

9 Apakah simptom-simptom bagi penyakit buah pinggang?

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

10 Berikut merupakan kesan alkohol terhadap fizikal manusia dalam jangka masa panjang.

- I Mengakibatkan kematian.
- II Menyebabkan penyakit kronik.
- III Mengakibatkan kerosakan otak dan kehilangan memori.
- IV Rumah tangga menjadi porak peranda.

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

11 Mengapakah sarapan yang sihat sangat penting bagi seseorang pelajar?

- I Meningkatkan kemampuan otak.
- II Memberi tenaga kepada tubuh sebelum memulakan hari.
- III Memberi kecergasan badan yang berpanjangan.
- IV Membantu mengawal berat badan yang seimbang.

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

12 Apakah kepentingan pengambilan makanan mengikut Piramid Makanan Malaysia?

- I Memberi pilihan dalam jenis makanan.
- II Membekalkan kesemua nutrien yang diperlukan oleh tubuh badan untuk menjamin kesihatan yang baik.
- III Membina tumbesaran fizikal yang sempurna.
- IV Membantu memberi daya tahan badan terhadap jangkitan penyakit.

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

13 Apakah punca konflik dan stres dalam diri sendiri?

- I Masalah pelajaran
- II Masalah keluarga
- III Tiada keyakinan diri
- IV Serangan penyakit

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

14



Apakah tindakan anda sekiranya adik atau abang anda terlibat dengan gejala sosial seperti gambar di atas?

- A Turut serta dalam aktiviti tersebut bersama-sama.
- B Memberi nasihat yang baik apabila di rumah.
- C Memarahi mereka di khalayak ramai.
- D Mendiamkan diri sahaja seolah-olah tidak nampak apa yang berlaku.

15 Kecederaan pada sendi akibat sentakan yang kuat dan mengejut pada bahagian tersebut.

Pernyataan di atas merujuk kepada jenis kecederaan ringan, iaitu _____.

- A Calar
- B Lebam
- C Terseliuh
- D Luka

16 Berikut merupakan cara untuk mencegah penyakit Diabetes, **kecuali**

- A Mengekalkan berat badan yang unggul.
- B Mengamalkan pemakanan yang seimbang.
- C Mengamalkan gaya hidup yang sihat.
- D Membuat pemeriksaan tekanan darah sekurang-kurangnya 4 kali dalam setahun.

17 Rahim sering dibuli oleh rakan di sekolah. Dia berasa takut untuk ke sekolah setiap hari.

Berdasarkan pernyataan di atas, apakah tindakan yang perlu dilakukan oleh Rahim?

- A Berehat dan menenangkan fikiran.
- B Melakukan aktiviti riadah.
- C Berkongsi masalah dengan guru dan ibu bapa.
- D Membalas balik tindakan yang dilakukan oleh rakan.

18 Mengapakah maklumat pada label makanan sangat penting?

- A Penting untuk menunjukkan kandungan bahan sesuatu produk makanan.
- B Penting dalam pemilihan dan penyediaan sajian makanan yang selamat dan berkhasiat.
- C Penting sebagai rujukan jika terdapat masalah berkaitan dengan produk makanan.
- D Rujukan senarai nutrien yang terkandung dalam makanan.