

BAHAGIAN A (30 SOALAN)

1. Lelaki mempunyai _____ yang menghasilkan sperma.
 - A. testis
 - B. zakar
 - C. faraj
 - D. uretra

2. Perempuan mempunyai _____ yang menghasilkan ovum.
 - A. saluran falopio
 - B. uterus
 - C. faraj
 - D. ovari

3. Percantuman sperma dan ovum akan membentuk _____.
 - A. embrio
 - B. zygot
 - C. fetus
 - D. bayi

4. Embrio membesar menjadi _____ dalam uterus ibu selama lebih kurang 9 bulan sebelum dilahirkan.
 - A. zygot
 - B. bayi
 - C. fetus
 - D. darah

5. Berikut adalah sistem reproduktif lelaki **kecuali**.
 - A. Testis
 - B. Zakar
 - C. Ovari
 - D. Skrotum

6. Berikut adalah sistem reproduktif perempuan **kecuali**.
 - A. Skrotum
 - B. Saluran falopio
 - C. Uterus
 - D. Faraj

7. Apakah maksud kitaran haid?
 - A. Pengeluaran darah dari uterus.
 - B. Perubahan yang berlaku di uterus.
 - C. Perubahan yang berlaku semasa haid sehingga bertemu haid seterusnya.
 - D. Perbandingan yang berlaku semasa haid sehingga bertemu haid seterusnya.

8. Berikut merupakan padanan yang betul mengenai kitaran haid.
 - A. Fasa Haid - Lapisan dinding uterus mula menebal.
 - B. Fasa Pemulihan - Lapisan dinding uterus mula gugur.
 - C. Fasa Subur - Lapisan dinding uterus menebal.
 - D. Fasa Prahaid – Lapisan dinding uterus berhenti menebal.

9. Dalam proses persenyawaan, ovum dan sperma bergabung untuk menghasilkan _____.
 - A. Tulang dibaluti daging (fetus)
 - B. Seketul daging (embrio)
 - C. Tulang
 - D. Segumpal darah (zygot)

10. Berikut adalah padanan yang betul kecuali
- A. Sperma – sel pembiakan lelaki
 - B. Ovum – sel pembiakan perempuan
 - C. Uretra – tempat perkembangan embrio
 - D. Tiub fallopio – tempat persenyawaan
11. Berikut merupakan padanan yang betul mengenai keistimewaan lelaki dan perempuan, **kecuali**
- A. Lelaki - Otot untuk mempertahankan diri
 - B. Lelaki – Emosi yang kuat
 - C. Perempuan – Melahirkan anak
 - D. Perempuan – Menyusukan anak
12. Apakah cara yang betul untuk menjaga kebersihan anggota seksual diri sendiri?
- A. Memakai pakaian yang kotor.
 - B. Menggunakan sabun semasa mandi.
 - C. Tidak perlu cuci tangan.
 - D. Berkongsi pakaian dengan orang lain.
13. Apakah cara menghormati anggota seksual orang lain?
- A. Mengintai orang lain yang sedang mandi.
 - B. Tidak cuba untuk menyentuh anggota seksual individu lain.
 - C. Menceritakan tentang anggota seksual individu lain.
 - D. Menyentuh dengan sengaja anggota seksual anggota lain.
14. Semasa bermain di padang, Regina tercedera pada anggota seksualnya. Siapakah pihak yang boleh merawat Regina?
- I Doktor
 - II Jururawat
 - III Rakan
 - IV Orang awam
- A. I dan II
 - B. I dan IV
 - C. II dan III
 - D. III dan IV
15. Berikut merupakan kepentingan pengambilan makanan seimbang, **kecuali**
- A. Mengekalkan gaya hidup sihat.
 - B. Membekalkan nutrien yang mencukupi.
 - C. Bersemangat untuk melakukan kerja.
 - D. Menaikkan berat badan.
16. Berikut adalah kelebihan vitamin dan mineral dalam badan, **kecuali**
- A. Badan sihat dan bertenaga
 - B. Proses penghadaman yang baik
 - C. Rabun malam
 - D. Tumbesaran yang baik

Soalan 17 dan 18 merujuk pernyataan di bawah.

Makanan yang diambil oleh Farah semasa di rumah

Ais krim , Coklat , minuman bergas , kentang goreng

17. Apakah kumpulan makanan yang banyak diambil oleh Farah?
- A. Karbohidrat
 - B. Protein
 - C. Vitamin
 - D. Lemak dan gula
18. Apakah kesannya jika Farah meneruskan amalan pemakanan seperti ini?
- A. Obesiti
 - B. Badan sihat
 - C. Badan cergas dan cerdas
 - D. Bersemangat
19. Antara makanan yang berikut, manakah yang mengandungi protein?
- A. Susu segar, ikan, keju, ayam, telur, daging
 - B. Roti, bijirin, jagung, mee, kentang, tepung
 - C. Epal, bunga kobis, betik, oren, sawi, bayam
 - D. Aiskrim, gula kapas, kek, coklat, gula-gula
20. Antara sumber bagi vitamin ialah _____.
- A. daging ayam dan gading lembu.
 - B. coklat, madu dan gula-gula.
 - C. susu dan berbagai jenis bijirin.
 - D. buah limau, betik, nanas dan sayuran hijau.
21. Penyakit kronik adalah disebabkan pengambilan makanan yang mengandungi _____ dengan kadar yang banyak.
- A. Karbohidrat
 - B. Protein
 - C. Vitamin dan mineral
 - D. Lemak, minyak, gula dan garam
22. Antara sumber nutrien berikut, yang manakah **tidak** membekalkan protein?
- A. Ikan
 - B. Sayur tomato
 - C. Telur
 - D. Daging
23. Antara yang berikut, manakah contoh makanan yang berkhasiat?
- A. Minuman berkarbonat
 - B. Gula-gula
 - C. Susu
 - D. Aiskrim

24. Amirah telah diserang penyakit cirit-birit sejak semalam. Apakah kemungkinan yang menyebabkan Amirah sakit?
- I. Amirah tidak basuh tangan sebelum makan.
 - II. Amirah makan makanan yang telah basi.
 - III. Amirah makan makanan yang sangat besar.
 - IV. Amirah makan menggunakan tangan kiri.
- A. I dan II
 - B. I, II dan III
 - C. II dan IV
 - D. I, II, III dan IV
25. Apakah yang dimaksudkan dengan bahan inhalan?
- A. Dikenali sebagai bahan sentuhan yang menimbulkan kesan kepada perubahan minda.
 - B. Dikenali sebagai bahan sedutan yang menimbulkan kesan kepada perubahan minda.
 - C. Dikenali sebagai ubat yang menimbulkan kesan kepada perubahan minda.
 - D. Dikenali sebagai bahan semburan yang menimbulkan kesan kepada perubahan minda.
26. Berikut adalah jenis bahan inhalan **kecuali**
- A. Pen *maker*
 - B. Bedak
 - C. Penanggal gris
 - D. Bahan pengilat
27. Apakah cara mengelak pengambilan bahan inhalan?
- I. Menyertai aktiviti sukan.
 - II. Berani menolak ajakan.
 - III. Melepak bersama rakan.
 - IV. Menunjukkan kehebatan diri sendiri.
- A. I dan II
 - B. I dan III
 - C. II dan IV
 - D. III dan IV
28. Apakah **bukan** kesan pengambilan bahan inhalan dalam jangka masa panjang?
- A. Susut berat badan.
 - B. Pendarahan dalam otak.
 - C. Hidung berdarah.
 - D. Kematian mengejut.
29. Apakah yang akan anda lakukan sekiranya adik atau abang anda terlibat dengan kegiatan penyalahgunaan bahan inhalan?
- A. Turut serta dalam aktiviti tersebut bersama-sama.
 - B. Memberi nasihat yang baik apabila di rumah.
 - C. Memarahi mereka di khalayak ramai.
 - D. Mendingamkan diri sahaja seolah-olah tidak nampak apa yang berlaku.
30. Berikut adalah teknik untuk mengatakan “**TIDAK**” kepada penyalahgunaan bahan inhalan, **kecuali**
- A. Penanguhan
 - B. Membuat alasan
 - C. Tukar isu perbualan
 - D. Menerima ajakan

SKEMA JAWAPAN PKSR 1 PENDIDIKAN KESIHATAN 2015

BAHAGIAN A

1. A
2. D
3. B
4. C
5. C
6. A
7. C
8. C
9. D
10. C
11. B
12. B
13. B
14. A
15. D
16. C
17. D
18. A
19. A
20. D
21. D
22. B
23. C
24. A
25. B
26. B
27. A
28. B
29. B
30. D