

**PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 4
PERTENGAHAN TAHUN 2021**

BAHAGIAN A (30 MARKAH)

Arahan : Bahagian ini mempunyai 30 soalan pilihan jawapan. Jawab semua soalan dan pilih satu sahaja jawapan bagi setiap soalan.

1. Apakah yang dimaksudkan dengan stress?
 - A. Keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental dan fizikal.
 - B. Keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan perasaan dan kurang keupayaan.
 - C. Keadaan sedih, marah, takut dan sebagainya akibat penat bekerja sehingga larut malam.
 - D. Keadaan sedih, marah, takut dan sebagainya akibat penat bekerja dan kurang keupayaan.



2. Apakah aktiviti yang sesuai untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan?
 - A. Makan malam di rumah secara berasingan
 - B. Mengadakan Hari Keluarga setiap tahun
 - C. Pulang lewat malam tanpa pengetahuan ibu dan bapa
 - D. Mencuri wang saku dalam poket bapa



3. Apakah kesan pengambilan alkohol atau dadah yang berlebihan?

- A. Koordinasi dan pemikiran terganggu
- B. Hidup ceria dan gembira
- C. Keluarga tenang dan bahagia
- D. Sel otak berhubung

3. Berikut adalah kesan-kesan stress-eustress , kecuali ...

- A. Bermotivasi tinggi
- B. Gigih berusaha
- C. Tekanan perasaan
- D. Berkeyakinan tinggi

5. Apakah antara punca penyakit kencing manis?

- A. Terlalu penat bekerja
- B. Berfikir lebih ke arah negatif
- C. Minum terlalu banyak air berkarbonat
- D. Kerosakan buah pinggang

6. Bagaimanakah ciri terbaik rakan sebaya yang kamu perlu contohi?

- A. Suka berbohong
- B. Selalu berkurung di bilik
- C. Bertanggungjawab
- D. Pemalas



7. Bagaimanakah cara kamu mengekspirasikan cinta kepada negara?

- A. Menyanyikan lagu negaraku setiap pagi
- B. Menjaga pokok bunga raya
- C. Menjaga kebersihan alam sekitar
- D. Melukis gambar bendera Malaysia dan bunga raya

8. Siakah yang perlu kamu berjumpa sekiranya kamu mengalami masalah dalam pelajaran di sekolah?

- A. Guru matapelajaran
- B. Guru besar
- C. Pekerja am
- D. Ketua kelas

9. Nyatakan aktiviti yang selalu kamu lakukan bersama rakan sebaya?

- A. Bermain bersama
- B. Merokok
- C. Ponteng sekolah
- D. Tidur di dalam kelas

10. Peralatan apakah yang sesuai digunakan jika kamu sesat di hutan dan ingin mencari jalan pulang?

- A. Botol air mineral
- B. Kompas
- C. Khemah
- D. Kayu api

11. 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

- Muka berjerawat
- Berat badan bertambah

12. berdasarkan pernyataan diatas, apakah cara yang sesuai untuk mengawal kedua-dua perubahan fizikal tersebut.

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

13. Berikut merupakan perubahan fizikal seorang perempuan akil baligh, **kecuali**

- A. Punggung melebar
- B. Tumbuh bulu ketiak
- C. Suara menjadi garau
- D. Tumbuh jerawat

14. Apakah simptom-simptom bagi penyakit buah pinggang

- A. Degupan jantung cepat
- B. Kerap kencing
- C. Sukar bernafas
- D. Penglihatan menjadi kabur

15.

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

Penyataan diatas merujuk kepada punca konflik dan stress iaitu _____.

- A. Sikap iri hati
- B. Sombong dan angkuh
- C. Masalah keluarga
- D. Tiada keyakinan

16. Apakah fungsi senaman menyejukkan badan?

- A. Menghilangkan mual dan loya
- B. Menahan lapar dan dahaga
- C. Mengurangkan rasa sakit otot
- D. Menaikkan kadar pernafasan dan denyutan nadi

17. Apakah tujuan Ujian SEGAK diadakan di sekolah kamu?

- A. Arahan Guru Besar
- B. Rutin tahunan
- C. Menguji tahap kecergasan fizikal
- D. Menguji berat badan dan ketinggian bulanan

18. Yang berikut adalah tergolong dalam sukan olahraga , kecuali ...

- A. Larian 400 Meter
- B. Larian berhalangan
- C. Lompat kijing
- D. Bola jaring

19. Apakah perubahan fizikal bagi seorang perempuan yang sudah mencapai umur akil baligh?

- A. Banyak termenung
- B. Ceria dan mesra
- C. Berat badan bertambah
- D. Mudah marah

20. Dimanakah tempat yang paling sesuai untuk mengadakan perkhemahan unit beruniform?

- A. Taman permainan kanak – kanak
- B. Kawasan lapang yang selamat
- C. Kawasan bandar yang sesak
- D. Halaman rumah yang luas

21. Berikut merupakan simpton bagi penyakit diabetes, **kecuali**

- A. sukar bernafas
- B. Penurunan berat badan
- C. kerap membuang air besar
- D. penglihatan menjadi kabur

22. Apakah tanda-tanda konflik dan stress terhadap individu?

- i. Muka menjadi pucat
- ii. Tambah selera makan
- iii. Berasa loya dan muntah-muntah
- iv. Sakit kepala dan sukar tidur

- A. I dan II
- B. II dan IV
- C. III dan IV
- D. I dan IV

23. Bagaimanakah pengambilan sarapan pagi yang sihat dapat mengurangkan penyakit kronik ?

- A. ia dapat mengekalkan kesihatan yang sempurna
- B. ia dapat memenuhi nutrien yang diperlukan oleh tubuh badan
- C. ia ia dapat membantu mengekalkan badan dan minda yang sihat
- D. ia dapat mengurangkan pengambilan makanan pada waktu makan tengah hari

24.

- Menggunakan deodoran
- Mandi menggunakan sabun
- Memakai pakaian yang bersih

Pernyataan di atas merujuk kepada cara menghargai perubahan diri jika ____

- A. Muka berjerawat
- B. Ketiak berpeluh dan berbau
- C. Berat badan bertambah
- D. Bentuk berubah

25. Apakah jenis kemalangan yang boleh mengakibatkan kecederaan lebam dan terseliuh ?

- A. terjatuh basikal
- B. terkena pisau
- C. tersadung
- D. tergelincir

26. Bagaimanakah kepentingan bantu mula dapat mengurangkan kesakitan mangsa?

- A. memudahkan pihak hospital atau klinik untuk memberikan rawatan dengan segera
- B. Membantu mangsa dengan bantuan serta-merta
- C. Mangsa akan merasa lebih tenang dan selesa semetara menunggu rawatan seterusnya
- D. mengelakkan mangsa mengalami kehilangan darah yang banyak

27. Apakah kesan jangka masa pendek bagi individu yang mengambil alcohol secara berlebihan ?

- i. Penglihatan menjadi kabur
- ii. Koordinasi dan pemikiran terganggu
- iii. Sel otak menjadi rosak
- iv. Mengakibatkan penyakit kronik

- A. I dan II
- B. III dan IV
- C. II dan III
- D. I dan IV

28. Apakah perubahan fizikal yang dialami oleh kanak-kanak lelaki selepas akil baligh?

- i. Ketinggian meningkat
- ii. Tumbuh bulu pubis
- iii. Suara lebih lunak
- iv. Tumbuh jerawat

- A. I,II, dan III
- B. I,II dan IV
- C. II,III dan IV
- D. I,II dan IV

29. Antara berikut , gaya gengaman yang adalah **salah** ketika aktiviti bergayut?

- A. gengaman campuran
- B. gengaman bawah
- C. gengaman atas
- D. gengaman depan

30. Antara berikut merupakan Gerakan kreatif, **kecuali** ...

- A. berkawad
- B. menghendap
- C. berguling
- D. menimbang

BAHAGIAN B (40 MARKAH)**SOALAN 1 :**

Kenal pasti perubahan fizikla bagi lelaki dan perempuan. Kemudian isikan jawapan dalam jadual yang disediakan.

Berat badan bertambah	Dada dan bahu melebar	Punggung melebar	Ketinggian meningkat
Suara menjadi garau	Payu dara membesar	Tumbuh jerawat	Badan lebih banyak mengeluarkan peluh
Tumbuh bulu pubis	Otot tangan membesar	Tumbuh bulu ketiak	Tumbuh bulu ketiak dan dada

Perubahan lelaki	Perubahan perempuan
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

10 markah

SOALAN 2 :

Isikan jawapan berdasarkan pilihan jawapan yang diberi tentang cara menghargai perubahan fizikal pada diri sendiri.



- | | |
|--|-----|
| 1. Menggunakan deodoran. | () |
| 2. Menjaga kebersihan muka. | () |
| 3. Mandi dengan menggunakan sabun. | () |
| 4. Memakai pakaian yang sesuai. | () |
| 5. Mengambil makanan yang seimbang. | () |
| 6. Melakukan senaman untuk mengekalkan kesihatan diri. | () |
| 7. Mengurangkan makanan yang banyak lemak. | () |
| 8. Mencuci muka dengan air yang bersih. | () |
| 9. Memakai pakaian yang bersih. | () |
| 10. Mengamalkan diet yang sihat. | () |

10 Markah

KERTAS SOALAN TAMAT – SELAMAT MENJAWAB