

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4
SK GANCHONG

1. Berikut merupakan cara untuk mencegah penyakit Diabetes, **kecuali**
 - A. Membuat pemeriksaan tekanan darah sekurang-kurangnya 4 kali setahun
 - B. Mengamalkan gaya hidup sihat
 - C. Mengamalkan pemakanan yang seimbang
 - D. Mengambil kadar gula yang tinggi.

2. Berikut merupakan kepentingan bantu mula, **kecuali**
 - A. Mencegah jangkitan kuman
 - B. Mengelakkan kecederaan yang serius
 - C. Mengurangkan kesakitan mangsa
 - D. Memudahkan tugas doctor

3. Apakah yang biasanya ada dalam peti pertolongan cemas ?
 - I. Kain kasa
 - II. Kapas
 - III. Plaster ubat
 - IV. Antiseptik

A. I, II dan III	C. I, II dan IV
B. II, III dan IV	D. Semua di atas

- ❖ Demam kuat yang mengejut
- ❖ Sakit pada bahagian tulang, sendi dan mata

4. Ciri-ciri di atas adalah tanda bagi penyakit
- A. Cacar
 - B. Taun
 - C. Selesema
 - D. Demam denggi
5. Antara yang berikut, yang manakah perubahan fizikal yang **tidak dialami** oleh remaja lelaki ?
- A. Ketinggian meningkat
 - B. Payudara membesar
 - C. Bentuk badan berubah
 - D. Berat badan bertambah
6. Demam denggi merebak melalui
- A. Air kotor
 - B. Makanan tercemar
 - C. Gigitan nyamuk aedes
 - D. Muntah-muntah
7. Proses menghancurkan makanan menjadi kecil agar zat-zat mudah diserapkan dalam system peredaran darah adalah
- A. Perkumuhan
 - B. Pencernaan
 - C. Pembinaan
 - D. Penghantaran

8. Kegiatan rekreasi bersama keluarga baik untuk kesihatan. Berikut manakah **bukan** aktiviti rekreasi?
- A. Berkhemah.
 - B. Bekerja
 - C. Melawat.
 - D. Berkebun.
9. Apakah perubahan fizikal yang di alami 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, III dan IV
 - C. II, III dan IV
 - D. I, II dan IV
10. Apakah yang akan anda lakukan sekiranya adik atau abang anda terlibat dengan gejala sosial seperti BULI ?
- A. Turut serta dalam aktiviti tersebut bersama-sama.
 - B. Memberi nasihat yang baik apabila di rumah.
 - C. Memarahi mereka di khalayak ramai.
 - D. Mendingkan diri sahaja.
11. Mengapakah maklumat pada label makanan sangat penting ?
- A. Untuk menunjukkan kandungan bahan sesuatu produk makanan.
 - B. Penting dalam pemilihan dan penyediaan sajian makanan yang selamat dan berkhasiat.
 - C. Sebagai rujukan jika terdapat masalah berkaitan dengan produk makanan.
 - D. Rujukan senarai nutrien yang terkandung dalam makanan
12. Bagaimanakah cara untuk menghargai ahli keluarga untuk menjamin

kesejahteraan keluarga ?

- I. Memberi kegembiraan dalam rumah.
- II. Memberi bantuan jika diperlukan sahaja.
- III. Mengamalkan sikap positif sesama ahli keluarga.
- IV. Meraikan hari ulang tahun bersama-sama.

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

13. Antara jenis makanan berikut, yang manakah mengandungi **zat karbohidrat** mengikut Piramid Makanan Malaysia?

- A. Betik, kubis dan lobak
- B. Mi goreng dan nasi goreng
- C. Susu segar dan kekacang
- D. Keropok dan kuih-muih

14. Apabila anda ingin menaiki bot, pastikan anda

- A. Duduk sambil melihat laut
- B. Membawa bekalan makanan
- C. mengambil gambar permandangan
- D. Memakai jaket keselamatan

15. Setelah sebulan menjalani latihan pasukan bola baling sekolah, anda telah mengalami masalah terseliuh kaki semasa latihan. Ini menyebabkan anda tidak terpilih mewakili pasukan sekolah. Apakah perasaan anda?

- A. Gembira
- B. Sedih
- C. Kecewa
- D. Bangga

16. Usia remaja lelaki yang mencapai akil baligh bermula dari umurtahun.

- A. lapan hingga sepuluh
- C. lapan hingga dua belas tahun
- B. sepuluh hingga empat belas tahun
- D. sepuluh hingga tujuh belas tahun

17. Remaja perempuan yang telah akil baligh apabila mereka didatangi kali pertama.

- A. ihtilam
- B. haid
- C. mimpi
- D. hantu

- Tidak boleh melihat kejayaan orang lain
- Tidak boleh menerima kenyataan jika orang lain lebih hebat daripada dirinya.

18. Pernyataan di atas merujuk kepada punca konflik dan stres iaitu.....

- A. Sikap irihati
- B. Masalah keluarga
- C. Sombong dan angkuh
- D. Tiada keyakinan diri

- Degupan jantung cepat dan tidak teratur
- Sukar bernafas
- Sakit dada
- Berpeluh

19. Pernyataan di atas merujuk kepada simptom bagi penyakit tidak berjangkit iaitu

- A. Asma
- B. Tekanan darah tinggi
- C. Penyakit jantung
- D. Diabetes

20. Antara berikut ,perkara yang manakah **tidak harus dilakukan** pemandu ketika melalui kawasan sekolah.
- A Perlahankan kenderaan.
 - B Awasi kemungkinan terdapat kanak – kanak melintas.
 - C Bunyikan hon
 - D Berhentikan kenderaan bila diminta berhenti oleh warden trafik sekolah yang beruniform.