

11. Bagaimanakah aktiviti regangan membantu dalam pergerakan harian?
- Meningkatkan julat pergerakan yang maksimum
 - Menguatkan otot rangka dan jantung
 - Meningkatkan jangka masa yang lama melakukan aktiviti
 - Tiada peningkatan dalam berat badan
12. Apakah kegunaan alat di bawah dalam ujian kecergasan fizikal?



- Menguji tahap kelenturan badan
 - Menguatkan kekuatan otot tangan
 - Mengukur peratusan lemak badan
 - Meningkatkan daya tahan otot kaki
13. Apakah jenis orientasi seksual yang dibenarkan agama di Malaysia melalui perkahwinan yang sah?
- Biseksual
 - Heteroseksual
 - Transeksual
 - Homoseksual
14. Bagaimana menangani kecelaruan identiti gender dalam kalangan remaja?
- Bergaul Bersama rakan ke arah positif
 - Mencuba perkara-perkara negatif melalui media sosial
 - Mengikut rakan-rakan keluar berfoya-foya
 - Memberi pandangan mengenai rakan-rakan yang tidak berakhlak

- 15.
- Memberi bimbingan dan nasihat
 - Mengamalkan budaya hidup sihat.
 - Memantau pergaulan dan tingkah laku

Siapakah yang akan bertanggungjawab melaksanakan tugas seperti di atas?

- Rakan sebaya
 - Ibu bapa
 - Masyarakat
 - Kaunselor
16. Pernyataan manakah menggambarkan maksud kehormatan diri?
- Menjaga kebersihan imej sendiri
 - Penampilan dan tingkah laku seseorang
 - Berakhlak mulia dan tidak baik hati
 - Maruah diri dan harga diri seseorang
17. Apakah kesan kepada keluarga jika salah seorang ahli keluarga diambil tindakan seperti dalam gambar di bawah ini?



- Menjauhkan diri daripada polis
 - Masyarakat mengambil tindakan
 - Malu dan maruah keluarga tercemar
 - Bertindak ganas dan menjauhkan diri
18. Pernyataan manakah lebih tepat menerangkan maksud gangguan seksual?
- Semua jenis sentuhan yang dilakukan oleh orang yang tidak dikenali
 - Tingkah laku berunsur seksual yang tidak diingini dan memberi kesan negatif terhadap individu terbabit
 - Perbuatan yang mendatangkan kesan negatif pada psikologi dan fizikal
 - Gangguan yang berunsurkan seks secara fizikal dan lisan sahaja