kentang goreng

9. Apakah kumpulan makanan yang banyak diambil oleh Farah?

A. Karbohidrat

B. Protein

C. Vitamin

D. Lemak dan gula

10. Apakah kesannya jika Farah meneruskan amalan pemakanan seperti ini?

A. Obesiti

B. Badan sihat

C. Badan cergas dan cerdas

D. Bersemangat

11. Antara makanan yang berikut, manakah yang mengandungi protein?

A. Susu segar, ikan, keju, ayam, telur, daging

B. Roti, bijirin, jagung, mee, kentang, tepung

C. Epal, bunga kobis, betik, oren, sawi, bayam

D. Aiskrim, gula kapas, kek, coklat, gula-gula

12. Antara sumber bagi vitamin ialah _____.

A. daging ayam dan gading lembu.

B. coklat, madu dan gula-gula.

C. susu dan berbagai jenis bijirin.

D. buah limau, betik, nanas dan sayuran hijau.

LIVEWORKSHEETS

13. Penyakit kronik adalah disebabkan pengambilan makanan yang mengandungi _____ dengan kadar yang banyak.

A. Karbohidrat

B. Protein

C. Vitamin dan mineral

D. Lemak, minyak, gula dan garam

14. Antara sumber nutrien berikut, yang manakah tidak membekalkan protein?

A. Ikan

B. Sayur tomato

C. Telur

D. Daging

15. Antara yang berikut, manakah contoh makanan yang berkhasiat?

A. Minuman berkarbonat

B. Gula-gula

C. Susu

D. Aiskrim

16. Amirah telah diserang penyakit cirit-birit sejak semalam. Apakah kemungkinan yang menyebabkan Amirah sakit?

I. Amirah tidak basuh tangan sebelum makan.

II. Amirah makan makanan yang telah basi.

III. Amirah makan makanan yang sangat besar.

IV. Amirah makan menggunakan tangan kiri.

A. I dan II

B. I, II dan III

C. II dan IV

D. I, II, III dan IV

LIVEWORKSHEETS

17. Apakah yang dimaksudkan dengan bahan inhalan?

A. Dikenali sebagai bahan sentuhan yang menimbulkan kesan kepada perubahan minda.

B. Dikenali sebagai bahan sedutan yang menimbulkan kesan kepada perubahan minda.

C. Dikenali sebagai ubat yang menimbulkan kesan kepada perubahan minda.

D. Dikenali sebagai bahan sembuhan yang menimbulkan kesan kepada perubahan minda.

18. Berikut adalah jenis bahan inhalan kecuali

A. Pen maker

B. Bedak

C. Penanggal gris

D. Bahan pengilat

19. Apakah cara mengelak pengambilan bahan inhalan?

I. Menyertai aktiviti sukan.

II. Berani menolak ajakan.

III. Melepak bersama rakan.

IV. Menunjukkan kehebatan diri sendiri.

A. I dan II

B. I dan III

C. II dan IV

D. III dan IV

20. Apakah yang akan anda lakukan sekiranya adik atau abang anda terlibat dengan kegiatan penyalahgunaan bahan inhalan?

A. Turut serta dalam aktiviti tersebut bersama-sama.

B. Memberi nasihat yang baik apabila di rumah.

C. Memarahi mereka di khalayak ramai.

D. Mendiamkan diri sahaja seolah-olah tidak nampak apa yang berlaku.

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS