

Nama :

Kelas :

Tema/Mapel : 7 / IPA

PILIHAN GANDA

1. Perubahan fisik selama masa pubertas kemungkinan akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Mungkin akan mengalami rasa tidak nyaman karena peningkatan kelenjar minyak dan kelenjar keringat semakin banyak. Pada masa puber sebaiknya mengenakan baju yang
 - a. Berbahan tebal
 - b. Berwarna cerah
 - c. Menyerap keringat
 - d. Rapi dan bagus
2. Banyak aktivitas di masa pubertas cukup menguras energi. Agar stamina tubuh tetap terjaga, makanan diperlukan untuk pertumbuhan badan sehingga dapat tumbuh dengan optimal. Cara menjaga kesehatan pada masa pubertas adalah dengan memilih
 - a. makanan yang cukup bergizi
 - b. makanan yang memakai bahan pengawet
 - c. minuman yang mengandung pemanis buatan
 - d. makanan yang enak dan siap saji
3. Pada masa puber organ reproduksi telah aktif. Untuk menghadapi masa puber, kamu harus ... dalam bergaul dengan lawan jenis.
 - a. Seenaknya
 - b. Hati-hati
 - c. Ceroboh
 - d. Tidak peduli
4. Pada masa pubertas peningkatan hormon akan terjadi pada anak yang sedang berada pada masa tersebut. Peningkatan hormon ini memicu aktifnya kelenjar
 - a. Gondok
 - b. Minyak
 - c. Pankreas
 - d. Paru-paru
5. Memasuki masa pubertas di dalam tubuh laki-laki dan perempuan hormon reproduksi mulai dihasilkan. Pada perempuan, hormon reproduksi membuat sel telur matang dan terjadi ... jika tidak dibuahi.
 - a. Menstruasi
 - b. Pembuahan
 - c. Penyerbukan
 - d. Menopause

PILIHAN GANDA KOMPLEKS

Berilah tanda centang pada jawaban yang dianggap benar ! (Jawaban lebih dari satu)

6. Berikut beberapa cara menyikapi masa pubertas yang tepat adalah
- ☐ Menjaga kebersihan tubuh
 - ☐ Berolahraga dan makan sehat
 - ☐ Bergaul dengan lawan jenis sesuka hati
 - ☐ Rajin beribadah
7. Berikut ini adalah gaya hidup sehat yang bisa dilakukan pada masa pubertas, antara lain yaitu
- ☐ Istirahat yang cukup
 - ☐ Makan makanan yang bergizi
 - ☐ Olahraga teratur
 - ☐ Mengonsumsi makanan instan

ISIAN SINGKAT

8. Dengan aktivitas yang sama, seorang remaja akan mengeluarkan keringat lebih banyak daripada saat anak-anak. Untuk itu, remaja disarankan menggunakan pakaian yang terbuat dari bahan
9. Remaja di masa pubertas disarankan untuk selalu mengganti pakaian sehabis mandi. Hal ini disebabkan pakaian yang lembap akan merangsang tumbuhnya ... di kulit.
10. Ketika masa puber, kita harus lebih ... dalam beribadah.