

# PENILAIAN AKHIR TAHUN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4

## Bahagian A

Masa : 1 jam 15 minit

Bahagian ini mengandungi 30 soalan. Setiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan iaitu A, B, C dan D. Pilih jawapan yang betul. Masa yang dicadangkan untuk bahagian ini ialah 45 minit. Sekiranya kamu tidak dapat menjawab sesuatu soalan, teruskan menjawab soalan berikutnya.

- 1
- Tidak boleh melihat kejayaan orang lain
  - Tidak boleh menerima kenyataan jika orang lain lebih hebat daripada diri sendiri

Pernyataan di atas merujuk kepada punca konflik dan stres iaitu \_\_\_\_\_.

- A Sikap iri hati
  - B Sombong dan angkuh
  - C Masalah keluarga
  - D Tiada keyakinan diri
- 2 Berikut merupakan cara-cara pengurusan diri dan emosi semasa haid dan ihtilam **kecuali**
- A Mengambil makanan yang berkhasiat dan seimbang.
  - B Membuat keputusan sendiri tanpa mendapatkan nasihat orang lain.
  - C Mandi dan cuci rambut supaya tidak berbau dan berasa segar.
  - D Memakai pakaian yang bersih dan kering untuk mengelakkan jangkitan kuman.

- 3
- Degupan jantung cepat dan tidak teratur
  - Sukar bernafas
  - Sakit dada
  - Cepat berpeluh

Pernyataan di atas merujuk kepada simptom bagi penyakit tidak berjangkit, iaitu \_\_\_\_\_

- A Asma
  - B Penyakit Jantung
  - C Tekanan Darah Tinggi
  - D Diabetes
- 4 Berikut merupakan kepentingan bantu mula, **kecuali**
- A Mencegah jangkitan kuman.
  - B Mengelak kecederaan serius.
  - C Mengurangkan kesakitan mangsa.
  - D Memudahkan tugas doktor.

- 5
- Muka berjerawat
  - Berat badan bertambah

Berdasarkan pernyataan di atas, apakah cara yang sesuai untuk mengawal kedua-dua perubahan fizikal tersebut.

- A Melakukan aktiviti bersukan.
- B Menggunakan rawatan tradisional.
- C Mengamalkan diet yang seimbang.
- D Memakai pakaian yang sopan.

- 6
- Akibat terkena hentakan
  - Menjadi bengkak
  - Berwarna biru kehitaman

Pernyataan di atas merujuk kepada jenis kecederaan ringan, iaitu \_\_\_\_\_.

- A Terseliuh
  - B Calar
  - C Lebam
  - D Luka
- 7 Apakah maksud bantu mula?
- A Bantu mula ialah bantuan awal yang diberikan kepada mangsa untuk mengurangkan kesakitan.
  - B Bantu mula ialah pertolongan cemas yang diberikan untuk membantu mangsa kemalangan.
  - C Bantu mula ialah pertolongan cemas yang diberikan kepada mangsa kemalangan semasa rawatan di klinik.
  - D Bantu mula ialah bantuan kecemasan yang diberikan kepada mangsa kemalangan.

- 8 Berikut merupakan perubahan fizikal seorang perempuan apabila akil baligh, **kecuali**
- A Punggung melebar
  - B Tumbuh bulu ketiak
  - C Suara menjadi garau
  - D Tumbuh jerawat