

SULIT



SEKOLAH KEBANGSAAN SUNGAI ULAR
PENTAKSIRAN SUMATIF PBD 1 (TAHUN 2023)
PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 6
(1 JAM)

NAMA: _____ KELAS: _____

BAHAGIAN A

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

3. 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

4. Apakah kesan akibat hubungan seks bebas dalam kalangan remaja?

- A. Kehamilan luar nikah yang menjelaskan maruah keluarga
- B. Rakan-rakan akan menjauhi diri
- C. Pelajaran remaja itu terjejas
- D. Kurang daya tumpuan

5.

Demam panas yang berpanjangan serta terdapat bintik merah pada badan

Berdasarkan pernyataan di atas, tanda tersebut menunjukkan seseorang menghidap

- A. penyakit kepialu.
- B. HIV dan AIDS
- C. penyakit kolera.
- D. penyakit Hepatitis A.

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. Bagaimanakah ciri-ciri remaja yang dapat menerima dan menghargai perubahan bentuk fizikal dirinya?

- A. Bersyukur dengan perubahan diri
- B. Mengurungkan diri di dalam biliknya
- C. Mengasingkan diri daripada rakan
- D. bergaul mesra dengan rakan lelaki dan perempuan tanpa batas

8. Berikut merupakan contoh makanan segera, KECUALI

- A. Burger
- B. Mi segera
- C. Bubur ayam
- D. Kentang goreng.

9. 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
10. Komposisi tubuh badan menggambarkan _____ seseorang
A. berat dan bentuk badan
B. ketinggian dan kelenturan
C. kekuatan dan daya tahan
D. kepantasan dan kecerdasan
11. Apakah penyakit yang berisiko dihadapi sekiranya melakukan hubungan seksual secara rambang?
A. HIV/AIDS
B. Demam malaria
C. H1N1
D. Migrain
12. 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
13. Mengapa kita perlu mengelakkan diri daripada tingkah laku seksual?
A. Untuk keselesaan diri
B. Untuk menjaga kehormatan diri
C. Untuk menghargai diri sendiri
D. Untuk keselamatan keluarga
14. Berikut merupakan punca berlakunya jangkitan virus HIV kecuali
A. Berkongsi jarum suntikan
B. Melakukan hubungan seks sebelum perkahwinan
C. Berkongsi minuman dengan pengidap AIDS
D. Berkongsi sabun

15. 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
16. 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
17. 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 dialami.
 - B. Malu dengan perubahan yang dialami.
 - C. Tidak mempunyai ilmu pengetahuan yang cukup tentang perubahan fizikal remaja.
 - D. Mempunyai fizikal yang tidak seperti yang diharapkan
18. Bahan-bahan berikut boleh menjaskan kesihatan. Yang terdapat dalam rokok kecuali
- A. Tar
 - B. Gelatin
 - C. Nikotin
 - D. Tembakau
19. Perokok mempunyai risiko yang tinggi mendapat kanser paru-paru. Penyakit lain akibat merokok ialah.....
- A. asma
 - B. SARS
 - C. rubela
 - D. denggi
20. 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

BAHAGIAN B

Jawab semua soalan.

A. Isi tempat kosong dengan pernyataan yang menunjukkan perubahan fizikal yang dialami oleh remaja lelaki selepas akil baligh. (5 markah)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">● Dada dan bahu melebar● Payu dara membesar● Ketinggian meningkat● Suara menjadi garau | <ul style="list-style-type: none">● Punggung melebar● Tumbuh jerawat● Berat badan bertambah● Suara berubah |
|---|---|

Perubahan fizikal yang dialami oleh remaja lelaki selepas akil baligh	
1.	
2.	

3.	
4.	
5.	

B. padankan jawapan yang betul. (5 markah)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Penampilan diri yang baik ● Meningkatkan tahap kecerdasan fizikal ● Penjagaan kebersihan diri | <ul style="list-style-type: none"> ● Membantu ahli keluarga ● Menjaga kesihatan mental dan emosi |
|---|--|

1.	Bermain badminton dengan jiran.	
2.	Menjaga adik di rumah.	
3.	Tidak berkongsi tuala.	
4.	Sikat rambut dengan rapi.	
5.	Berkelah bersama-sama keluarga	

**C. Berdasarkan permainan di bawah ini, padankan perlakuan pergerakan ketangkasan yang terlibat dalam permainan tersebut.
(5 markah)**

1. Bola sepak	Menepis jaringan gol.
2. Hoki	Memukul lantunan bola.
3. Bola baling	Menahan pukulan bola
4. Pingpong	Menangkap dan membaling bola.
5. Badminton	Membalas pukulan bulu tangkis pihak lawan.

D. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. (5 markah)

tekong	sepak mula	sepak raga
Sepak takraw	tiga	hantaran

1. Permainan sepak takraw pada asalnya dikenali sebagai _____.
2. Sepak takraw dimainkan oleh _____ orang pemain.
3. Permainan sepak takraw dimulakan dengan _____.
4. _____ boleh dilakukan dengan teknik menanduk.
5. Pemain yang melakukan sepak mula dikenali sebagai _____.

KERTAS SOALAN TAMAT

Disediakan oleh :

.....
(WAN MOHAMED ASYRAF BIN WAN
AZMI)
Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan
Kesihatan
SK Sungai Ular

Disemak oleh :

.....
(Afendi bin Abdul Rahman)
Ketua Panitia Pendidikan Jasmani dan
Kesihatan
SK Sungai Ular