

**PENTAKSIRAN SUMATIF PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 6**

Nama:

Kelas:

BAHAGIAN A [100 markah]

Jawab semua soalan berikut.

1. Apakah kesan akibat hubungan seks bebas dalam kalangan remaja?
 - A Kehamilan luar nikah yang menjejaskan maruah keluarga
 - B Rakan-rakan akan menjauhi diri
 - C Pelajaran remaja itu terjejas
 - D Kurang daya tumpuan

2. Yang berikut merupakan cara penjagaan kesihatan dan kebersihan diri demi kesejahteraan remaja, **kecuali**
 - A menjaga kebersihan kuku kaki dan tangan agar kelihatan cantik.
 - B selalu membersihkan gigi.
 - C mencuci muka untuk mengelakkan jerawat.
 - D memakai pakaian yang cantik dan bersih pada setiap masa.

3. Adlin sering mengajak adik-adiknya belajar bersama-sama serta membantu dalam pelajaran. Peranan Adlin dalam keluarganya tanggungjawab
 - A aspek emosi.
 - B aspek mental.
 - C aspek sosial.
 - D aspek fizikal.

4. Apakah situasi yang menggambarkan peranan remaja untuk memperkukuh hubungan kekeluargaan?
 - A. Lee Keat dan keluarganya akan membuat keputusan secara bermuafakat dalam pelbagai perkara.
 - B. Amir dan adik-adiknya tahu akan peranan masing-masing dalam keluarga.
 - C. Suresh memandang rendah terhadap kebolehan adiknya dalam bidang sukan.
 - D. Saya sentiasa memberikan sokongan moral kepada adik-beradik.

5. Apakah peranan remaja demi melestarikan kesejahteraan komuniti?
- A Tidak menghiraukan keadaan di kawasan komuniti.
 - B Menerima pelawaan rakan untuk merokok bagi mengelakkan perselisihan faham.
 - C Mengejek dan mencemooh rakan sebaya yang berjaya dalam sesuatu bidang disebabkan iri hati.
 - D Bersikap berani untuk menegur rakan-rakan yang melakukan vandalisme secara bijak.
6. Yang manakah bukan cara penyelesaian dalam menghadapi tekanan daripada rakan sebaya?
- A Berkawan dengan rakan sebaya yang baik dan menghargai rakan.
 - B Memaksa ibu bapa membeli barang keperluan diri berjenama seperti rakan sebaya.
 - C Berani menolak ajakan yang berunsurkan negatif secara tegas dan yakin.
 - D Memilih rakan sebaya yang dapat menerima kekurangan diri.

Demam panas yang berpanjangan serta terdapat bintik merah pada badan

7. Berdasarkan pernyataan di atas, tanda tersebut menunjukkan seseorang menghadapi _____
- A penyakit kepialu.
 - B keracunan makanan.
 - C penyakit kolera.
 - D penyakit Hepatitis A.
8. Bagaimanakah cara untuk mencegah penyakit bawaan makanan dan penyakit bawaan air?
- A Tidak membeli makanan yang dijual di gerai-gerai.
 - B Mengamalkan makan makanan yang mentah.
 - C Mengurangkan aktiviti di luar rumah.

- D Makan makanan dan minum air bersih atau dimasak dengan sempurna
- q. Apakah item yang sesuai digunakan sekiranya kamu hendak membersihkan luka serta menyapu ubat pada luka tersebut?
- A Plaster
 - B Kapas
 - C Kain anduh
 - D Kain kasa
10. Yang berikut merupakan cara merawat seseorang yang melecur, **kecuali**
- A sapukan minyak pada bahagian yang melecur dengan segera.
 - B siramkan bahagian melecur dengan air dengan aliran air paip.
 - C bahagian melecur dibiarkan terdedah.
 - D sapukan krim antiseptik pada bahagian yang melecur.
11. Apakah yang dimaksudkan dengan seksualiti?
- A Perubahan diri yang dialami oleh remaja lelaki dan perempuan.
 - B Jenis hormon yang mempengaruhi tahap seksualiti remaja lelaki dan perempuan.
 - C Kesedaran yang menentukan tindakan individu terhadap tingkah laku seksualnya.
 - D Proses kematangan bagi remaja lelaki dan perempuan.
12. Bagaimanakah ciri-ciri remaja yang dapat menerima dan menghargai perubahan bentuk fizikal dirinya?
- A Bersyukur dengan perubahan diri
 - B Mengurungkan diri di dalam biliknya
 - C Mengasingkan diri daripada rakan
 - D Boleh bergaul mesra dengan rakan lelaki dan perempuan tanpa batasan
13. Mengapakah kita perlu mengelakkan diri daripada tingkah laku seksual?
- A Untuk keselesaan diri
 - B Untuk menjaga kehormatan diri
 - C Untuk menghargai diri sendiri
 - D Untuk keselamatan keluarga

14. Apakah tanda-tanda seseorang individu yang dijangkiti penyakit herpes simpleks?
- A Keluar nanah dari alat kelamin
 - B Tumbuh ketuat di bahagian alat kelamin
 - C Alat kelamin menjadi merah dan melepuh
 - D Mual dan muntah-muntah
15. Apakah kesan kandungan gula yang tinggi dalam makanan yang diambil oleh seseorang individu?
- A Berisiko mendapat diabetes
 - B Sistem pertahanan tubuh menjadi lemah
 - C Berisiko mendapat kanser
 - D Tubuh semakin kurus
16. Apakah contoh makanan yang dikategorikan sebagai makanan segar segera?
- A Ikan, kentang goreng, dan sosej
 - B Salad buah-buahan, kentang putar dan cole-slaw
 - C Burger, kek ikan, dan roti
 - D Pasta, sayur-sayuran, dan nuget
17. Yang berikut adalah ciri-ciri kemahiran asertif, kecuali _____
- A. memberikan pendapat secara terbuka.
 - B. menghormati keputusan orang lain.
 - C. suka memperguna orang lain.
 - D. menyuarakan perasaan tanpa bertindak agresif.

Petugas koperasi memberikan amaran yang tegas kepada murid yang mencuri alat tulis di koperasi sekolah.

18. Berdasarkan pernyataan di atas, apakah pola tingkah laku yang ditunjukkan oleh murid tersebut?
- A. Asertif
 - B. Agresif

- C. Pasif
- D. Submisif

19. Penyakit kronik adalah disebabkan pengambilan makanan yang mengandung _____ dengan kadar yang banyak.

- A. Karbohidrat
- B. Protein
- C. Vitamin dan mineral
- D. Lemak, minyak, gula dan garam

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

- A. Ikan
- B. Sayur tomato
- C. Telur
- D. Daging

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

- A. Minuman berkarbonat
- B. Gula-gula
- C. Susu
- D. Aiskrim

22. 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

23. 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.

24. Berikut adalah jenis bahan inhalan **kecuali**

- A. Pen *maker*
- B. Bedak
- C. Penanggal gris
- D. Bahan pengilat

25. 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

KE MERCU KEGEMILANGAN SKLK

