



SK SRI PULAI PERDANA

PENILAIAN KENDALIAN SEKOLAH RENDAH ( PKSR 2 )  
OKT 2016

---

PENDIDIKAN KESIHATAN  
TAHUN 6  
MASA : 1 JAM

NAMA : .....

KELAS : .....

**Bahagian A**

**Jawab soalan dengan 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. Berikut merupakan contoh makanan segera, **KECUALI**
  - A. Burger
  - B. Mi segera
  - C. Bubur ayam
  - D. Kentang goreng.
3. Makanan yang diproses menyebabkan banyak kesan buruk kepada pengambilnya. Apakah kesan pengambilan makanan yang diproses kepada fizikal ?
  - A. Keguguran rambut
  - B. Sembelit
  - C. Lemah tubuh badan
  - D. Asma
4. Soalan 4 berdasarkan gambar di bawah.



Gambar menunjukkan salah satu contoh dadah. Apakah jenis dadah tersebut?

- A. Pil ektasi
  - B. Syabu
  - C. Ganja
  - D. Heroin
5. AADK merupakan satu badan yang bertanggungjawab dalam membendung penularan wabak dadah di Malaysia. Apakah yang dimaksudkan dengan AADK ?
- A. Agensi Akta Dadah Kedah
  - B. Agensi Anti Dadah Kebangsaan
  - C. Akta Anti Dadah Kebangsaan
  - D. Akta Agensi Dadah Kebangsaan
6. 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
7. 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
8. 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
9. Apakah penyakit yang berisiko dihadapi sekiranya melakukan hubungan seksual secara rambang?
- A. HIV/AIDS
  - B. Demam malaria
  - C. H1N1
  - D. Migrain
10. Hubungan di antara sama jantina (sejenis) dipanggil \_\_\_\_\_
- A. Homosapiens
  - B. Transeksual
  - C. Homoseksual
  - D. Transgender

11. 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

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

- Mata dan kulit menjadi kuning.
- Keletihan yang melampau.
- Hilang selera makan.
- Air kencing menjadi pekat dan gelap

Apakah nama penyakit berdasarkan simptom berikut ?

- A. Hepatitis A.
- B. Cirit birit
- C. Hepatitis B
- D. Demam Malaria

13. Penyakit tersebut boleh berjangkit melalui \_\_\_\_\_

- A. Sentuhan oleh orang yang dijangkiti
- B. Ruang udara
- C. Penjagaan kebersihan yang sangat ketat
- D. Bersin

14. 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

Soalan 15 dan 16 berdasarkan pernyataan di bawah.

Banjir merupakan satu bencana alam yang kerap berlaku di Malaysia terutamanya pada musim tengkujuh. Banyak penempatan sementara yang akan dibuka bagi membantu mangsa sekiranya banjir berlaku. Negeri yang kerap mengalami banjir adalah Kelantan, pahang dan kedah

15. Apakah penyakit yang mudah dan kerap dihadapi oleh mangsa di penempatan semasa berlakunya bencana alam seperti banjir ?

- A. Selsema
- B. Asma
- C. Taun
- D. Demam kepialu

16. Apakah punca utama berlakunya masalah tersebut ?

- A. Susah untuk mendapatkan sumber air dan makanan yang bersih.
- B. Suhu sekitar yang sangat sejuk
- C. Tidak mempunyai sumber makanan yang mencukupi
- D. Jangkitan melalui sentuhan orang sekeliling

Soalan 17 dan 18 berdasarkan gambar di bawah



17. Di manakah bahan – bahan tersebut mudah dijumpai ?

- A. Peti ais
- B. Peti simpanan kebal
- C. Peti pertolongan cemas
- D. Peti bantuan mula

18. Apakah lambang yang terdapat pada peti tersebut ?

- A. Bulan purnama
- B. Bulan sabit
- C. Hospital
- D. Ubat

19. Berikut merupakan antara kecederaan yang sesuai untuk dibantu dengan bantu mula dan pertolongan cemas **KECUALI**

- A. Tergelincir di tandas dan terkehel
- B. Siku melecet akibat terjatuh basikal
- C. Luka ketika memotong sayur di dapur
- D. Kemalangan kereta di lebuhraya

20. Apakah fungsi pembalut tiga segi ?

- A. Membalut luka
- B. Membuat anduh
- C. Membersih luka dan kegunaan lain
- D. Memotong pita pelekat

21. 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

22. Apakah perubahan fizikal yang berlaku kepada remaja lelaki ?

- i. Suara menjadi garau
  - ii. Tumbuh bulu di muka
  - iii. Dada menjadi bidang dan tumbuh buah dada
  - iv. Punggung semakin membesar
- A. I dan II
  - B. I , II dan III
  - C. I , III dan IV
  - D. I , II , III dan IV

23. Dadah merupakan musuh nombor satu negara. Antara berikut, yang manakah bahan yang selalu digunakan sebagai penyalahgunaan dadah

- i. Heroin
  - ii. Alkohol
  - iii. Gam
  - iv. Ubat batuk
- A. I dan II
  - B. I , II dan III
  - C. I , III dan IV
  - D. I , II , III dan IV

24. 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
25. Tingkah laku seksual yang negatif banyak memberi kesan kepada remaja. Antara berikut, yang manakah kesan negatif akibat tingkah laku seksual ?
- i. Ketagihan merancang
  - ii. Kerap berfantasi suasana erotik
  - iii. Jangkitan kuman pada organ genital dan menyebabkan penyakit genital
  - iv. Kemandulan
- A. I dan II  
B. I , II dan III  
C. I , III dan IV  
D. I , II , III dan IV
26. Pilih padanan yang **BETUL** berdasarkan jawapan di bawah :
- A. Makanan proses --- sardin dalam tin  
B. Makanan segar --- sosej  
C. Makanan segera --- buah epal  
D. Makan proses --- kentang goreng
27. Antara punca berlakunya obesiti di Malaysia ialah :
- i. Kurang bersenam
  - ii. Pengambilan makanan diproses dan makanan segera
  - iii. Masalah genetik
  - iv. Mengamalkan aktiviti riadah bersama keluarga
- A. I dan II  
B. I , II dan III  
C. I , III dan IV  
D. I , II , III dan IV

**28.** Gian merupakan salah satu kesan yang akan berlaku kepada penagih dadah. Gian ialah kegagalan mengambil dadah yang mengakibatkan gangguan fizikal dan mental. Manakah antara berikut, berlaku apabila gian berlaku ?

- i. Berair mata dan hidung
- ii. Resah dan gelisah
- iii. Terketar - ketar
- iv. halusinasi

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

**29.** Arsetif ialah satu kebolehan meluahkan perasaan, pendapat, kepercayaan, dan kehendak secara terus terang, terbuka dan jujur. Manakah antara berikut kemahiran arsetif ?

- i. Bersikap jujur
- ii. Berkata ya atau tidak dengan tegas dan bukan berselindung
- iii. Bersuara bagi pihak sendiri
- iv. Bertanggungjawab terhadap perasaan dan keperluan diri sendiri

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

**30.** Pilih nilai pengaruh positif berdasarkan situasi di bawah :

- i. Ali mengajak anda memeras ugut murid tahun 3 di tandas sekolah
- ii. Seorang kawan mengajak anda membantu guru mengemas stor
- iii. Amir mengajak menziarahi rakannya yang kemalangan akibat lumba haram
- iv. Seorang rakan mencuri duit ayahnya dan membelanja anda makan dan minum

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

Bahagian B

JAWAB SEMUA SOALAN DENGAN JAWAPAN YANG BETUL

SOALAN 1



1. Apakah gejala sosial yang berlaku berdasarkan gambar di atas ?

\_\_\_\_\_

( 2 markah )

2. Apakah 3 punca berlakunya masalah tersebut ?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_



( 3 markah )

3. Sebagai seorang remaja, nyatakan 3 cara untuk mengatasi masalah tersebut di peringkat sekolah ?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

( 3 markah )

4. Senaraikan 2 gejala sosial lain yang kerap berlaku di sekolah selain daripada di dalam gambar

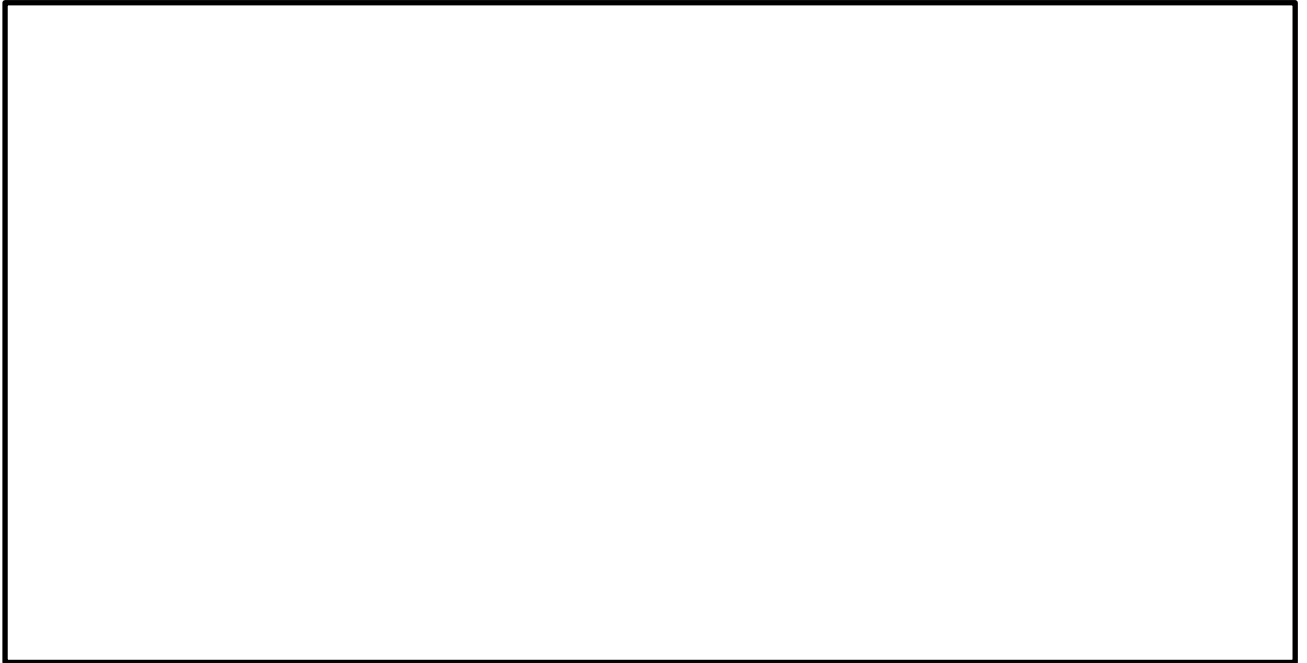
1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

( 2 markah )

## SOALAN 2

1. Lakarkan piramid makanan beserta label.



( 5 markah )

2. Bina satu peta pemikiran ( peta buih berganda ) perubahan fizikal remaja lelaki dan perempuan berdasarkan maklumat berikut.

Jantina	Persamaan	Perbezaan
Lelaki	Tumbuh jerawat	Suara menjadi garau
Perempuan	Tumbuh bulu pubis	Suara menjadi lunak



( 5 markah )

DISEDIAKAN OLEH,

.....

MOHD RIZAL BIN ABDUL HALIM  
GURU PENDIDIKAN KESIHATAN  
SK SRI PULAI PERDANA

DISEMAK OLEH

.....

NOOR INTAN BINTI OTHMAN,  
KETUA PANITIA PENDIDIKAN KESIHATAN  
SK SRI PULAI PERDANA

DISAHKAN OLEH,

.....

ASMAH BINTI KASIM  
GURU PENOLONG KANAN KURIKULUM  
SK SRI PULAI PERDANA