Nama: ____________________ Kelas: ____________ Tarikh: ____________

Praktis Ekstra Unit 1

Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

1. Tandakan (✓) pada jawapan yang betul.

(a) __________ gender bermaksud pandangan yang ditetapkan oleh masyarakat secara umum tentang ciri-ciri seseorang seperti jantina, ras atau budaya.

Stereotaip ☐ Orientasi ☐

(b) Identiti gender dan peranan gender dapat membentuk satu stereotaip gender dan __________ mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat.

diskriminasi ☐ kesaksamaan ☐

(c) __________ gender merujuk tatacara yang memperlihatkan aspek perwatakan, sikap, tingkah laku, hak serta tanggungjawab individu yang diterima oleh masyarakat.

Peranan ☐ Identiti ☐

(d) Kebanyakan individu mempelajari peranan gender, watak dan tanggungjawab masing-masing dalam masyarakat melalui proses __________.

sosialisasi ☐ personaliti ☐

(e) __________ gender perlu ditekankan dan ditegakkan dalam semua aspek kehidupan.

Ketidakadilan ☐ Kesaksamaan ☐

(f) Proses sosialisasi ini melibatkan pembentukan peranan gender melalui proses pemerhatian dan __________ iaitu mengikuti apa-apa yang diwarisi dari satu generasi ke generasi yang berikutnya.

peniruan ☐ pembelajaran ☐

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

2. Tandakan (✓) pada pernyataan yang menjadi punca kemarahan.

(a)	Berasa malu, tidak berguna.	
(b)	Memenuhi harapan atau jangkaan diri sendiri.	
(c)	Mencapai hasrat, idaman atau cita-cita sendiri.	
(d)	Jiran anda membuka bising pada waktu malam sehingga mengganggu ketenteraman awam.	
(e)	Ibu bapa Sze Kiat selalu membanding keputusan pelajarannya dengan sepupunya.	
(f)	Izati sentiasa berfikir secara positif walaupun menghadapi kehidupan yang penuh dengan cabaran.	
(g)	Ming Chih disingkirkan daripada pasukan bola keranjang kerana alasan disiplin.	
(h)	Kesan ketagihan dan penyalahgunaan bahan.	
(i)	Delisha mengekalkan hubungan yang baik dengan keluarga.	
(j)	Sebagai seorang ketua kumpulan, Amirul cuba menyelesaikan perbezaan pendapat ahli kumpulannya melalui perbincangan.	

© *Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.*

3. Padankan ciri-ciri yang diberi dengan kategori persahabatan.

Ciri-ciri

- Individu yang sudah lama dikenali dan sering meluangkan masa dan melakukan aktiviti bersama.
- Individu yang sangat rapat dan mesra.
- Mereka merupakan rakan sepasukan anda atau rakan yang menghadiri kelas yang sama.
- Mereka merupakan tonggak dalam kehidupan seorang remaja.

Kategori

- Kenalan
- Sahabat biasa
- Sahabat karib
- Sahabat intim

Ciri-ciri

- Kumpulan individu yang anda kenal dan sering berjumpa semasa berada di sekolah.
- Kumpulan individu yang wujud dalam kehidupan dan mempunyai minat atau hala tuju yang mungkin sama.
- Individu yang boleh berkongsi perasaan, pendapat dan pandangan peribadi.
- Mereka selalu menonton wayang, saling kunjung-mengunjung dan makan bersama dengan anda.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Nama: ____________________ Kelas: ____________ Tarikh: ____________

Praktis Ekstra Unit 2 Pemakanan

1. Isi tempat kosong tentang keperluan harian kalori mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi dengan perkataan yang sesuai.

kurang aktif	tenaga	berbeza	kalori
aktif	manusia	fisiologi	makanan

(a) Keperluan pemakanan ____________ pada setiap peringkat kehidupan seseorang.

(b) Jumlah kalori yang diperlukan oleh remaja bergantung kepada beberapa faktor termasuklah umur, jantina, ____________ dan tahap aktiviti fizikal.

(c) Keperluan kalori harian seorang remaja lelaki yang ____________ berumur 13 – 15 tahun ialah 2 480 kalori.

(d) Keperluan kalori harian seorang remaja perempuan yang ____________ berumur 13 – 15 tahun ialah 1 580 kalori.

(e) Menu ____________ yang dirancang perlu bersesuaian dengan aktiviti dan keperluan kalori.

(f) ____________ boleh diperolehi daripada makanan.

(g) Kalori diperlukan sebagai sumber tenaga ____________.

(h) Remaja yang ingin mengurang, mengekal atau menambah berat badannya perlu menentukan berapa banyak ____________ yang diambil.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Nama: ____________________ Kelas: ____________ Tarikh: ____________

Praktis Ekstra Unit 3 Pertolongan Cemas

1. Berdasarkan pernyataan tentang prosedur R.I.C.E, tandakan (✓) pada prinsip R.I.C.E. yang betul.

(a) Bawa orang yang cedera ke tempat yang redup, selamat, dan selesa.

R			E	

(b) Tujuan adalah untuk mengurangkan bengkak, kesakitan dan pendarahan.

E			I	

(c) Meletakkan beg ais ke atas bahagian yang cedera dengan segera.

R			I	

(d) Tuaman dengan balutan anjal ke atas bahagian yang cedera.

C			I	

(e) Prosedur ini adalah meninggikan bahagian yang cedera.

E			R	

(f) Jika bahagian yang cedera melibatkan lengan, gunakan anduh untuk meninggikannya dari paras jantung.

I			E	

(g) Balutan boleh dilakukan ke atas pek ais selama 10 minit pertama.

C			I	

(h) Pastikan satu tuala atau kain anduh diletakkan di antara bahagian yang cedera dengan beg ais bagi mengelakkan ais bersentuhan terus dengan kulit.

I			E	

(i) Jika murid disyaki mengalami fraktur atau patah tulang, sila hubungi 999 dengan segera.

C			R	

© *Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.*