

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 2

Nama Pelajar : _____

Kelas : _____

1. Definisi bagi Keselamatan makanan adalah;
 - A makanan yang boleh mengelakkan kita daripada mengalami gejala kekurangan nutrien dalam tubuh badan.
 - B makanan yang dapat memberikan keselamatan kepada pengguna.
 - C makanan yang dapat mengancam keselamatan diri seseorang.
 - D makanan yang bersih dan bebas daripada bahan yang boleh mengancam kesihatan seperti kuman dan racun.
2. Makanan yang mampu memberikan kesan yang baik kepada pengguna seperti makanan yang segar, bersih dan memberi nutrien yang berkhasiat
Pernyataan di atas merujuk kepada :
 - A Kebaikan makanan.
 - B Kualiti makanan.
 - C Keselamatan makanan.
 - D Pengendalian makanan.
3. Panduan berikut adalah untuk memilih makanan atau minuman selamat iaitu;
 - I Menggunakan deria lihat, bau dan rasa semasa memilih makanan atau minuman.
 - II Membaca tarikh luput produk makanan.
 - III Tempat penyimpanan makanan yang sesuai.
 - IV Melihat keadaan luar bungkusan.
 - A I dan II
 - B I, II dan III
 - C II dan IV
 - D I, II, III dan IV
4. Berikut merupakan keadaan makanan yang tidak selamat **kecuali**;
 - I Makanan yang terdedah dengan persekitaran.
 - II Makanan yang telah dimasak terdedah dengan suhu bilik melebihi dua jam.
 - III Makanan yang telah dibuka perlu disimpan dalam peti sejuk pada suhu di bawah 20°C
 - IV Makanan mentah seperti daging dan sayur tidak boleh dibiarkan di atas lantai.

- A I dan II
 - B I,II dan III
 - C II dan IV
 - D I,II,III dan IV
5. Pilih pernyataan yang paling tepat menggambarkan tentang Passive Movement;
- A Minta mangsa melakukan pergerakan aktif bagi mengesan tempat dan tahap kecederaan.
 - B Membantu mangsa menggerakkan anggota badan yang mengalami kecederaan.
 - C Memerhati dan memeriksa tempat kecederaan mangsa.
 - D Meminta mangsa berdiri dan melakukan ujian kemahiran.
6. Rawatan T.O.T.A.P.S boleh diberikan kepada individu yang mengalami kecederaan ringan tetapi sekiranya mangsa mengalami kesakitan yang teruk semasa rawatan diberikan mangsa perlu dibawa ke hospital. Nyatakan prosedur yang tidak perlu diteruskan setelah anda mendapati mangsa menunjukkan rasa sakit yang teruk;
- A Talk and Observe
 - B Observe dan Touch
 - C Skill test,passive movement dan active movement
 - D Talk,Observe dan Touch
7. Rawatan T.O.T.A.P.S dan D.R.A.B.C diberikan kepada individu yang masih dalam keadaan sedar atau tidak sedar mengikut prinsip;
- A Bantuan akhir
 - B Bantuan sementara
 - C Membantu rakan yang cedera.
 - D Bantuan permulaan.

8. Identiti seksual melibatkan aspek psikologi dan ciri-ciri tingkah laku berkaitan dengan seseorang individu sama ada lelaki atau perempuan. Heteroseksual merujuk kepada ;
- A Tarikah seksual terhadap pasangan yang berlainan jantina.
 - B Tarikan seksual terhadap kedua-dua jantina.
 - C Tarikan seksual terhadap jantina yang sama.
 - D Tidak mempunyai tarikan seksual.
9. Kehormatan diri seseorang berkait rapat dengan aspek penjagaan serta amalan kebersihan,keselamatan dan kesihatan diri. Terdapat tiga aspek dalam konsep kehormatan diri iaitu:
- I Keselamatan rumah
 - II Mengelakkan diri daripada berkongsi pakaian,tuala,sikat atau peralatan lain.
 - III Kebersihan diri
 - IV Memakai pakaian yang bersih dan sesuai serta tidak mencolok mata
- A I,II dan III
 - B I,II dan IV
 - C II,III dan IV
 - D I, III dan IV
10. Orientasi seksual ialah:
- A Tarikan seksual atau emosional kepada individu yang berlainan jantina, sesama jantina atau kedua-duanya.
 - B Tarikan seksual sesama jenis
 - C Tarikan seksual antara dengan ramai orang
 - D Angan-angan seksual