

**PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 5
PERTENGAHAN TAHUN 2021**

BAHAGIAN A (30 MARKAH)

Arahan : Bahagian ini mempunyai 30 soalan pilihan jawapan. Jawab semua soalan dan pilih satu sahaja jawapan bagi setiap soalan.

1. Apakah yang dimaksudkan dengan konflik?
 - A. Keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental dan fizikal.
 - B. Keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan perasaan dan kurang keupayaan.
 - C. Keadaan sedih, marah, takut dan sebagainya akibat penat bekerja sehingga larut malam.
 - D. Perselisihan atau pertentangan antara individu dari segi idea, kepentingan dan lain-lain.



2. Apakah aktiviti yang sesuai untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan?
 - A. Makan malam di rumah secara berasingan
 - B. Mengadakan Hari Keluarga setiap tahun
 - C. Pulang lewat malam tanpa pengetahuan ibu dan bapa
 - D. Mencuri wang saku dalam poket bapa



3. Apakah kesan penyalahgunaan bahan inhalan ?
- A. memusnahkan sel otak
 - B. Hidup ceria dan gembira
 - C. Keluarga tenang dan bahagia
 - D. Sel otak berhubung
4. Berikut adalah sistem reproduktif bagi perempuan **kecuali**...
- A. Tiub fallopio
 - B. zakar
 - C. faraj
 - D. Uterus
5. Berikut adalah sistem reproduktif bagi lelaki **kecuali**..
- A. skrotum
 - B. Testis
 - C. zakar
 - D. ovari
6. Bagaimanakah ciri terbaik rakan sebaya yang kamu perlu contohi?
- A. Suka berbohong
 - B. Selalu berkurung di bilik
 - C. Bertanggungjawab
 - D. Pemalas
7. Apakah kepentingan menjaga kehormatan anggota seksual diri sendiri dan orang lain ?
- A. Meningkatkan keyakinan diri
 - B. Menjadi malas
 - C. menjadi murung
 - D. melahirkan masyarakat yang tidak harmoni

8. Apakah kesan jangka Panjang terhadap penyalahgunaan bahan inhalan **kecuali**...

- A. tidak mampu berfikir dengan waras
- B. kekurangan berat badan
- C. badan menjadi cergas
- D. gangguan emosi

9. Nyatakan aktiviti yang selalu kamu lakukan bersama rakan sebaya?

- A. Bermain bersama
- B. Merokok
- C. Ponteng sekolah
- D. Tidur di dalam kelas

10. Antara berikut contoh bahan inhalan **kecuali** . . .

- A. Pencair cat
- B. Cecair pemadam
- C. Gam paip
- D. Kayu api

11. Berikut merupakan cara-cara pengurusan diri dan emosi semasa haid dan ihtilam **kecuali**

- A. Mengambil makanan yang berkhasiat dan seimbang.
- B. Membuat keputusan sendiri tanpa mendapatkan nasihat orang lain.
- C. Mandi dan cuci rambut supaya tidak berbau dan berasa segar.
- D. Memakai pakaian yang bersih dan kering untuk mengelakkan jangkitan kuman

12. Berikut adalah urutan sistem reproduktif yang betul ...

- I. Perkahwinan
- II. Persenyawaan
- III. Proses pembesaran janin
- IV. kelahiran

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

13. Berikut merupakan prinsip yang perlu diamalkan dalam pergaulan seharian, **kecuali**

- A. Pergaulan bebas
- B. Menjaga batas pergaulan Ketika berinteraksi
- C. Berusaha menjaga harga diri dan imej sendiri yang terpuji
- D. Mengetahui dan sensitif kepada peraturan

14. Berikut adalah kesan yang berlaku akibat konflik **kecuali**...

- A. Pertengkaran
- B. Putus asa
- C. Sukar bernafas
- D. Kemurungan

15.

- Tidak boleh melihat kejayaan orang lain
- Tidak boleh menerima kenyataan jika orang lain lebih hebat daripada diri sendiri

Penyataan diatas merujuk kepada punca konflik dan stress iaitu _____.

- A. Sikap iri hati
- B. Sombong dan angkuh
- C. Masalah keluarga
- D. Tiada keyakinan

16. Apakah fungsi senaman menyejukkan badan?

- A. Menghilangkan mual dan loya
- B. Menahan lapar dan dahaga
- C. Mengurangkan rasa sakit otot
- D. Menaikkan kadar pernafasan dan denyutan nadi

17. Apakah tujuan Ujian SEGAK diadakan di sekolah kamu?

- A. Arahan Guru Besar
- B. Rutin tahunan
- C. Menguji tahap kecergasan fizikal
- D. Menguji berat badan dan ketinggian bulanan

18. Yang berikut adalah tergolong dalam sukan olahraga , kecuali ...

- A. Larian 400 Meter
- B. Larian berhalangan
- C. Lompat kijing
- D. Bola jaring

19. Aktiviti lompat putar boleh dilakukan dalam beberapa putaran **kecuali...**

- A. 90°
- B. 150°
- C. 180°
- D. 360°

20. Berikut adalah susunan yang betul bagi aktiviti Guling ulang-alik

- I. Letakkan tapak tangan di lantai dan buka luas bahu
- II. Fleksikan kaki dan berguling dengan bahagian belakang bahu
- III. Bulatkan bentuk badan dengan menetapkan kedudukan dagu ke dada
- IV. Bulatkan bentuk badan dengan menetapkan kedudukan dagu ke dada
- V. Fleksikan tangan selari dengan kepala sebelum tangan mencecah lantai

- A. I,II,III,IV,V
- B. V,IV,III,II,I
- C. III,II,I,V,IV
- D. II,I,III,V,IV

21. Berikut merupakan pergerakan lokomotor...

- A. berlari bengkok-bengkok
- B. berlari anak
- C. melambai-lambai
- D. melompat

22. Apakah tanda-tanda konflik dan stress terhadap individu?

- i. Muka menjadi pucat
- ii. Tambah selera makan
- iii. Berasa loya dan muntah-muntah
- iv. Sakit kepala dan sukar tidur

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

23. Bagaimanakah pengambilan sarapan pagi yang sihat dapat mengurangkan penyakit kronik ?

- A. ia dapat mengekalkan kesihatan yang sempurna
- B. ia dapat memenuhi nutrien yang diperlukan oleh tubuh badan
- C. ia ia dapat membantu mengekalkan badan dan minda yang sihat
- D. ia dapat mengurangkan pengambilan makanan pada waktu makan tengah hari

24. . Menggunakan deodoran
. mandi menggunakan sabun
. memakai pakaian yang bersih

Pernyataan di atas merujuk kepada cara menghargai perubahan diri jika ____

- A. Muka berjerawat
- B. Ketiak berpeluh dan berbau
- C. Berat badan bertambah
- D. Bentuk berubah

25. Berikut adalah pergerakan bukan lokomotor ?
- A. berdiri sambil mengilaskan tangan
 - B. berdiri tegak
 - C. melompat
 - D. berskip
26. Antara berikut anggota yang terlibat didalam aktiviti mengimbang *kecuali*...
- A. tangan
 - B. bahu
 - C. belakang
 - D. kepala
27. Apakah maksud aktiviti melombol kangkang ?
- A. Imbangan dinamik
 - B. Imbangan songsang
 - C. Imbangan tapak
 - D. Imbangan kangkang
28. Antara berikut yang manakah aktiviti dalam kemahiran imbangan?
- A. Guling belakang
 - B. lombol kangkang
 - C. Bergayut songsang
 - D. Kereta sorong berganda
29. Antara berikut , gaya gengaman yang adalah **salah** ketika aktiviti bergayut?
- A. gengaman campuran
 - B. gengaman bawah
 - C. gengaman atas
 - D. gengaman depan

30. Antara berikut alatan manakah yang diperlukan untuk aktiviti guling ulang-alik?

- A. bantal
- B. Jaring
- C. Tilam
- D. Tiang

BAHAGIAN B (20 MARKAH)

SOALAN 1 :

A) Berikan lima contoh bahan inhalan .

Pencair cat	Gam kasut
Petrol	Minyak syelek
Cecair pemadam	Minyak rambut

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

5markah

B) Berikan lima kesan penyalahgunaan bahan inhalan.

Tidak mampu berfikir dengan waras	Keletihan
Kekurangan berat badan	Gangguan emosi
Pelupa	Mati serta-merta

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

5 Markah