Nama : Tahun 6

PENDIDIKAN KESIHATAN (100 markah)

Jawab semua soalan.

A. Isi tempat kosong dengan pernyataan yang menunjukkan perubahan fizikal yang dialami oleh remaja lelaki selepas akil baligh. (25 markah)

• Dada dan bahu melebar	• Punggung melebar
• Payu dara membesar	• Tumbuh jerawat
• Ketinggian meningkat	• Berat badan bertambah
• Suara menjadi garau	• Suara berubah daripada suara keanak-anakan kepada suara matang

Perubahan fizikal yang dialami oleh remaja lelaki selepas akil baligh	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

B. Padankan jawapan yang betul. (25 markah)

• Penampilan diri yang baik	• Membantu ahli keluarga
• Meningkatkan tahap kecergasan fizikal	• Menjaga kesihatan mental dan emosi
• Penjagaan kebersihan diri	

1.	Bermain badminton dengan jiran.	
2.	Menjaga adik di rumah.	
3.	Tidak berkongsi tuala.	
4.	Sikat rambut dengan rapi.	
5.	Berkelah bersama-sama keluarga di tepi empangan Batang Ai.	

LIVEWORKSHEETS

C. Gariskan jawapan yang betul. (25 markah)

1. (Konflik , Kekeliruan) berlaku apabila terpaksa membuat satu keputusan antara dua pilihan yang bertentangan.

2. Seseorang yang menghadapi konflik akan mengalami (kesakitan , stres).

3. Ketika mengalami stres, (emosi , psikomotor) mungkin marah, murung dan kecewa.

4. Kita boleh menangani stres dengan melakukan aktiviti seperti senaman dan (rekreasi , merancang) .

5. Stres boleh dielakkan jika individu (susah , bijak) membuat keputusan.

D. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. (25 markah)

• kesalahan	• dadah	• negara	• AIDS	• kemalangan

1. Penyalahgunaan _____ dapat membawa maut.
2. Perkongsian jarum antara penagih dapat menyebabkan jangkitan _____.
3. _____ boleh berlaku sekiranya seseorang mengambil dadah secara berlebihan.
4. Memiliki dadah seperti ganja merupakan _____ besar yang boleh disabitkan hukuman gantung sampai mati.
5. Penyalahgunaan dadah akan menghancurkan masyarakat dan _____.

Disediakan oleh,
Mohd. Nor Hizwan bin Malik
Guru Subjek Pendidikan Kesihatan

LIVEWORKSHEETS