

**SEKOLAH KEBANGSAAN SACRED HEART BIAU,
PETI SURAT 590, 89608 PAPAR.**

UJIAN AKHIR SESI AKADEMIK 2023/2024

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 5

NAMA : _____
KELAS : _____
TARIKH : _____

Disediakan oleh,

LEE CIE HUA
Guru PJK

Disemak oleh,

JOEL DUIS KANDAYON
KP PJK

Disahkan oleh,

SAM LOUYOH
Guru Besar
SK Sacred Heart Biau Papar

Bahagian A : Setiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan dan **pilih satu** jawapan yang betul.

1. 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

2. Apakah maksud kitaran haid?

- A Pengeluaran darah dari uterus
- B Perubahan yang berlaku di uterus
- C Pengeluaran cecair kotor dari uterus
- D Perubahan yang berlaku semasa haid sehingga bertemu haid seterusnya

3. Apakah cara mengelak pengambilan bahan inhalan?

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| I Menyertai aktiviti sukan | III Melepak bersama rakan |
| II Berani menolak ajakan | IV Menunjukkan kehebatan diri sendiri |
| A III dan IV | C I dan II |
| B II dan IV | D I dan III |

4. Berikut merupakan padanan yang betul mengenai keistimewaan lelaki dan perempuan **kecuali**

- A Lelaki □ Otot yang mempertahankan diri
- B Lelaki □ Emosi yang kuat
- C Perempuan □ Melahirkan anak
- D Perempuan □ Menyusukan anak

5. Apakah maksud perhubungan maya?

- A Perhubungan secara fizikal
- B Hubungan melalui alat komunikasi elektronik
- C Hubungan melalui khayalan atau imaginasi
- D Perhubungan secara mental

6. Semasa bermain di padang, Rina tercedera pada anggota seksualnya. Siapakah pihak yang boleh merawat Rina?

- | | |
|--------------|---------------|
| I Doktor | III Rakan |
| II Jururawat | IV Orang awam |
| A I dan II | C III dan IV |
| B II dan III | D I dan IV |

7. Berikut adalah peranan remaja dalam masyarakat **kecuali**

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

8. Berikut merupakan padanan yang betul mengenai agensi yang boleh memberi perkhidmatan kesihatan dan keselamatan, **kecuali**

- A Klinik kesihatan □ Kecemasan
- B Balai polis □ Pencegahan jenayah
- C Bomba □ Bantuan memadamkan api
- D Hospital □ Rawatan pakar

9. Apakah kesan jika tidak mengambil pelbagai jenis makanan?

- | | |
|--------------------|-------------------|
| I Obesiti | III Kurang tenaga |
| II Penyakit kronik | IV Bersemangat |
| A I, II dan III | C I, III dan IV |
| B I, II dan IV | D II, III dan IV |

10. Apakah aktiviti yang boleh dilakukan oleh remaja untuk mengukuhkan perpaduan?

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| I Menyertai aktiviti gotong - royong | III Merosakkan harta benda awam |
|--------------------------------------|---------------------------------|

II Membantu jiran yang tidak sihat

IV Menyertai seminar perpaduan

A I, II dan III

C I, III dan IV

B I, II dan IV

D II, III dan IV

11. Antara berikut yang manakah bukan penyakit berjangkit yang boleh dicegah melalui vaksin ?

- A Beguk
- B Cacar
- C Diabetes
- D Rubella

12.

- ☐ Menyepikan diri
- ☐ Pertelingkahan
- ☐ Tekanan emosi

Pernyataan di atas merujuk kepada punca_____.

- A Konflik dan stres
- B Penyakit
- C Kematian
- D Gangguan keselamatan

13. Apakah cara menangani pengaruh negatif dalam perhubungan maya dan bukan maya?

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| I Belajar berkumpul | III Menyertai aktiviti sukan |
| II Lawatan sambil belajar | IV Hobi yang tidak berfaedah |
| A II, III dan IV | C I, III dan IV |
| B I, II dan III | D II, III dan IV |

14. Semasa kita berhubung dengan kawan secara bersemuka, kita harus bercakap dengan

- A Sopan
- B Berlagak
- C Kurang ajar
- D Penipuan

15.

- ☐ Ruam berwarna ungu di belakang telinga dan di atas kening
- ☐ Ruam merebak pada badan, tangan dan kaki

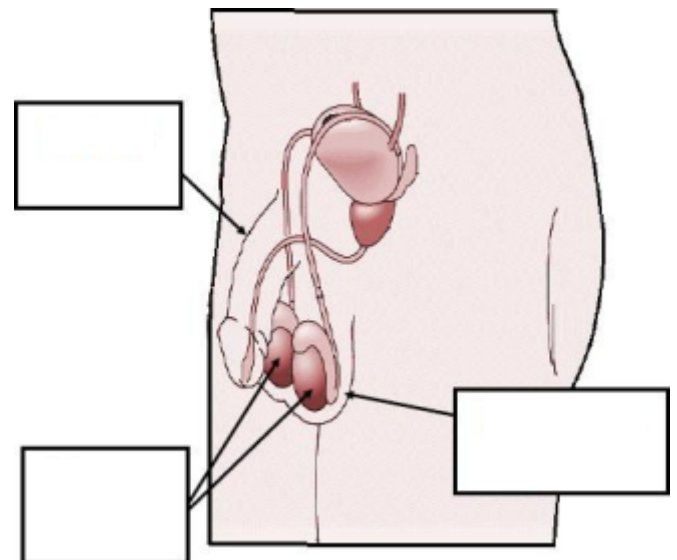
Pernyataan di atas merujuk kepada gejala dan tanda penyakit berjangkit iaitu

- A Beguk
- B Campak
- C Cacar
- D Rubella

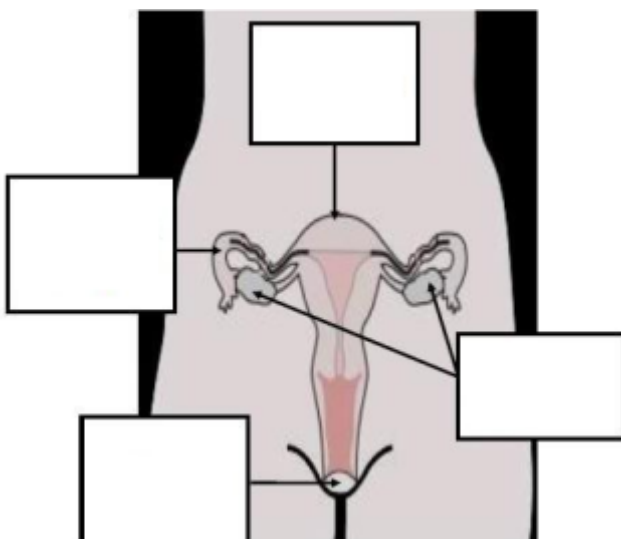
15 markah

Bahagian B : Namakan bahagian organ dalam sistem reproduktif lelaki dan perempuan berdasarkan gambar di bawah.

Sistem reproduktif lelaki



Sistem reproduktif perempuan



7 markah

Ovari	Testis	Faraj	Uterus
Skrotum	Zakar	Saluran Falopio	

Bahagian C : Nyatakan simptom penyakit dan cara penyakit berjangkit merebak

Tumbuh ruam bermula dari muka dan leher sebelum merebak ke bahagian badan	Suhu badan panas dan tumbuh bintik-bintik merah seperti ruam.
Demam dan timbul bintik-bintik merah yang menjadi gelembung cecair dan gatal.	Demam panas dan pesakit mengalami bengkak pada kelenjar air liur
Penyakit merebak melalui bawaan udara dan titisan air dari mulut dan hidung pesakit.	Penyakit merebak melalui bawaan udara dan sentuhan
Penyakit melalui percikan cecair dari mulut pesakit	Penyakit merebak melalui titisan air dari mulut atau hidung apabila pesakit batuk, bersin atau meludah.

Penyakit	Simptom penyakit	Cara berjangkit
1. cacar 		
2. campak 		
3. beguk 		
4. rubela 		

5

8 markah

Bahagian D : Tulis jawapan pada ruang yang disediakan.

1. Apakah kesan jangka pendek akibat penyalahgunaan bahan inhalan?

2. Apakah kesan jangka panjang akibat penyalahgunaan bahan inhalan?

3. Nyatakan maksud rakan sebaya?

4. Nyatakan pengaruh positif dalam perhubungan maya

5. Nyatakan pengaruh negatif dalam perhubungan maya?

10 markah
