

NAMA:

KELAS:

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 6 (PERUBAHAN BENTUK FIZIKAL)

1. _____ dan _____ ialah hormone yang mempengaruhi proses kematangan dan seksual manusia.

2. Berikut ialah perubahan pada diri seseorang wanita kecuali _____. *

- A. tumbuh bulu ketiak
- B. tumbuh misai
- C. pinggul membesar
- D. mengalami haid

3. Apakah perkara yang perlu diberi keutamaan apabila seseorang mengalami perubahan fizikal? *

- A. Perlu menjaga kebersihan diri
- B. Perlu menjaga kebersihan persekitaran
- C. Perlu menjaga tingkah laku
- D. Perlu menjaga batas pergaulan dalam persahabatan

4. Tumbuh misai, penghasilan sperma dan perubahan saiz zakar. Perubahan fizikal di atas menunjukkan perubahan pada _____. *

- A. kanak-kanak lelaki
- B. kanak-kanak perempuan
- C. remaja lelaki
- D. remaja perempuan

5. Sebagai remaja yang bergaya dan berjaya, seseorang itu perlulah _____. *

- A. baik hati
- B. menghargai diri sendiri
- C. rajin
- D. bebas

6. Antara berikut, yang manakah tidak menunjukkan cara penjagaan kesihatan dan kebersihan diri yang betul? *

- A. Membersihkan muka setiap hari
- B. Mengotorkan bahagian rahang gigi
- C. Memotong kuku yang panjang
- D. Memakai pakaian yang bersih

7. Berikut merupakan alat-alat menjaga kesihatan dan kebersihan diri kecuali *

- A. syampu
- B. minyak
- C. ubat gigi
- D. pisau cukur

8. Apakah kesan terhadap diri akibat tingkah laku seksual yang negatif? *

- A. Dipandang tinggi
- B. Disayangi keluarga
- C. Menjadi pelajar contoh di sekolah
- D. Mencemarkan imej sendiri

9. Mengapakah remaja disarankan menjaga batas-batas dalam pergaulan seharian? *

- A. Menjadi lebih rapat
- B. Keselamatan diri terjaga
- C. Perhubungan menjadi lebih mesra
- D. Mendapat ramai kawan

10. Ramli sentiasa menyentuh Fatin semasa berbual dengannya. Antara berikut yang manakah cara penyelesaian bagi situasi di atas? *

- A. Membiarkan sahaja Ramli berbuat begitu
- B. Tidak berjumpa dengannya lagi
- C. Menasihati supaya tidak melakukan perbuatan itu lagi
- D. Menyentuh semula Ramli