Soal Dan jawaban pelkes

1. Kapan batas jam waktu serapan pagi berdasarkan kajian ilmiah ?

A jam 6-9

B jam 5-8

C jam 7-10

D jam 4-7

Jawaban : A

2. Kapan waktu yang ideal untuk serapan pagi berdasarkan kajian ilmiah ?

A antara jam 7-8

B antara jam 6-7

C antara jam 5-6

D antara jam 8-9

Jawaban : A

3. Manfaat dari serapan pagi adalah ?

A menjadi sumber energi bagi otak

B meningkatkan fungsi kognitif dan konsentrasi

C membantu meningkatkan kecerdasan otak

D semuanya benar

Jawaban : D

4. Apa yang terjadi jika perut lapar di pagi hari ?

A membuat otak mudah lelah

B mempengaruhi mood saat belajar

C mudah emosi

D semua nya benar

Jawaban : D

5. Apa nutrisi yang di butuhkan saat serapan pagi ?

A yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan serat

B protein, karbohidrat

C lemak, karbohidrat

D serat, protein

Jawaban : A

6. Apa contoh menu yang baik untuk serapan pagi ?

A telur, oatmeal, kacang-kacangan, youghurt, dan buah-buahan.

B nasi, sayur

C buah, nasi

D nasi, indomie, telur

Jawaban : A

7. Janganlah engkau merusak pekerjaan Allah oleh karena makanan! Segala sesuatu suci, tetapi celakalah orang, jika oleh makanannya orang lain tersandung. Ayat nya terdapat di mana ?

A ulangan 14 : 9-10

B roma 14 : 20

C 1korintus 8 : 13

D lukas 12 : 23

Jawaban : B

1. Sinar apa yang membahayakan mata :

a. Blue light

b. Green light

c. Red light

d. Yellow light

Jawaban:

A. Blue light

2. Efek samping bermain hp berlebihan dapat merusak sel :

a. Termoreseptor

b. Mekanoreseptor

c. Elektroreseptor

d. Fotoreseptor

Jawaban :

D. Fotoreseptor

3. Fungsi mata adalah :

a. Indra pendengaran

b. Indra penciuman

c. Indra perasa

d. Indra penglihatan

Jawaban :

D. Indra penglihatan

4. Fungsi Smartphone :

a. Sebagai alat masak

b. Sebagai alat transportasi

c. Sebagai alat komunikasi dan rekreasi

d. Sebagai alat pijat

Jawaban :

C. Sebagai alat komunikasi dan rekreasi

5. Ayat alkitab mengenai mata :

a. Matius 6 : 22-23

b. Matius 8 : 8-9

c. Kejadian 5 : 22-23

d. Roma 3 : 23

Jawaban :

A. Matius 6 : 22-23

6. Solusi agar mata tidak rusak akibat bermain gadget :

a. Bermain hp 24/7

b. Jangan membaca dalam gelap , dan posisi nya harus duduk jangan rebahan

c. Brightness hp harus 100%

d. Pasang filter green light

Jawaban :

B.Jangan membaca dalam gelap , dan posisi nya harus duduk jangan rebahan

7. Sel mata di bagian mana yang akan merespon cahaya dari gadget :

a. Pupil

b. Kornea

c. Retina

d. Konjungtiva

Jawaban :

C. Retina

Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, — dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri?

Terdapat dalam kitab?

A. 1 Korintus 6:19

B. 2 Korintus 1:8

C. Imamat 19:28

D. Galatia 6:17

Jawaban : A

2. melukis kulit dengan memasukan tinta ke lapisan kulit menggunakakn jarum, adalah pengertian dari?

A. Stiker

B. Melukis

C. Menggambar

D. Tato

Jawaban :D

3.Bahan kimia yang terkadung dalam Tato, kecuali

A. Titanium

B. Abu

C. Kalium

D. Besi Oksida

Jawaban C

4. Fungsi tato adalah

A. sebagai reminder & hiasan tubuh

B. jimat

C. sebagai ekspresi religiusitas

D. Semua benar

Jawaban D

5. Yang bukan Bahaya permanen akibat bertato yaitu...

A. Alergi

B. Sakit kepala

C. Infeksi Kulit

D. Kangker Kulit

Jawaban : B

1.Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), possession trance disorder merupakan gangguan yang terjadi ketika seseorang kehilangan?

A.identitas pribadi

B.pengendalian diri

C.Mental

D.ketenangan diri

Jawaban: A

2.Dalam hal medis kerasukan dikategorikan sebagai?

A.gangguan diri

B.gangguan penyakit

C.gangguan mental

D.gangguan lingkungan

Jawaban: C.

3. Jenis possesion yang memiliki perilaku sangat aggresive disebut?

A.Trance disorder

B.posesion trance

C.disorder trance

D.posesion disorder

Jawaban:B

4. Jenis possesion yang memiliki perilaku Tenang disebut?

A.Trance disorder

B.posesion trance

C.disorder trance

D.posesion disorder

Jawaban:A

5.berikut merupakan gejala Possession trance disorder,kecuali?

A.Kehilangan kendali atas tindakan yang dilakukannya

B.Kehilangan kesadaran terhadap lingkungan sekitar

C.Kehilangan keinginan hidup.

D.Kehilangan identitas pribadi

Jawaban:C.

6. berikut merupakan penyebab Possession trance disorder,kecuali?

A.Faktor Kesenangan

B.Faktor lingkungan dan budaya yang memengaruhi pembentukan watak dan kepribadian seseorang

C.Stres psikososial, seperti kesulitan ekonomi, kematian kerabat dekat, serta konflik agama atau budaya

D.Peristiwa traumatis di masa lalu, terutama pada masa anak-anak, misalnya mengalami kekerasan seksual, terlibat dalam perang, atau menyaksikan tindakan bunuh diri

Jawaban: A.

7.Kesurupan Masal Disebut?

A.Histeria mess

B.Histeria group

C.Histeria massa

D.Histeria trance

Jawaban: B.

1.Apa saja organ yang dapat rusak akibat merokok?

a. Paru-paru, jantung, dan pembuluh darah

b. Hati, ginjal, dan pankreas

c. Otak, mata, dan tenggorokan

d. Kaki, tangan, dan kuku

Jawaban: a. Paru-paru, jantung, dan pembuluh darah

2.Apa penyakit kulit yang dapat disebabkan oleh merokok?

a. Eksim

b. Psoriasis

c. Keriput, pigmentasi, dan jerawat

d. Kudis

Jawaban: c. Keriput, pigmentasi, dan jerawat

3.Tentukanlah pilihan jawaban yang bukan merupakan dampak kesehatan dari merokok!

A. Kerusakan paru-paru

B. Masalah kulit

C. Disfungsi seksual pada pria

D. Peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh

E. Kanker dan penyakit jantung

Jawaban: D. Peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh

4.Ayat berapa dalam Alkitab yang menjelaskan bahwa orang bijaksana melihat bahaya dan berlindung?

a. Amsal 22:3

b. 1 Korintus 6:19

c. Mazmur 23:1

d. Yohanes 3:16

Jawaban: a

5.Manakah dari berikut bukan merupakan langkah untuk mengurangi konsumsi rokok?

A. Memberikan edukasi tentang bahaya rokok

B. Membuat regulasi yang ketat terhadap produksi dan penjualan rokok

C. Mendorong merokok di tempat umum

D. Memberikan dukungan dan program penghentian merokok

E. Menawarkan alternatif seperti olahraga atau hobi

Jawaban: C. Mendorong merokok di tempat umum

6.Manakah dari berikut bukan merupakan dampak rokok terhadap masyarakat dan ekonomi?

A. Meningkatnya biaya perawatan kesehatan

B. Menurunnya produktivitas kerja

C. Meningkatnya premi asuransi

D. Meningkatnya peluang kerja

E. Meningkatnya risiko kecelakaan kerja

Jawaban: D. Meningkatnya peluang kerja

7.Berapa jumlah orang yang meninggal dunia setiap tahun akibat rokok menurut Global Burden of Disease Study?

a. 8 juta orang

b. 10 juta orang

c. 5 juta orang

d. 2 juta orang

Jawaban: a. 8 juta orang

1. Dibawah ini adalah dampak yang kita dapatkan saat mengonsumsi teh, kecuali...

a. Teh bertindak sebagai perangsang

b. Membantu proses pencernaan

c. Jika dikonsumsi melebihi batas dapat menyebabkan keracunan

d. Mengganggu proses pencernaan

Jawaban: b

2. Teh dan kopi adalah minuman yang mengandung...

a. Racun

b. Gula

c. Susu

d. Protein

Jawaban: a

3. Teh dan kopi harus dihindari karena dapat merusak....

a. Kuasa tubuh

b. Mental

c. Spiritual

d. Semua benar

Jawaban: d

4. Teh dan kopi termasuk minuman yang....

a. Menyehatkan

b. Menyegarkan

c. Merangsang

d. Meguatkan

Jawaban: c

5. "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus 2 yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, --dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!" Terdapat dimanakah ayat ini?

a. 2 Korintus 6:19-20

b. 1 Korintus 6:19-20

c. 1 Timotius 6:19-20

d. 2 Timitius 6:19-20

Jawaban: b

6. Bahan lain yang mengandung racun selain teh dan kopi adalah....

a. Susu

b. Sirup

c. Pandan

d. Tembakau

Jawaban: d

7. “Hindarkan nafsu daging yang berperang melawan jiwa,” adalah kalimat yang diucapkan oleh....

a. Rasul Petrus

b. Rasul Paulus

c. Nabi Elia

d. Nabi Elisa

Jawaban: a

1.Begadang dapat menyebabkan

A.Kurang tidur

B.Tidak menurunkan imun

C.Tidak imsonia

D.Tidak mengantuk

Jawaban:A

2.Dimanakah tertulis ayat yang mengatakan Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, – dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri?

A.1 korintus 6:19

B.Matius 6:33

C.Kejadian 2:7

D.Filipi 4:4

Jawaban:A

3. Berapa jam yang diperlukan oleh orang dewasa untuk tidur?

A. 4-5 Jam

B. 9-10 Jam

C. 5-7 Jam

D. 7-8 Jam

Jawaban : D

4.Dibawah ini adalah penyebab susah tidur kecuali?

A.Banyak Pikiran

B.Kelelahan

C.Terlalu banyaknya Konsumsi Kafein

D.Kurangnya Olahraga

Jawaban B

5. Apa yang terjadi jika kita tidur sesuai dengan kebutuhan kita?

A.Susah Tidur

B.Depresi

C.Badan kita terasa bertenaga

D.Tidak bisa bangun pagi

Jawaban C

6.Apa yang bisa dilakukan untuk menghindari begadang?

A. Minum kopi

B. Olahraga di malam hari

C. Membuat jadwal tidur yang teratur

D. Menonton TV sampai larut malam

Jawaban: C

7.Apa dampak negatif dari sering begadang?

A. Kesehatan meningkat

B. Otak menjadi lebih aktif

C. Risiko terkena penyakit jantung dan diabetes meningkat

D. Tidak ada dampak negatif

Jawaban: C

1. Sejak zaman apakah musik dipercaya dapat mendekatkan orang percaya kepada Tuhan?

A. Zaman Renaissance

B. Zaman Yunani Kuno

C. Zaman Paleolitikum

D. Zaman Mesir Baru

C. Zaman Praaksara

Jawaban: B. Zaman Yunani Kuno

2. Keefektifan musik dari dapat dilihat dari pengaruhnya yang adalah sebagai berikut, kecuali...

A. membentuk budaya masyarakat

B. merubah suasana hati seseorang

C. merubah persepsi

D. menginspirasi terjadinya perubahan

E. menghambat pendengaran

Jawaban: E. menghambat pendengaran

3. Siapakah peneliti yang menemukan research "Mozart Effect" pada tahun 1993?

A. Frances Rauscher

B. Antonio Vivaldi

C. Richard Wagner

D. Claude Debussy

E. Frédéric Chopin

Jawaban: A. Frances Rauscher

4. "Mendengarkan musik klasik memiliki efek penenang karena otak kita mengeluarkan dopamin untuk memperkuat rasa senang, menekan hormon stress, dan memperbaiki suasana hati."

Berikut merupakan konklusi penelitian dari seorang dosen psikologi bernama...

A. Cynthia Schuman

B. Lloyd Poitier

C. Kevin Labar

D. Jean Rhys

E. Garfield White

Jawaban: C. Kevin Labar

5. Semakin tinggi frekuensi suara yang kita dengarkan dari musik pilihan kita, semakin besar efeknya terhadap sistem saraf kita.

Apakah pernyataan yang tercantum di atas benar atau salah?

Jawaban: Benar

6. Manfaat musik klasik adalah...

A. Menurunkan kesadaran dan membantu mudah tidur

B. Menghilangkan stress dan membuat relax

C. Merangsang produksi hormon oksitosin

D. Merangsang konstriksi pembuluh darah.

E. Membantu memicu reaksi sistem imun sekunder

Jawaban: B. Menghilangkan stress dan membuat relax

7. 1 Samuel 16:23 (TB) "Dan setiap kali apabila roh yang dari pada Allah itu hinggap pada Saul, maka Daud mengambil kecapi dan memainkannya; Saul merasa ........ , dan roh yang jahat itu undur dari padanya."

Isilah titik-titik pada ayat tersebut dengan jawaban yg tepat!

A. Senang dan bersemangat

B. Bahagia dan relax

C. Kacau dan stress

D. Lega dan nyaman

E. Pusing dan kesal

Jawaban: D. Lega dan nyaman

1. Apa manfaat dari tertawa?

a. Menghilangkan stress

b. Untuk mengejek

c. Untuk pemenuhan vitamin

d. Perbaikan gizi

Jawaban : A. Menghilangkan stress

2. Berapa waktu normal tertawa?

a. 20 menit/hari

b. 7 menit/hari

c. 15 menit/hari

d. 30 menit/hari

Jawaban : C. 15 menit/hari

3. Tertawa yang berlebihan dapat menyebabkan?

a. Kesenangan

b. Dislokasi rahang

c. Menyehatkan jantung

d. Membuat awet muda

Jawaban B. Dislokasi rahang

4. “Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang” terdapat dalam?

a. Amsal 1:7

b. Amsal 6:6

c. Amsal 17:22

d. Amsal 17:21

Jawaban : C. Amsal 17:22

5. Hormon apa yang di lepaskan tubuh saat kita tertawa?

a. Hormon endorfin

b. Hormon dopamin

c. Hormon mengendors

d. Hormon kortisol

Jawaban : B. Hormon dopamin

6. “ Keadaan pikiran mempengaruhi kesehatan jasmani. Jika pikiran tenang dan bahagia, dari suatu kesadaran akan perbuatan yang baik dan kepuasan membawa kebahagiaan kepada orang lain.” Terdapat dalam nasihat bagi sidang halaman?

a. Halaman 233.7

b. Halaman 313.3

c. Halaman 133.7

d. Halaman 331.3

Jawaban : A. Halaman 233.7

7. Apa manfaat tertawa bagi jantung?

a. Mengurangi peradangan pada arteri

b. menyehatkan otak

C. Memperbaiki sel yang rusak

d. Membantu memperbaiki lambung yang rusak

Jawaban : A. Mengurangi peradangan pada arteri.

1.Makanan alamiah adalah makanan yang terbaik terdapat dalam komponen NEW START manakah itu ?

A. Nutrition

B. Water

C. Sunshine

D. Water

Jawaban : A

2.Apa yang akan terjadi jika kita meminum minuman bersoda terlalu banyak

A. Merusak Gigi

B. Merusak ginjal

C. Menjadi sehat

D. A dan B benar

Jawaban: D

3.Dampak kesehatan apa jika terus berminum minuman bersoda?

A. Diabetes

B. Stroke

C. Kerusakan jantung korone

D. Semua yang di atas

Jawaban: D

4.. Apa Saja Dampak Negatif Mengonsumsi Soda Setiap Hari?

A. Mengalami obesitas

B. Mengalami susah tidur

C. Mengalami sesak nafas

D. Mengalami gangguan jiwa

Jawaban: A

5. Yang termasuk bahaya minuman bersoda bagi kesehatan tubuh kecuali?

A. Meningkatkan risiko diabetes tipe 2

B. Menaikkan risiko penyakit Jantung

C. Bisa mengganggu kinerja Otak

D. Membuat badan lebih tinggi

Jawaban: D

6. Berapa kali sehari kita bisa diperbolehkan minuman bersoda? A. 2 kali sehari B. 3 kali sehari C. 4 kali sehari D. 5 kali sehari

Jawaban: A

7. Kenapa minuman soda harus dihindari?

A. Karena mengandung babi

B. Karena mengandung kandungan

C. mengandung kadar gula yang tinggi, antara lain glukosa dan fruktosa

D. Karena rasta manis

Jawabannya C