

Bahagian A

Bulatkan jawapan yang betul.

1. Perubahan fizikal bermaksud
 - A. Perubahan tubuh badan yang dapat dilihat dengan mata kasar
 - B. Perubahan emosi seseorang individu
 - C. Perubahan sifat seseorang individu
 - D. Perubahan bentuk badan

2. Perubahan fizikal lebih cepat berlaku kepada remaja _____
 - A. Perempuan
 - B. Lelaki

3. Perubahan fizikal akan berlaku setelah seseorang individu mencapai _____
 - A. Klimaks
 - B. Akil baligh
 - C. Kejayaan
 - D. Perubahan

4. Satu perbezaan yang paling ketara di antara remaja lelaki dan perempuan tentang perubahan fizikal ialah _____
 - A. Bulu pada badan
 - B. Bulu pada ketiak
 - C. Buah dada
 - D. Jerawat

5. Tempoh kedatangan haid bagi remaja perempuan secara normal ialah selama _____
 - A. 10 – 14 hari
 - B. 30 hari
 - C. 3 – 7 hari
 - D. 1 – 3 hari

6. Berapakah jumlah kedatangan haid bagi seseorang remaja perempuan yang normal di dalam setahun?
 - A. 10 kali
 - B. 11 kali
 - C. 12 kali
 - D. 13 kali

7. Nur Safiyya mengalami haid kali pertama pada 3 April 2016. Bilakah kemungkinan Nur Safiyya akan mengalami haid pada kali ke 2?
 - A. 10 April 2016
 - B. 3 Mac 2016
 - C. 3 Mei 2016
 - D. 10 Mei 2016

8. Apakah penyakit yang berisiko dihadapi sekiranya melakukan hubungan seksual secara rambang?
 - A. HIV/AIDS
 - B. Demam malaria
 - C. H1N1
 - D. Migrain

9. Hubungan di antara sama jantina (sejenis) dipanggil
 - A. Homosapiens
 - B. Transeksual
 - C. Homoseksual
 - D. Transgender

10. Manakah diantara berikut penyebab kepada masalah seksual remaja?
 - A. Menonton bahan berbentuk pornografi
 - B. Kerap keluar bersama rakan untuk menjalankan aktiviti riadah
 - C. Mempelajari pendidikan seks di sekolah
 - D. Menggunakan media sosial secara berhemah

11. Soalan 11 dan 12 berdasarkan berdasarkan gambar di bawah.



Apakah nama pakaian berikut?

- A. Pakaian dalam remaja lelaki
- B. Pakaian dalam remaja perempuan
- C. Pakaian renang
- D. Pakaian untuk atlet sekolah

12. Apakah tujuan memakai pakaian tersebut?

- A. Menutup aurat
- B. Menjaga kebersihan
- C. Menjaga anggota tubuh badan

13. Berikut merupakan perubahan fizikal yang berlaku kepada remaja lelaki dan perempuan kecuali

- A. Tumbuh jerawat
- B. Tumbuh bulu pubis
- C. Tumbuh bulu di ketiak
- D. Dada menjadi bidang

14. Ahmad membuka telefon bimbit abangnya. Ahmad terbuka satu fail video lucah kepunyaan abangnya. Apakah kesalahan abang ahmad?

- A. Tidak mengunci telefon bimbit
- B. Menyimpan bahan pornografi
- C. Tidak menyimpan telefon bimbit di tempat yang sepatutnya.
- D. Tiada kesalahan

15. Apakah bahan yang digunakan untuk penjagaan kebersihan diri

- I. Syampu
 - II. Gel mandian
 - III. Tuala
 - IV. Pisau cukur
- A. I dan II
 - B. I, II dan III
 - C. I, III dan IV
 - D. I, II, III dan IV

16. Berikut merupakan punca berlakunya jangkitan virus HIV kecuali
- A. Berkongsi jarum suntikan
 - B. Melakukan hubungan seks sebelum perkahwinan
 - C. Berkongsi minuman dengan pengidap AIDS
17. Tingkah laku seksual mendorong kepada masalah seksual yang lebih besar. Apakah masalah seksual yang akan berlaku kesan daripada tingkah laku seksual?
- A. Seks luar nikah
 - B. Bercinta semasa zaman persekolahan
 - C. Diri lebih bermotivasi untuk belajar
 - D. Keyakinan diri menjadi semakin tinggi
18. Soalan berdasarkan gambar di bawah



- Mengapakah alat tersebut perlu ada bagi setiap remaja?
- A. Sebagai alat mempertahankan diri apabila diganggu
 - B. Supaya dapat menjaga kebersihan diri dengan mengemaskan bulu di muka dan badan
 - C. Dapat digunakan pada waktu kecemasan
19. Perubahan fizikal akan membuatkan seseorang remaja tersebut berasa rendah diri dengan perubahan yang berlaku. Mengapakah perkara sedemikian boleh terjadi?
- A. Tidak bersedia dengan perubahan yang di alami
 - B. Malu dengan perubahan yang di alami
 - C. Tidak mempunyai ilmu pengetahuan yang cukup tentang perubahan fizikal remaja
 - D. Mempunyai fizikal yang tidak seperti yang diharapkan

20. Berikut merupakan cara untuk mengelakkan diri daripada melakukan tingkah laku seksual yang negatif

- I. Mempelajari ilmu pendidikan seksualiti
 - II. Tidak menonton bahan lucah
 - III. Mengawal nafsu
 - IV. Berjumpa dengan kaunselor sekolah
- A. I dan II
 - B. I, II dan III
 - C. I, III dan IV
 - D. I, II, III dan IV

Pilih betul atau salah berdasarkan pernyataan berikut

21. Hormon membuatkan perubahan fizikal remaja berlaku

- A. Betul
- B. Salah

22. Hormon endrogen merupakan hormon bagi remaja lelaki

- A. Betul
- B. Salah

23. Hormon merupakan sejenis bahan kimia yang terdapat di dalam badan yang membuatkan perubahan fizikal berlaku kepada individu

- A. Betul
- B. Salah

24. Darah haid akan keluar bersama ovum semasa kitaran haid berlaku

- A. Betul
- B. Salah

25. Sperma dan ovum akan menjadi zigot sebelum menjadi embrio dan fetus dalam proses pembetukan bayi.

- A. Betul
- B. Salah

26. Pemakanan yang seimbang akan membuatkan seseorang individu akan mengalami masalah obesiti

- A. Betul
- B. Salah

27. Tempoh haid bagi seorang remaja perempuan tidak akan sama dengan remaja perempuan yang lain

- A. Betul
- B. Salah

28. Bulu pubis perlulah dicukur untuk menjaga kebersihan alat kelamin
- A. Betul
 - B. Salah
29. Masalah sosial remaja berlaku salah satunya disebabkan oleh masalah keluarga yang membuatkan remaja menjadi stress
- A. Betul
 - B. Salah
30. Makanan yang mempunyai kandungan tenaga yang tinggi ialah minyak, daging, ikan dan ayam
- A. Betul
 - B. Salah

/30 markah

Bahagian B

Jawab soalan di bawah dengan jawapan yang betul.

Perubahan fizikal akan berlaku kepada remaja lelaki dan perempuan. Terdapat banyak perubahan fizikal yang berlaku kepada remaja. **Tandakan L pada perubahan fizikal bagi lelaki sahaja, P pada perubahan fizikal bagi perempuan sahaja dan LP pada perubahan fizikal bagi lelaki dan perempuan.**

Perubahan fizikal	Jawapan
1. Suara menjadi lunak	
2. Tumbuh bulu pubis	
3. Tumbuh jerawat	
4. Ketinggian semakin meningkat	
5. Suara menjadi garau	
6. Berat badan meningkat	
7. Badan menjadi lansing	
8. Badan menjadi lebih tegap	
9. Punggung semakin melebar	
10. Tumbuh misai	
11. Payudara semakin membesar	
12. Tumbuh bulu di kaki	
13. Dada menjadi semakin bidang	
14. Tumbuh bulu ketiak	
15. Tumbuh janggut di muka	

Senaraikan 5 gejala sosial yang berlaku dalam kalangan remaja

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

/20 markah

DISEDIAKAN OLEH

.....

MOHD RIZAL BIN ABDUL HALIM

GURU PENDIDIKAN KESIHATAN

SK SRI PULAI PERDANA

DISAHKAN OLEH

.....

NOOR INTAN BINTI OTHMAN

KETUA PANITIA PENDIDIKAN KESIHATAN

SK SRI PULAI PERDANA