



SK Beliong  
Peperiksaan Akhir Tahun 2015  
Pendidikan Kesihatan  
Tahun 6

Nama : .....

Kelas : .....

### Bahagian I

Tandakan jawapan yang betul.

1. Sistem reproduktif berfungsi untuk.....

- A. Menghasilkan peluh.
- B. Menghasilkan zuriat.
- C. Menghasilkan darah.
- D. Menghasilkan suara.

2. Apakah organ reproduktif bagi perempuan?

- A. Ketiak
- B. Punggung
- C. Faraj
- D. Hidung

3. Apakah organ reproduktif bagi lelaki?

- A. Telinga
- B. Zakar
- C. Kaki
- D. Leher

4. Remaja perempuan akan mencapai akil baligh apabila didatangi.....

- A. Mimpi Basah
- B. Peluh
- C. Demam
- D. Haid

5. Apakah perubahan fizikal bagi remaja perempuan yang akil baligh?

- A. Suara menjadi garau.
- B. Rambut semakin panjang.
- C. Gigi semakin besar.
- D. Pembesaran payu dara.

6. Remaja lelaki akan mencapai akil baligh apabila mengalami.....

- A. Ihtilam
  - B. Haid
  - C. Demam
  - D. Gatal-gatal
7. Apakah perubahan fizikal bagi remaja lelaki yang akil baligh?

- A. Suara menjadi merdu.
- B. Rambut semakin panjang .
- C. Suara menjadi garau.
- D. Pertumbuhan bulu kening.

8. Peranan protein ialah.....

- A. memelihara penyakit
- B. membekalkan haba
- C. memberi tenaga
- D. membantu proses tumbesaran

9. Daging, ikan, ayam dan kekacang mengandungi .....

- A. lemak
- B. protein
- C. karbohidrat
- D. vitamin dan mineral

10. 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.

11. Apakah maksud perhubungan maya?

- A** Perhubungan secara fizikal.
- B** Hubungan melalui alat komunikasi elektronik.
- C** Hubungan melalui khayalan.
- D** Perhubungan secara mental.

12. Berikut adalah peranan remaja dalam masyarakat kecuali

- A** Merosakkan harta benda awam.
- B** Berkelakuan sopan santun.
- C** Mengamalkan budi bahasa.
- D** Mengukuhkan perpaduan.

13. Jenis kecederaan ringan adalah seperti berikut kecuali

- A** Malapet
- Antara berikut yang manakah bukan kepentingan memberi bantu mula untuk kecederaan ringan.

- I Mempercepat pemulihan.
  - II Kecederaan menjadi parah.
  - III Mengurangkan kesakitan mangsa.
  - IV Kecederaan susah untuk sembuh.
- A** I, IV
  - B** II, IV
  - C** I, III
  - D** I, II

15. Berikut adalah situasi yang boleh menyebabkan kecederaan ringan iaitu melecur, kecualli
- Terkena wap air panas semasa membuka periuk panas.
  - Terkena asid semasa berada di makmal.
  - Memakai kasut yang ketat.
  - Air kopi terkena tangan semasa menuangnya.
16. Apakah aktiviti yang boleh dilakukan oleh remaja untuk mengukuhkan perpaduan?
- Menyertai aktiviti gotong-royong.
  - Membantu jiran yang tidak sihat.
  - Merosakkan harta benda awam.
  - Menganjurkan seminar perpaduan.
- I, II, III
  - I, II, IV
  - I, III, IV
  - II, III, IV
17. Apakah yang perlu dilakukan apabila anda mengalami pertumbuhan jerawat?
- bersihkan muka dengan air garam.
  - bersihkan muka dengan cecair peluntur.
  - bersihkan muka dengan cecair peluntur cat.
  - bersihkan muka dengan pencuci muka.
18.   
  - Menyepikan diri
  - Pertelingkahan
  - Tekanan emosi
 Pernyataan di atas merujuk kepada punca \_\_\_\_\_
- Konflik dan stres
  - Penyakit
  - Kematian
  - Gangguan keselamatan
19. Apakah cara menangani pengaruh negatif dalam perhubungan maya dan bukan maya?
- Belajar berkumpulan
  - Lawatan sambil belajar
  - Menyertai aktiviti sukan
  - Hobi yang tidak berfaedah
- II, III, IV
  - I, III, IV
- Susunan langkah yang betul ketika memberi bantu mula untuk kecederaan melecut.
20.   
  - Balut dengan plaster berubat.
  - Bersihkan luka dengan air.
  - Keringkan dengan kapas atau kain kasa.
  - Gunakan antiseptik.
  - II, IV, III, I
  - II, IV, III, I
  - III, II, IV, I
  - I, III, IV, II

21. Apakah etika semasa menggunakan alat komunikasi 'emel' ?
- Hantar emel secara panjang.
  - Menggunakan butiran yang benar.
  - Menggunakan kata yang kurang sopan.
  - Menghantar maklum balas dengan lambat.
22. Semasa kita berhubung dengan kawan secara bersemuka, kita harus bercakap dengan \_\_\_\_\_
- Sopan
  - Berlagak
  - Kurang tepat
  - Penipuan
23. Berikut merupakan cara menangani cabaran perhubungan maya dan bukan maya kecualli
- Memilih rakan yang bermoral.
  - Melindungi rahsia peribadi.
  - Menghadkan tempoh perbualan dengan rakan.
  - Membantah nasihat ibubapa.
24. Ketiak berbau boleh dielakkan dengan menggunakan .....
- putik kapas
  - deodoran
  - tisu
  - bedak talkum
25. Pilih kenyataan yang BETUL mengenai kebaikan perhubungan maya dan bukan maya.
- Dapat menjalin perhubungan yang baru.
  - Meluaskan pandangan dan pengetahuan.
  - Memjejaskan kesihatan.
  - Peka kepada keadaan semasa.
26. Berikut merupakan cara menangani cabaran perhubungan maya dan bukan maya kecualli
- Memilih rakan yang bermoral.
  - Melindungi rahsia peribadi.
  - Menghadkan tempoh perbualan dengan rakan.
  - Membantah nasihat ibubapa.
27. Prinsip-prinsip moral, nilai-nilai akhlak atau tingkah laku yang baik dikenali sebagai .....
- disiplin
  - etika
  - nilai murni
  - undang-undang

Kandungan label seperti maklumat di atas adalah merujuk kepada .....

- A. Makanan Berpengawet.
- B. Senarai Ramuan
- C. Komposisi Nutrien
- D. Tarikh Luput

29. Ketika haid, kemaluan hendaklah dibasuh dengan menggunakan.....

- A. losyen.
- B. bedak.

- C. air dan cecair peluntur.
- D. air dan pencuci jagaan wanita.

30. Bir, wain dan samsu adalah contoh .....

- A. minuman kesihatan
- B. minuman beralkohol
- C. minuman berkarbonat
- D. minuman berkhasiat

## Bahagian II

Jawab semua soalan.

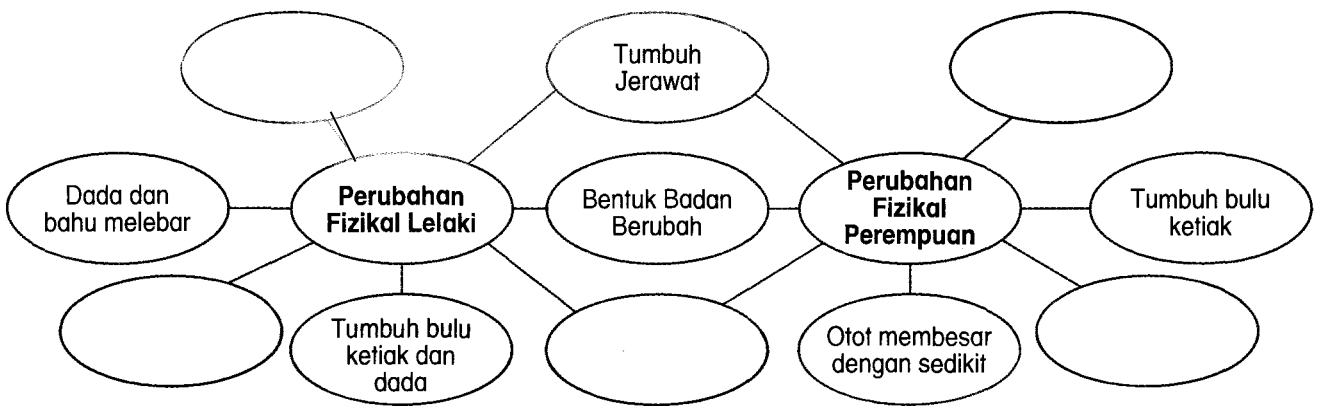
A. Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.

buah-buahan	protien	sentuhan	kitar	paru-paru
obesiti	seimbang	Aids	bersarapan	perkhemahan

1. Penyakit ..... boleh dijangkiti melalu perkongsian jarum.
2. Memakan banyak ..... akan mengelakkan daripada penyakit buasir.
3. Ayam, telur, ikan dan daging memberikan sumber ..... kepada tubuh badan kita.
4. Pengambilan makanan segera yang kerap boleh mengakibatkan .....
5. Kita mempunyai lima deria iaitu deria bau ,rasa, dengar, lihat dan .....
6. Fungsi ..... adalah sebagai organ pernafasan manusia.
7. Mengamalkan pemakanan yang ..... adalah penting untuk menjaga kesihatan.
8. Kita hendaklah ..... sebelum kita pergi ke sekolah supaya kita mempunyai tenaga untuk belajar.
9. Untuk mengelakkan pencemaran alam sekitar, kita perlu..... bahan - bahan buangan seperti botol plastik dan surat khabar .
10. Aktiviti ..... adalah salah satu aktiviti masa senggang yang boleh menghilangkan stres dan menenangkan fikiran.

[10 markah]

B. Lengkapkan peta buih berganda di bawah.



[5 markah]

C. Berdasarkan gambar yang diberikan, tuliskan karangan pendek mengenai bahaya pengambilan alkohol.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[5 markah]