

Pendidikan Kesihatan

Tahun 4

Nama: _____ Tarikh: _____

ARAHAN: PILIH JAWAPAN YANG PALING TEPAT.

1. Berikut adalah risiko atau kesan negatif terhadap seseorang yang mengambil dadah, kecuali.....

- A. ia meningkatkan prestasi atlit untuk pencapaian yang memberansangkan
- B. ia mempercepatkan kadar nadi yang boleh menyebabkan koma
- C. ia merosakkan hati dan komplikasi sakit jantung
- D. ia dibatalkan penyertaan atau digantung dari menyertai acara sukan

2.



Nutrien utama yang terdapat dalam kumpulan makanan di atas, dapat

- A. membekalkan tenaga
- B. menjauhkan penyakit
- C. membekalkan haba pada tubuh
- D. membantu proses tumbesaran

3. Perkara utama yang perlu dilakukan apabila berlaku kemalangan jalan raya ialah.....

- A. menghubungi ambulans
- B. menghubungi polis
- C. menghubungi rakan
- D. memandang dari jauh

4. Kita akan menjadi cergas apabila melakukan aktiviti kecergasan secara berterusan. Kita perlu memilih jenis senaman berdasarkan.....

- A. minat, kawan, keadaan fizikal
- B. minat, keadaan fizikal, dan umur
- C. minat, umur, dan kecenderungan
- D. minat, situasi dan kemampuan

5. Arman telah diserang penyakit cirit-birit sejak semalam. Apakah kemungkinan yang menyebabkan Arman sakit ?

- i. Arman tidak basuh tangan sebelum makan
- ii. Arman memakan makanan yang telah basi
- iii. Arman memakan makanan yang sangat besar
- iv. Arman makan menggunakan tangan kiri

- A. i dan ii sahaja
- B. i dan iv sahaja
- C. ii dan iv sahaja
- D. ii,iii dan iv sahaja

6. Apakah kepentingan kita melakukan regangan badan sebelum menjalankan aktiviti?

- A. supaya dapat bermain dengan seronok
- B. memastikan badan kita bersedia untuk meneruskan aktiviti
- C. supaya kaki dan tangan tidak sakit
- D. agar aktiviti selamat dijalankan

7. Antara sumber bagi vitamin ialah

- A. daging ayam, dan daging lembu
- B. coklat, madu dan gula-gula
- C. susu dan berbagai jenis bijiran
- D. buah limau, betik, nanas dan sayuran hijau

8.



Tempat melintas seperti di dalam gambar di atas dinamakan.....

- A. jejambat
- B. jejantas
- C. lintasan Zebra
- D. lintasan lampu isyarat

9. Antara berikut, yang manakah dikategorikan sebagai perasaan negatif?

- A. marah
- B. sayang
- C. gembira
- D. teruja

10.

Pertumbuhan bulu ketiak dan sekitar alat kelamin

Suara menjadi garau

Kelenjar peluh menjadi lebih aktif

Pembesaran otot-otot

Pernyataan di atas adalah berkaitan dengan.....

- A. perubahan fizikal remaja
- B. perubahan fizikal remaja lelaki
- C. perubahan fizikal lelaki dewasa
- D. perubahan fizikal perempuan semasa akil baligh

11. Antara sumber nutrien berikut, yang manakah tidak membekalkan protein?

- A. ikan
- B. sayur tomato
- C. telur
- D. daging