

PENILAIAN AKHIR TAHUN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4

Bahagian A

Masa : 1 jam 15 minit

Bahagian ini mengandungi 30 soalan. Setiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan iaitu A, B, C dan D. Pilih jawapan yang betul. Masa yang dicadangkan untuk bahagian ini ialah 45 minit. Sekiranya kamu tidak dapat menjawab sesuatu soalan, teruskan menjawab soalan berikutnya.

- 1
- Tidak boleh melihat kejayaan orang lain
 - Tidak boleh menerima kenyataan jika orang lain lebih hebat daripada diri sendiri

Pernyataan di atas merujuk kepada punca konflik dan stres iaitu _____.

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

- 2 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.

- 3
- Degupan jantung cepat dan tidak teratur
 - Sukar bernafas
 - Sakit dada
 - Cepat berpeluh

Pernyataan di atas merujuk kepada simptom bagi penyakit tidak berjangkit, iaitu _____

- A Asma
- B Penyakit Jantung
- C Tekanan Darah Tinggi
- D Diabetes

- 4 Berikut merupakan kepentingan bantu mula, **kecuali**
- A Mencegah jangkitan kuman.
 - B Mengelak kecederaan serius.
 - C Mengurangkan kesakitan mangsa.
 - D Memudahkan tugas doktor.

- 5
- Muka berjerawat
 - Berat badan bertambah

Berdasarkan pernyataan di atas, apakah cara yang sesuai untuk mengawal kedua-dua perubahan fizikal tersebut.

- A Melakukan aktiviti bersukan.
- B Menggunakan rawatan tradisional.
- C Mengamalkan diet yang seimbang.
- D Memakai pakaian yang sopan.

- 6
- Akibat terkena hentakan
 - Menjadi bengkok
 - Berwarna biru kehitaman

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

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

- 7 Apakah maksud bantu mula?
- A Bantu mula ialah bantuan awal yang diberikan kepada mangsa untuk mengurangkan kesakitan.
 - B Bantu mula ialah pertolongan cemas yang diberikan untuk membantu mangsa kemalangan.
 - C Bantu mula ialah pertolongan cemas yang diberikan kepada mangsa kemalangan semasa rawatan di klinik.
 - D Bantu mula ialah bantuan kecemasan yang diberikan kepada mangsa kemalangan.
- 8 Berikut merupakan perubahan fizikal seorang perempuan apabila akil baligh, **kecuali**
- A Punggung melebar
 - B Tumbuh bulu ketiak
 - C Suara menjadi garau
 - D Tumbuh jerawat