

1.	
2. Sabah	Amalan Diet Seimbang
3. Sarawak	Masalah Muflis
4. Pulau Pinang	Pendidikan Digital
5. Terengganu	Keracunan Makanan
6. MRSM , Julai	Penggunaan e-Rokok
7. Perlis	Pelancongan Domestik
8. Perak	Sekolah Berasrama
9. Kuala Lumpur	Amalan Berbudi Bahasa
10. Kelantan	Pencemaran Sungai
11. Kedah	Hutan Paya Bakau
12. Melaka	Penyakit Berjangkit
13. N9	Industri Buah-Buahan Tempatan
14. Selangor Set I 15. . Selangor Set II 16. . .Selangor Set III	Keselamatan Persekitaran Hidupan Liar Amalan Membaca
17. Tangkak , Johor 18. Pasir Gudang 1 , Johor 19. Pasir Gudang 2 , Johor 20. Kulai , Johor 21. Kluang , Johor	Buli Siber Sukan Lasak Sukan Air Kebersihan Tandas Awam Penglibatan Wanita dalam Bidang Sukan
22. YIK	Buli Siber

23. Sabah , Kota Kinabalu	TVET
24. Johor , Johor Bahru	Sukan Beriadah

BAHAGIAN C: RUMUSAN
[30 markah]

8. *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu **rumusan** yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.*

Bahan 1: Petikan

Setiap orang mempunyai rahsia atau amalan tertentu supaya kelihatan awet muda, langsing dan sentiasa sihat. Justeru, amalan berdiet dijadikan rutin dalam kehidupan untuk mencapai matlamat yang mereka inginkan. Biasanya, pengamalan diet akan berbeza-beza mengikut matlamat seseorang. Namun, apa juga tujuannya, seseorang itu diwajibkan mengikut diet yang disarankan oleh pengamal perubatan. Pengamalan diet yang seimbang sudah pasti dapat membantu mengekalkan bentuk badan yang ideal malah berupaya memberikan kecantikan yang diidamkan. Memang tidak dapat dinafikan kebanyakan masyarakat hari ini mengamalkan diet supaya kelihatan cantik dan menarik.

Dalam hal ini, setiap individu seharusnya menghindari diri daripada mengamalkan diet yang tidak betul dan berbahaya kepada kesihatan. Oleh sebab itu, pengamal diet perlu akur bahawa diet yang seimbang hendaklah diimbangi antara pengambilan makanan dan aktiviti fizikal. Selain itu, seseorang individu itu boleh mengamalkan diet seimbang dengan mempelbagaikan jenis makanan setiap hari berpandukan piramid makanan. Keperluan pemakanan seseorang juga berbeza-beza bergantung pada usia, jantina dan aktiviti fizikal seseorang. Apabila seseorang itu mengamalkan diet yang seimbang dan teratur, sudah pasti tubuh badan akan berada dalam keadaan sihat dan bebas daripada sebarang penyakit berbahaya.

Kajian membuktikan bahawa penyakit kencing manis, obesiti dan penyakit jantung mudah menyerang individu yang mengabaikan diet seimbang. Di samping itu, diet seimbang juga penting untuk membekalkan nutrien yang cukup kepada badan. Malah, amalan berdiet secara seimbang juga dapat merangsang otak untuk menjadi lebih proaktif dalam melaksanakan kerja seharian. Tuntasnya, amalan diet yang seimbang dalam kehidupan masyarakat hendaklah dilakukan secara berterusan dan bukannya suam-suam kuku sahaja agar dapat menzahirkan masyarakat yang sihat, cergas dan mampu membangunkan negara dalam semua bidang.

Dipetik dan diubah suai daripada
‘Sihat Semestinya Cantik’
Oleh Mohamad T. Abdullah
Dewan Siswa, Julai 2020

Bahan 1

 The poster is titled "Budayakan... MAKAN BUAH & SAYUR" (Cultivate... EAT FRUIT & VEGETABLES). It features a vibrant illustration of various fruits and vegetables like watermelon, kiwi, and bell peppers. Text on the poster includes "Setiap HARI" (Every Day), "Lumrrr... Apa Buah & sayur favoritmu?" (Lumrrr... What is your favorite fruit and vegetable?), and "Tulis di komentar ya..." (Write in the comments, yes...). Logos for "DINAS KESEHATAN KABUPATEN KULON PRODIG" and "BUDAYA GERMAS" are visible.	Minum lapan gelas air atau dua liter air kosong setiap hari  A close-up photograph of a young girl with brown hair drinking water from a clear glass. The background is a soft-focus green. A "heliodoktor" logo is in the bottom right corner.
--	--

Bahan 3

A photograph of a doctor in a white coat and stethoscope, Dr. Damien, sitting and talking to a male patient. They are in a modern clinic with large windows. A "LovePik" watermark is visible in the center.

Dr. Damien, apakah yang saya dapat jika saya mengamalkan diet seimbang?

Jika Eddy mengambil diet yang seimbang dapat mengurangi risiko menghidap penyakit berbahaya. Selain itu, diet yang sihat mampu mengawal obesiti

BAHAGIAN C: RUMUSAN

[30 Markah]

*Baca petikan dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu **rumusan** yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya mempunyai ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan dan bahan.*

BAHAN 1

Hutang merujuk kepada kewajipan kewangan yang timbul apabila seseorang atau entiti meminjam wang atau barang daripada pihak lain dengan perjanjian untuk membayar balik pada masa depan. Masalah membayar hutang boleh timbul akibat pelbagai sebab, dan ini boleh menjejaskan kestabilan kewangan seseorang. Antara punca utama ramai dimufliskan disebabkan penghutang gagal mengadakan perbincangan dengan pihak bank atau Agensi Kaunseling dan Pengurusan Kredit (AKPK) untuk menstruktur semula bayaran pinjaman apabila mereka sukar menjelaskan hutang tertunggak itu. Selain itu, hutang yang tertunggak boleh menyebabkan penghutang melarikan diri daripada pihak bank dan akhirnya jatuh muflis. Seseorang yang diisytiharkan muflis perlu ingat walaupun surat peringatan dan notis dibaca atau tidak sampai ke alamat sebenar penghutang tetap dikategorikan sebagai muflis.

Kebanyakan kes yang diisytiharkan muflis di negara ini berpunca daripada pinjaman peribadi, pinjaman perniagaan, sewa beli kenderaan, perumahan dan kad kredit. Namun begitu, amat malang bagi mereka yang jatuh muflis ketika pandemik akibat kehilangan kerja atau perniagaan yang diusahakan tidak dapat berjalan seperti dirancang kerana kekangan Perintah Kawalan Pergerakan. Dalam waktu pandemik sebegini, seharusnya ada pertimbangan dan budi bicara perbincangan dengan pihak bank dan mahkamah, namun mendiadakan diri sama sekali bukan jalan penyelesaian yang baik.

Dikatakan juga anak muda terjerumus dalam muflis kerana menjadi penjamin kepada ibu bapa untuk membeli kenderaan dan terjebak dengan penggunaan kad kredit yang diluar kawalan. Impaknya, mereka terpaksa membuat pinjaman peribadi pula untuk membayar tunggakan kad kredit tersebut. Hal inilah yang dikatakan gali lubang, kambus lubang. Disebabkan perlu membayar hutang kad kredit dengan pinjaman peribadi dan pinjaman lain menyebabkan banyaknya hutang tertunggak punca seseorang muflis.

Hidup ini bukan kehidupan, kalau tidak berhutang. Sebenarnya, berhutang tidak salah, yang salahnya apabila tidak mampu menguruskan hutang dan kewangan. Cara yang terbaik adalah dengan berbelanja mengikut kemampuan dan keperluan. Selain itu, wang tabungan juga sangat penting. Amalan menabung bukan untuk menjadi kaya. Sekiranya ada kecemasan, wang tabungan itulah yang jadi penyelamat walaupun jumlahnya tidak banyak. Ada yang bergaji kecil tetapi perbelanjaannya cukup sehingga hujung bulan. Ada orang bergaji besar, tetapi duitnya habis untuk membayar hutang sahaja.

Dipetik dan diubah suai daripada “Hutang, Diam dan Muflis”
Oleh Fauziah Md Arof, *Utusan Malaysia*, 3 oktober 2021

BAHAN 2



Catat perbelanjaan yang wajib dibayar

Kenal pasti lebih pendapatan seperti bonus

Awasi penggunaan kad kredit

Wujudkan tabung kecemasan

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

- 9 *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.*

Bahan 1

Kementerian Pendidikan Malaysia mengumumkan Dasar Pendidikan Digital (DPD) pada November 2023. DPD merangkumi pembelajaran mengenai pengetahuan, kemahiran dan nilai yang berkaitan dengan teknologi digital serta pengajaran dan pembelajaran (PdP) yang menggunakan teknologi digital secara bersepadu, kreatif dan inovatif untuk melahirkan generasi fasih digital. Dasar ini diwujudkan kerana tahap kebestarian sekolah di negara ini masih berada pada tahap sederhana. Hal ini dapat dilihat apabila sebanyak 52.7 peratus sekolah berada pada tahap tiga dan ke bawah dalam penarafan tahap kebestarian sekolah pada tahun 2019.

Bukan itu sahaja, wujudnya ekosistem persekitaran yang kurang membudayakan pembestarian sekolah. Malah, pencapaian kompetensi digital murid pada tahun 2019 yang masih berada pada tahap sederhana, terutamanya bagi domain kognitif murid dan domain teknologi. Walau bagaimanapun, hanya domain kewarganegaraan digital yang mencatatkan pencapaian yang baik. Kajian penandaarasan antarabangsa, PISA 2018 dan TIMSS 2019 mendapati bahawa kapasiti pengkomputeran peranti digital di sekolah dan bilangan peranti digital untuk PdP masih pada tahap yang rendah. Perkara ini dapat ditangani apabila pihak kerajaan menyediakan peranti dan kemudahan digital bagi semua sekolah di Malaysia untuk merealisasikan DPD.

Seperti yang ditegaskan oleh Menteri Pendidikan, objektif DPD yang dihasratkan adalah untuk membangunkan murid fasih digital bagi memenuhi keperluan era digital. Contohnya murid bijak mengakses Internet dan blog pembelajaran untuk menambahkan ilmu. Tidak dapat dinafikan, DPD mengupayakan pendidik dan pemimpin pendidikan untuk mengintegrasikan teknologi digital dalam ekosistem pendidikan. Seperti yang kita sedia maklum guru perlu kompeten dalam bidang digital dengan mengikuti pelbagai kursus yang dianjurkan.

Sesungguhnya harapan dan impian yang ingin dicapai dalam DPD harus direalisasikan dengan ibu bapa turut memberikan didikan dan dorongan bagi memastikan modal insan untuk tempoh 10 atau 20 tahun akan datang ialah generasi negara yang memahami segenap bidang dalam dunia digital. Tatkala negara maju semakin jauh mendahului kita dalam pemeraksanaan digital dalam pendidikan, kita kini mempunyai gagasan DPD yang memerlukan keseriusan semua pihak dalam menjayakannya.

Dipetik dan diubah suai daripada
'Misi Negara Melahirkan Murid Fasih Digital'
oleh Muhammad Salim,
Dewan Masyarakat, 29 Januari 2024

Bahan 2

Perkara yang perlu difikirkan ialah cara untuk meningkatkan kemahiran asas digital kepada guru dengan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) membekalkan kepelbagaian teknik pengajaran dan pendekatan menggunakan teknologi digital.

Hal ini secara langsung akan meningkatkan kompetensi guru dalam pengajaran untuk melakukan intervensi. Pada masa yang sama, KPM juga perlu meningkatkan kualiti guru dengan pengetahuan dan kemahiran digital kepada bakal guru dan guru sedia ada.

Kajian semula masa penggunaan digital di sekolah perlu dilakukan kerana mengambil kira pelbagai jenis sekolah dengan tumpuan berbeza terhadap kemampuan digital berlainan. Dasar Pendidikan Digital KPM ini bermatlamat untuk mengukuhkan sokongan infrastruktur dan infostruktur melalui penglibatan rakan strategik.

Dipetik dan diubah suai daripada
'Perhebat Fasih Digital dalam Kurikulum Baharu'
oleh Prof. Madya Dr. Nasir Nayan,
Berita Harian, 6 Februari 2024

Bahan 3**GURINDAM GURU JAUHARI**

Guru jauhari rajin mengajar,
Murid terdidik jadi terpelajar.

Buta digital punca utama,
Murid belajar tidaklah lama.

Guru jauhari bertindak bijaksana,
Murid diasuh dengan sempurna.

Guru bestari pandai cerdik,
Murid dibimbing mudah dididik.

Guru jauhari tambah ilmunya,
Murid ceria kasih padanya.

Guru jauhari bertugas cemerlang,
Murid berwawasan hidup gemilang.

**Swarga,
Ipoh**

KERTAS SOALAN TAMAT

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 Markah]

- 9 *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan dan bahan.*

Bahan 1

Kejadian keracunan makanan di kantin sekolah sering kali berlaku dan menjadi tajuk utama media arus perdana. Dalam kejadian terbaru, seramai 24 pelajar tingkatan satu hingga lima sebuah sekolah asrama penuh di Jempol menjadi mangsa selepas menikmati makanan di kantin sekolah. Sikap pengendali makanan yang tidak mempedulikan kebersihan menjadi punca utama keracunan makanan di kantin sekolah. Kebersihan persekitaran dan peralatan memasak serta kebersihan diri pekerja sering diabaikan. Hal ini berlaku kerana pekerja kantin tidak diberikan latihan mencukupi dalam pengendalian makanan. Oleh itu, tindakan segera perlu dilakukan bagi mengatasi masalah ini daripada terus berlarutan dengan pihak berkuasa kesihatan perlu menjalankan latihan berkala kepada semua pekerja kantin. Mereka perlu dilatih berkaitan semua aspek termasuklah teknik pembersihan, penyimpanan makanan yang betul dan pencegahan pencemaran silang.

Selain itu, pengusaha kantin sekolah juga sering lalai dalam penyimpanan dan penyediaan makanan yang boleh menyumbang keracunan makanan. Makanan tidak disimpan pada suhu yang betul atau terdedah terlalu lama pada suhu bilik sehingga berisiko tinggi untuk tercemar. Mereka juga tidak bersikap profesional dalam pengendalian makanan seperti penggunaan alat yang sama untuk makanan mentah dan makanan sudah dimasak, boleh menyebabkan pencemaran silang sekali gus meningkatkan risiko keracunan makanan.

Keracunan makanan di kantin sekolah memerlukan tindakan segera dan bersepadu. Pihak berkuasa kesihatan dan sekolah hendaklah meningkatkan pengawasan serta pemantauan melalui pemeriksaan berkala. Sikap tegas dan konsisten dalam pengawasan akan memastikan tahap kebersihan di kantin sentiasa terjamin. Penguatkuasaan undang-undang dan peraturan ketat juga perlu dilakukan oleh pihak berkuasa bagi memastikan semua kantin sekolah mematuhi standard keselamatan makanan. Tindakan tegas seperti denda atau penutupan premis perlu diambil terhadap pihak yang melakukan pelanggaran peraturan.

Dipetik dan diubah suai daripada
'KKM Perlu Buat Audit Keselamatan Makanan di Kantin Sekolah'
oleh Prof Madya Dr Mohamad Nizam Nazarudin
bhrencana@bh.com.my, 15 Jun 2024

Bahan 2**MAKLUMAN KEPADA
SEMUA WARGA SEKOLAH**

Semua warga sekolah perlu berhati-hati sepanjang masa dalam usaha menangani keracunan makanan yang baru berlaku di kantin sekolah.

Keracunan makanan boleh berlaku kerana ;

1. Penggunaan bahan mentah tercemar seperti sayur, buah dan daging yang dicemari bakteria atau bahan kimia berbahaya.
2. Proses pembersihan dan penyediaan bahan mentah yang tidak sempurna. Selalu mengabaikan aspek pembersihan bahan mentah seperti sayur-sayuran, ikan, ayam dan daging.

Ayuh, kita sama-sama menggembleng tenaga bagi mengatasi isu ini! Sehubungan dengan itu pihak sekolah memberikan pendidikan mengenai aspek keselamatan makanan kepada semua guru dan murid. Aspek keselamatan makanan termasuklah mengenali tanda-tanda awal keracunan makanan dan langkah-langkah perlu diambil jika terdapat simptom keracunan.

“Keselamatan Kita, Tanggungjawab Bersama”

Pengetua,
SMK. Taman Intan Zahirah,
Dungun, Terengganu.

Bahan 3**PANTUN NASIHAT**

Terang malam disinari cahaya,
Jelas terlihat bangunan megah,
Keracunan makanan amat bahaya,
Tekadkan hati sama mencegah.

Sakitnya kaki terpijak onak
Ngilu terasa sebelah kanan,
Sediakan bekal buat si anak,
Makanan bersih, tiada keracunan.

Mekar sejambak bunga gubahan,
Jatuh sekuntum di Pekan Trolak,
Makanan bersih jadi pilihan,
Diri selamat musibah dielak.

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

Bahagian C : Rumusan

[30 markah]

- 9 *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan. Kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal bahan.*

Bahan 1 - Petikan

Segelintir masyarakat kini lebih gemar menggunakan rokok elektronik atau e-rokok bagi menggantikan rokok konvensional. Mereka beranggapan bahawa e-rokok mampu mengurangkan ketagihan. Sebenarnya, e-rokok memberikan kesan negatif kerana cecair e-rokok mengandungi *Easetat* yang menyebabkan pesakit menghidap *e-cigarette or vaping use-associated lung injury* (EVALI). Hal ini demikian kerana e-rokok mengandungi cecair nikotin, perasa, pewarna dan bahan kimia lain yang akan terbebas sebagai wap semasa disedut.

Selain itu, nikotin yang terkandung dalam e-rokok memberikan kesan ketagihan terhadap perokok elektronik. Nikotin juga meningkatkan tekanan darah sehingga boleh membawa maut. Oleh itu, langkah membendung gejala e-rokok perlu dilaksanakan oleh pelbagai pihak dari awal. Antaranya, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) melaksanakan larangan menghisap rokok dan e-rokok di semua premis makanan seluruh negara. Larangan ini dikuatkuasakan oleh kerajaan pada 1 Januari 2019. Oleh itu, sekiranya larangan ini tidak dikuatkuasakan, penghidu wap e-rokok terdedah kepada risiko menghidap penyakit kanser, jantung dan kerosakan paru-paru.

Kerajaan perlu mempercepat pemerkasaan undang-undang bagi mengawal selia penjualan dan pemasaran produk e-rokok. Ketiadaan undang-undang akan membuka ruang kepada orang ramai untuk mendapatkan e-rokok dari pasaran gelap dan perdagangan haram. Kementerian Pendidikan turut melaksanakan Kempen Hidup Sihat Cegah Rokok dan Vape. Kempen ini bertujuan untuk mengekang trend murid yang menjadikan tabiat menghisap rokok dan e-rokok sebagai satu kebiasaan. Akhir sekali, kanak-kanak bawah umur tidak dibenarkan membeli produk e-rokok di mana-mana pusat penjualan.

Amalan menggunakan e-rokok perlu dielakkan oleh masyarakat walaupun kesannya lambat diketahui sehingga bertahun-tahun lamanya agar dapat menjamin kesihatan yang berpanjangan.

Dipetik dan diubah suai daripada
'Adakah Penggunaan Rokok Elektronik Selamat?'
oleh Iskandar Mirza Amran
Dewan Kosmik, Bil. 2/2022

Bahan 2 - Pantun**E-ROKOK**

Ikan kerisi tersangkut pukot,
Di bawah pokok kucing bersandar;
Iklan promosi harus disekat,
Budaya e-rokok perlu dihindar.

Buah kelapa pisang setandan,
Menebang pokok di Sungai Perlak;
Ibu bapa suri teladan,
Mudarat e-rokok dapat dielak.

Sumber: Internet

Bahan 3 - Grafik

Danial, saya baru sedar
bahawa e-rokok ini boleh
menurunkan imunisasi badan.

Ya, betul tu Arif. Bukan itu sahaja,
e- rokok juga menyebabkan
gangguan perut dan usus.



KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

9 Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.

Bahan 1

Pelancongan domestik tetap menjadi pilihan rakyat ketika ini malah beberapa lokasi pelancongan mendapat sambutan yang menggalakkan. Pulau Langkawi, Cameron Highlands dan Kundasang merupakan destinasi pelancongan domestik yang menjadi pilihan masyarakat. Destinasi pelancongan menarik yang tular di media sosial akan lebih menjadi tumpuan. Melancong di dalam negara bukan sahaja dapat menjimatkan perbelanjaan malah mampu menyumbang kepada peningkatan ekonomi tempatan. Masyarakat tempatan seharusnya memikul tanggungjawab untuk menyemarakkan industri pelancongan domestik agar terus berkembang.

Melancong di dalam negara memudahkan kita berkomunikasi dengan orang sekeliling apabila melawati pusat-pusat peranginan. Bayangkan jika kita melancong ke negara luar yang mempunyai bahasa pertuturan lain dan tidak difahami. Kita perlu menggunakan perkhidmatan peralihan bahasa di telefon bimbit. Bagi mengelakkan sebarang masalah dalam percutian, kita perlu mengetahui beberapa persediaan asas sebelum keluar melancong. Kita perlu menyenaraikan lokasi percutian yang ingin ditujui dan membuat sedikit kajian tentang lokasi pelancongan seperti melayari laman sesawang mengenai kemudahan penginapan, makanan yang menarik serta kos pengangkutan. Selain itu, kita perlulah merancang perjalanan untuk sampai ke destinasi dengan selamat di samping memastikan kenderaan diselenggara dengan baik. Sebenarnya, percutian lebih menyeronokkan jika kita menggunakan kenderaan sendiri. Kita boleh ke mana-mana sahaja tempat percutian.

Industri pelancongan Malaysia akan lebih rancak seandainya rakyat negara ini memilih pelancongan domestik. Semoga industri pelancongan domestik di negara ini mengalami pertumbuhan positif selepas penularan pandemik COVID-19. Hal ini bersesuaian dengan peribahasa Melayu hujan emas di negeri orang, hujan batu di negeri sendiri, lebih baik di negeri sendiri.

Dipetik dan diubah suai daripada
Sumber: <https://www.irujukan.my/faedah-melancong/Irujukan>.

Bahan 2

Petang hari bermain buai,
Bermain buai di pohon berangan;
Pilih penginapan biar sesuai,
Ubat-ubatan dilupa jangan.

Hendak belayar ke negeri China,
Usah nakhoda mengubah haluan;
Agar melancong lebih bermakna,
Wang disedia mengikut keperluan.

Bahan 3

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

9. *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan dan bahan.*

BAHAN 1

Sekolah berasrama banyak terdapat di negara kita. Kebanyakan ibu bapa akan berusaha sedaya upaya untuk menempatkan anak-anak mereka di sekolah berasrama. Biasanya, waktu belajar yang telah diatur oleh pihak sekolah berasrama lebih padat berbanding dengan sekolah harian. Percubaan untuk menyesuaikan diri di sekolah asrama ini boleh menjadi suatu pengalaman yang sukar bagi seseorang remaja.

Di sekolah berasrama, selain belajar pada sesi persekolahan biasa, terdapat waktu yang telah dikhaskan untuk belajar pada waktu petang dan malam, malahan hujung minggu juga dapat digunakan untuk belajar bersama rakan-rakan. Perkara ini memberi kelebihan kepada pelajar asrama iaitu mereka mempunyai masa yang lebih untuk mengulang kaji pelajaran, melakukan kerja-kerja sekolah dan belajar.

Selain itu, sekolah berasrama juga membolehkan seseorang pelajar menjadi lebih berdikari. Pelajar yang tinggal di asrama mestilah belajar menguruskan masa mereka dengan sebaiknya seperti membahagikan masa untuk belajar, berehat, tidur, membasuh pakaian, dan sebagainya. Mereka juga bertanggungjawab untuk menguruskan wang saku mereka supaya wang tersebut mencukupi sehingga akhir penggal persekolahan. Hal ini akan membantu pelajar untuk lebih bertanggungjawab apabila dewasa kelak.

Namun begitu, para pelajar tidak boleh lari daripada berhadapan dengan masalah untuk menyesuaikan diri serta konflik dalam perhubungan. Kejadian buli sering berlaku di sekolah berasrama. Oleh itu, para pelajar perlulah mengelakkan diri daripada berkawan dengan rakan-rakan yang mengamalkan tingkah laku berisiko. Kawan-kawan seperti itu mungkin nampak seperti menyeronokkan. Namun begitu, mereka boleh merosakkan jati diri serta nilai-nilai murni seseorang pelajar yang lain dengan mempengaruhi mereka untuk melakukan perkara yang terlarang dan tidak baik. Sebaliknya, jika dipandang dari sudut positif, pelajar dapat memperkuat keterampilan mereka dari segi sosial dan emosional dalam mempertahankan diri mereka daripada gejala negatif.

Kesimpulannya, kehidupan di sekolah berasrama memberi lebih banyak manfaat jika seseorang itu sentiasa mengamalkan nilai-nilai murni dalam mengharungi kehidupan di asrama. Sungguhpun ibu bapa dan penjaga berada jauh daripada pelajar, pelajar masih dapat menghargai dan mengamalkan nilai-nilai murni yang telah diajar sama ada sekarang mahupun pada masa hadapan.

Dipetik dan diubah suai daripada
'Menyesuaikan Diri di Sekolah Asrama'
oleh Dr. Norizzati Bukhary binti Ismail Bukhary,
Portal My Health

BAHAN 2

Asrama Victoria Institution
Jalan Hang Tuah,
55200 Kuala Lumpur.

20 Mei 2024

Menemui sahabatku, Adrian, semoga saudara berada dalam keadaan sihat sejahtera. Bagi saya di sini sihat-sihat sahaja.

Saudara,

Saya mendapat tahu bahawa saudara berminat untuk memasuki asrama di sekolah ini. Dalam surat ini, saya akan menceritakan pengalaman saya tinggal di asrama ini.

Asrama Victoria Institution menempatkan murid lelaki pelbagai kaum. Di asrama ini, saya dapat bergaul dengan rakan-rakan daripada kaum lain. Antara rakan saya ialah Navein, Jason dan Qabil. Hubungan kami erat bagaikan isi dengan kuku.

Di asrama ini, murid-murid mesti menjayakan pelbagai aktiviti secara bersama-sama. Kami sering mengadakan aktiviti gotong-royong untuk menjayakan sesuatu majlis.

Sampai di sini sahaja corat-coret saya dalam warkah ini. Saya berharap agar saudara segera mengisi borang untuk memasuki asrama ini. Tidak sabar rasanya untuk menyambut kedatangan saudara ke asrama ini.

Sekian, terima kasih.

Sahabatmu,

Yasir

(Dipetik dan diubah suai daripada Surat daripada Sahabat, Persaudaraan Tanpa Sempadan, Buku Teks Bahasa Melayu Tingkatan 3)

BAHAN 3

Aiman, ini pengalaman pertama saya memasuki asrama. Selain memastikan bilik sentiasa bersih, apa lagi yang perlu kita buat di asrama ini?

Awak tidak perlu risau Adrian. Saya juga seperti awak dahulu. Di sini, kita bertanggungjawab untuk menguruskan diri sendiri mengikut peraturan yang telah ditetapkan. Malah, kita mestilah membina hubungan yang baik bersama rakan-rakan terutamanya rakan sebilik.



KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

BAHAGIAN C: RUMUSAN

[30 markah]

- 9 Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal bahan.

Bahan 1

Amalan berbudi bahasa yang terangkum adanya nilai-nilai murni, merupakan salah satu sifat sejagat yang menjadi acuan perilaku seseorang dan berfungsi sebagai wadah pancaran tamadun bangsa. Setiap individu perlu memupuk amalan berbudi bahasa dan diaplikasikan pada setiap masa. Hal ini dikatakan demikian kerana amalan berbudi bahasa mencerminkan sikap individu yang melambangkan keperibadian seseorang. Kesan negatif apabila komunikasi yang tidak berhemah terjadi, maka sudah pasti masyarakat tidak mempraktikkan amalan berbudi bahasa, lantas akan mengeruhkan suasana hubungan sesama sendiri.

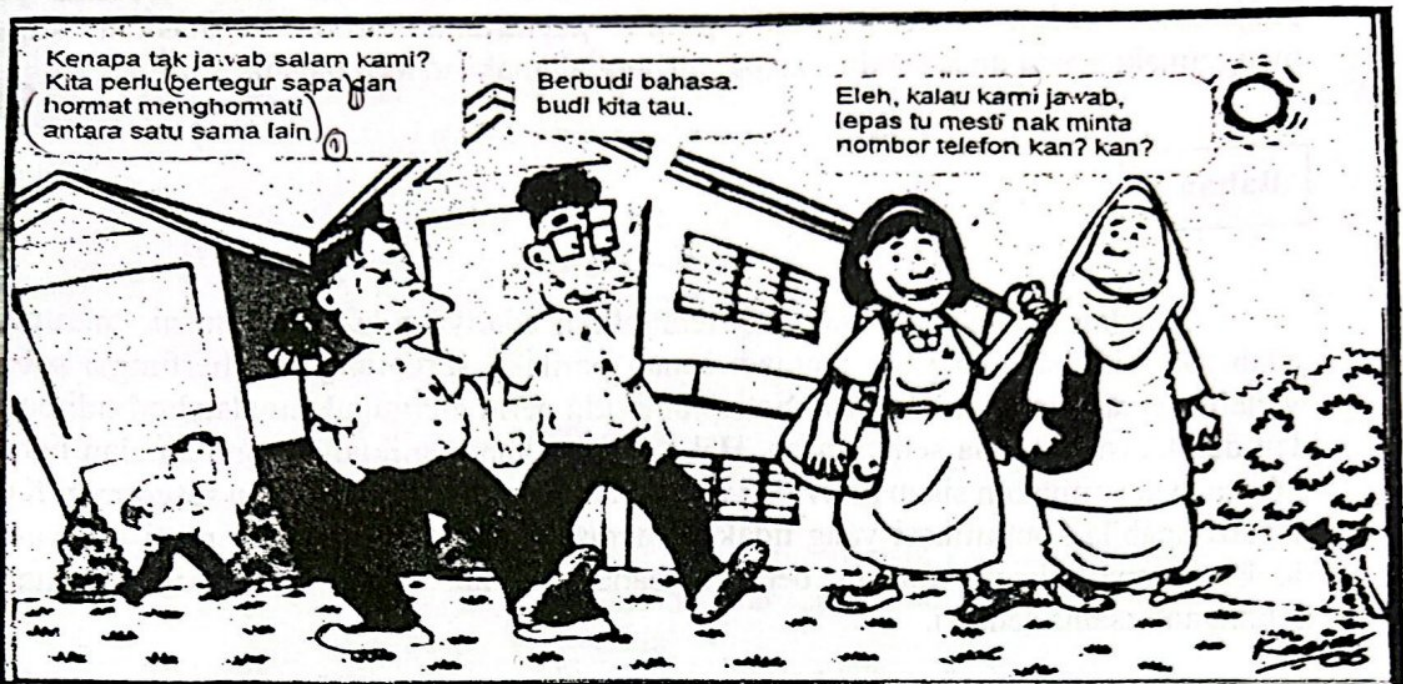
Setiap anggota masyarakat wajar (membina persekitaran yang baik dengan orang sekeliling) supaya lingkungan kehidupan mereka berada dalam situasi yang harmoni. Anggota masyarakat perlu (mempertahankan peranan yang didukung oleh amalan berbudi bahasa). Selain masyarakat umum, (setiap petugas barisan hadapan termasuklah pegawai perkhidmatan pelanggan di jabatan kerajaan juga perlu berbudi bahasa semasa menjalankan tugas bersama pelanggan.)

Suatu hal yang mendukacitakan pada ketika ini, amalan berbudi bahasa kian terhakis dan tidak menjadi budaya dalam kalangan masyarakat. Hal ini terserlah apabila adab berbahasa dan berkomunikasi semakin tidak beretika menghampiri kebiadaban berbahasa dan bertatasusila. Jika hal seumpama ini berpanjangan, (maka bangsa kita akan luntur jati diri.) (Seseorang itu akan dilabelkan rendah moralnya/ apabila tidak mengamalkan kesantunan dan tidak cukup ajar tingkah lakunya ketika berurusan dengan individu lain. Perkara ini dapat kita bayangkan jika seseorang menggunakan bahasa yang kesat ketika berkomunikasi dengan kita. Perlakuan itu membuatkan kita berasa geram dan (menganggap orang tersebut sebagai orang yang biadab dan tidak berakhlak.)

Perkara yang menghimpit masyarakat alaf baharu ini mempunyai hubung kaitnya dengan perkembangan teknologi moden yang menyebabkan generasi muda semakin tidak mempedulikan kewajipan menghormati orang lain. Kita harus sedar bahawa tanpa mengira latar belakang bangsa, agama, pangkat atau darjat, budi bahasa dapat melambangkan jati diri kita yang sebenar sebagai masyarakat yang bertamadun.

Dipetik dan diubah suai daripada
“Budi Bahasa Rapuh Cerminan Individu Toksik”
Oleh Abd. Kadir Mohd Ayub,
Dewan Masyarakat, bil.02/ 2023.

Bahan 2



Sumber: Internet

Bahan 3

BUDI BAHASA BUDAYA KITA

Ibu bapa dan kaum keluarga
saudara terdekat jiran tetangga
(sayang menyayangi sesama kita)
ketulusan ikatan sepanjang usia.

Para guru rakan sekolah
turut warnai kehidupan kita
ilmu ditimba, akhlak disemai
pergaulan sihat peribadi ceria

Bangsa Malaysia berhemah tinggi
jika tiada jujur dan ikhlas
pandangan serong masyarakat luar
(pembangunan negara nescaya bantut)
ekonomi merudum, rakyat merana.

Sumber: Internet

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

9. Baca dan teliti **setiap bahan** yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya **tidak melebihi 120 patah perkataan**. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal bahan.

Bahan 1

Sungai merupakan sumber daya alam kepada kehidupan semua makhluk. Namun, masalah pencemaran sungai terus menjadi isu yang diperdebatkan saban waktu. Sebagai contoh, isu Sungai Rambai di Lukut, Negeri Sembilan menjadi polemik apabila tersenarai sebagai sungai tercemar di Malaysia. Pencemaran sungai ini disebabkan oleh najis khinzir yang dibuang terus ke sungai. Amat menyedihkan, Sungai Rambai merupakan sumber daya alam yang penting kepada penduduk di sekitarnya. Dalam hal ini, perundangan alam sekitar wajar dikaji semula dengan mengenakan tindakan lebih tegas kepada individu yang mencemarkan sungai. Hukuman yang ringan dan sesetengah pesalah terlepas daripada tindakan menyebabkan usaha mengatasi pencemaran sungai tidak berkesan.

Kita pasti membayangkan aliran tersekat, dipenuhi sampah, sisa makanan dan bangkai apabila menyebut tentang pencemaran sungai. Keadaan ini berlaku kerana segelintir masyarakat menganggap sungai sebagai tong sampah. Di Johor misalnya, purata sampah yang dibuang ke sungai utama, anak sungai dan saliran parit di bandar raya itu mencecah sebanyak 50 tan setiap bulan. Aplikasi sistem saliran bandar mapan (SUDS) perlu diperluas demi memastikan sungai mengalir dengan lancar. Hal ini disebabkan oleh SUDS mengambil kira faktor alam sekitar dan sosial di kawasan bandar. Lebih malang lagi, sungai yang terletak di kawasan hutan atau jauh daripada pembangunan turut tercemar kerana pihak tidak bertanggungjawab rakus membuka kawasan hutan. Akhirnya, kegiatan mereka akan memberi kesan buruk kepada kualiti sungai tersebut.

Selain itu, Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (PBB) melaporkan lebih 80 peratus air kumbahan dilepaskan ke dalam sungai telah mengundang berlakunya pencemaran. Air kumbahan daripada air sisa isi rumah, komuniti dan industri mengandungi pencemar fizikal, kimia dan biologi. Masalah ini dapat diatasi apabila air kumbahan dirawat atau disalurkan ke pembetung. Air kumbahan yang dirawat boleh digunakan untuk kegunaan lain, selain dilepaskan ke sungai atau ke laut. Paling asas, setiap individu perlu mempunyai kesedaran dalam memelihara dan memulihara sungai. Kalau bukan kita, siapa lagi yang harus membendung masalah pencemaran sungai ini.

Dipetik dan diubah suai daripada
'Manfaatkan Sains, Teknologi Urus Pemeliharaan Sungai'
Prof. Madya Dr. Haliza Abdul Rahman,
Berita Harian, 13 Oktober 2022

Bahan 2

KEMPEN MENYAYANGI SUNGAI

PERTANDINGAN SECARA DALAM TALIAN:

- Video pencemaran sungai berdurasi satu minit
- Deklamasi puisi berdurasi 3 hingga 4 minit
- Puisi mesti ciptaan sendiri bertemakan “Ratap Sungai”

Tarikh akhir penyertaan pada 8 September 2024

#laporkan jika terlihat pelaku pencemaran sungai

**Anjuran Kelab Pencinta Alam
SMK Sentosa**

Bahan 3

- Alias : Awak tahu ke sungai di hujung kampung kita bertukar warna jadi hitam dan busuk kerana semua spesies ikan telah mati?
- Idris : Tak tahu. Kenapa?
- Alias : Sungai tu cemar kerana orang tuba ikan. Dari jernih menjadi keruh dan hitam. Ikan mati berapungan.
- Idris : Sungai tu baru jernih dalam dua tahun ni, tercemar semula. Aduh...
- Alias : Betul kata awak. Dulu cemar kerana orang ternak binatang di dalam sungai. Diternaknya itik beribu-ribu ekor. Sungai jadi kotor dan busuk.

BAHAGIAN C : RUMUSAN
[30 markah]

- 9 *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal bahan.*

BAHAN 1

Malaysia kaya dengan hutan paya bakau. Hutan paya bakau banyak tertumpu di kawasan pantai berselut dan di muara sungai khususnya di kawasan pantai Barat Semenanjung Malaysia, Sabah dan Sarawak. Hutan ini merupakan kawasan yang mempunyai nilai produktiviti yang tinggi berbanding dengan hutan-hutan lain yang terdapat di negara kita. Hutan paya bakau boleh menjadi sumber ekonomi kepada penduduk setempat sama ada dalam bentuk sumber perikanan, kayu arang dan ekopelancongan.

Hutan paya bakau berupaya menyerap sumber karbon lebih tinggi berbanding dengan hutan-hutan lain yang terdapat di negara ini. Keadaan ini berlaku kerana hutan paya bakau mempunyai pelbagai spesies pokok bakau seperti Bakau Kurap, Bakau Minyak dan Nyireh. Namun begitu, banyak kawasan hutan paya bakau telah ditebus guna akibat tuntutan pembangunan dan ekonomi. Hutan ini telah ditebang dan tanahnya telah ditambak bagi membuka ladang pertanian seperti ladang kelapa sawit. Kita perlu sedar bahawa hutan paya bakau sangat penting kerana menjadi pelindung semula jadi daripada bencana alam seperti tsunami, ombak besar dan ribut. Hutan paya bakau ini akan melindungi kawasan pesisiran pantai supaya selamat daripada impak bencana.

Sejak akhir-akhir ini, hutan paya bakau telah diteroka untuk pembukaan kolam udang dan ikan secara komersial. Permintaan yang tinggi terhadap produk udang dan ikan telah menyebabkan hutan paya bakau dimusnahkan. Hal ini sekali gus menyebabkan penebangan hutan paya bakau dan pencemaran di kawasan tersebut menjadi semakin serius. Pada masa yang sama, ada kawasan hutan paya bakau yang dijadikan kawasan penempatan manusia seperti di Hutan Paya Bakau Bukit Malut di Langkawi. Oleh itu, sebagai masyarakat yang bertanggungjawab, kita perlu memastikan hutan paya bakau terus terpelihara dan tidak kehilangan fungsinya.

Dipetik dan diubah suai daripada
 'Ekopelancongan Hutan Paya Bakau: Pendidikan Alam Sekitar Kepada Masyarakat'
 oleh: Dr Ehwan Ngadi

<https://www.bernama.com/bm/tintaminda>

BAHAN 2**PANTUN HUTAN PAYA BAKAU**

Tumbuh subur di kawasan berpaya,
 Pokok bakau nama diberi;
 Api-api, Perepat rimbun spesiesnya,
 Hidup subur teguh berdiri.

Di kala malam bermain di tanah,
 Bersama merbah bersiul si takau;
 Bencana alam datang memusnah,
 Habis punah si hutan bakau.

Berpencak pendekar musuh berasak,
 Gagah ditangkis pejuang berantai;
 Kukuh akar bakau berpasak,
 Tiada terhakis pasir di pantai.

Permata kemilau bukan mainan,
 Warisan langkat dihias kencana;
 Megah bakau hijau daunan,
 Tempat habitat flora dan fauna.

BAHAN 3**MODUL TAMAT**

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

- 9 Baca dan teliti **setiap bahan** yang diberikan, kemudian buat satu **rumusan** yang panjangnya **tidak melebihi 120 patah perkataan**. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.

Bahan 1

Penyakit berjangkit merupakan satu fenomena biososial. Manusia boleh dijangkiti penyakit melalui hubungan manusia sesama manusia atau daripada haiwan kepada manusia. Namun begitu, terdapat juga manusia dijangkiti penyakit melalui air dan makanan. Penularan penyakit berjangkit akan menjejaskan kesejahteraan hidup manusia dan pembangunan negara.

Terdapat beberapa punca penularan penyakit berjangkit. Penyakit leptospirosis misalnya, merupakan penyakit yang sering berjangkit kepada manusia. Penularan penyakit ini disebabkan oleh bakteria leptospira yang terdapat dalam air kencing haiwan mamalia berkaki empat seperti tikus, kucing, anjing dan lembu. Langkah yang paling mudah mengelakkan penyakit ini ialah makanan dan minuman hendaklah sentiasa ditutup bagi menghindari ancaman makhluk perosak seperti tikus serta elakkan daripada bermain lopak air terutama selepas banjir.

Kini, Malaysia dikejutkan dengan penularan penyakit kaki, tangan dan mulut (HFMD). Penularan HFMD berlaku disebabkan oleh sentuhan langsung dengan cecair hidung, air liur, lepuh dan najis pesakit yang dijangkiti serta sentuhan pada permukaan dan alatan permainan yang tercemar dengan virus tersebut. Bagi mengelakkan daripada dijangkit HFMD, ibu bapa dinasihatkan agar sentiasa membersihkan tangan anak-anak ketika berada di luar rumah, dan mengelakkan daripada membawa anak-anak ke tempat yang dipenuhi dengan orang ramai.

Penularan penyakit berjangkit turut berpunca daripada kemasukan pekerja asing yang tidak terkawal atau tanpa saringan lebih-lebih lagi yang memasuki negara secara haram. Mereka ini sudah tentunya tidak menerima sebarang saringan kesihatan. Oleh itu, agensi kesihatan perlu bekerjasama dengan agensi keselamatan membendung kemasukan pendatang asing tanpa izin. Manakala bagi pekerja asing yang sah, perlu menjalani ujian kesihatan lebih dahulu di negara asal mereka atau negara penerima.

Secara tuntasnya, semua pihak tidak terkecuali dalam memainkan peranan untuk mengelakkan penularan penyakit berjangkit. Masyarakat seharusnya berganding bahu menangani masalah penyakit berjangkit dengan lebih berkesan.

Dipetik dan diubah suai daripada 'Menangani Penularan Penyakit Berjangkit'

oleh Zulfiqar Mohd Yusof,

Dewan Siswa, Bil. 09/2018

Bahan 2**Pantun Menjaga Kebersihan Diri**

Marilah dengar wahai teman,
 Teman mendengar untuk berjaga,
 Pastikan badan bebas berkuman,
 Agar kesihatan sentiasa terjaga.

Si Luncai bergeliga lantangnya tergelak,
 Bersama labu menyelamatkan diri,
 Makanan ringan perlu dielak,
 Piramid makanan melengkapkan diri.

Indah jelitanya Sang Kesuma,
 Ayu mendayung membawa rakit,
 Mencuci tangan amalan utama,
 Yakinlah penyakit takkan berjangkit.

Sate terkenal terletak di Kajang,
 Bereturnya pelanggan mengikut giliran,
 Bersihnya kuku tiada kotor dan panjang,
 Barulah badan tiada jangkitan.

Tiga per empat air di baldi,
 Menjadi keperluan hidup manusia,
 Ingat sahabat untuk mandi,
 Asas utama berwajah ceria.

Nukilan
 Azri Abd Rahman,
 Kuala Lumpur, 2014

Bahan 3




PENULARAN PENYAKIT BERJANGKIT



- ☒ **sentuhan terus dari kulit ke kulit**
- ☒ **sentuhan objek yang pernah disentuh oleh pesakit**
- ☒ **sentuhan darah pesakit**
- ☒ **titisan air liur pesakit ketika batuk atau bersin**



- ☒ **titisan air liur pesakit ketika batuk atau bersin**



dapatkan rawatan segera di klinik atau hospital

-KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT-

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

- 9 Baca dengan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.

Bahan 1

Pertanian merupakan sektor tertua dan terpenting di Malaysia. Menurut Jabatan Pertanian, pada tahun 2021 hasil pengeluaran buah-buahan di Malaysia sebanyak 1,568,167 tan metrik. Gaya hidup dan cita rasa pengguna kini telah berubah dengan menekankan pemilihan makanan yang sihat. Nilai kadar sara diri industri buah-buahan di Malaysia menunjukkan hasil pengeluaran yang dapat memenuhi keperluan pasaran domestik seperti buah pisang, belimbing dan jagung. Oleh itu, bekalan buah-buahan tempatan dapat memastikan pengguna memperoleh harga yang lebih murah dan berpatutan.

Industri buah-buahan tempatan mendapat permintaan yang tinggi dari luar negara. Sehubungan dengan itu, pihak kerajaan dengan kerjasama syarikat swasta memperkenalkan buah-buahan tempatan ke peringkat antarabangsa. Pesta makan durian dan pesta buah-buahan peringkat antarabangsa merupakan satu landasan untuk memajukan industri buah-buahan tempatan. Selain keinginan untuk meluaskan pasaran industri buah-buahan tempatan, hasil buah yang berkualiti juga perlu dijaga. Pihak kerajaan sentiasa menjalankan penyelidikan untuk meningkatkan kualiti buah-buahan tempatan seperti kaedah kultur tisu dan pengklonan. Setiap buah-buahan mempunyai kebaikan dan kelebihannya tersendiri. Pengguna perlu mendahulukan buah-buahan tempatan berbanding buah-buahan import. Kepelbagaian resipi yang diadun bersama dengan buah-buahan tempatan akan memajukan industri ini.

Institut Penyelidikan dan Kemajuan Pertanian Malaysia dan syarikat swasta menjalankan penyelidikan dalam mempelbagaikan produk berasaskan buah-buahan tempatan. Antara produk yang dihasilkan ialah serbuk nanas untuk penghasilan jus dan jem. Usaha ini berupaya untuk membantu dalam menggalakkan perkembangan usahawan tani tempatan yang menggunakan buah-buahan tempatan dalam produk mereka. Pada tahun 2022, keluasan tanaman buah-buahan di Semenanjung Malaysia ialah 145,923 hektar. Lantaran itu, penanaman pokok buah-buahan di negara kita turut memastikan ekosistem alam sekitar yang lebih baik. Hal ini dapat memelihara alam semula jadi demi kelangsungan generasi masa hadapan.

Dipetik dan diubah suai daripada
'Sokongan Pengguna dan Industri, Membela Petani'
Oleh Siti Nurathirah Abu Hassan,
Bernama 5/12/2022.

Bahan 2

INDUSTRI BUAH-BUAHAN TEMPATAN

Pada tahun 2022, keluasan tanaman buah-buahan utama di Malaysia ialah 203, 431 hektar.

Negara dapat mengurangkan kebergantungan kepada hasil buah-buahan import.

PENGELUARAN BUAH- BUAHAN MALAYSIA (TAN METRIK)

537,231



455,458



330, 601



Dipetik dan diubah suai daripada
Statistik Tanaman Buah-buahan Tahun 2022
Jabatan Pertanian
<https://www.doa.gov.my/2022.pdf>

Bahan 3**Dari Ubai Ke Dubai**

Di hujung desa ini
saujana mata memandang
hijau menjalar terbentang luas.

Di hujung desa ini
riak petani tersenyum lebar
keringat mengalir terbayar sudah
benih yang ditabur mula dituai
menjadi nadi ekonomi masyarakat desa.

Mari kita hijaukan bumi
dengan tembikai, semangka atau apa sahaja panggilannya
pihak berkuasa turun padang
suntikan dana akan menyemarakkan hasil
pasaran baharu giat diteroka
sepotong tembikai penghilang dahaga
mula ditanam di hujung desa
kini berada di pentas dunia.

Umi RA
Seremban, Negeri Sembilan.

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

BAHAGIAN C: RUMUSAN*[30 markah]*

- 9 *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal bahan.*

Bahan 1

Perkembangan aktiviti riadah sama ada melalui platform sukan mahupun rekreasi wujud sejak dahulu lagi. Komuniti pada masa itu mempunyai daya kreativiti yang tersendiri untuk mencipta dan mempelbagaikan aktiviti masa senggang mereka. Namun begitu, kepesatan dan perubahan aktiviti sukan dan rekreasi sedikit sebanyak memberikan cabaran baharu terutama perkara yang berkaitan dengan keselamatan. Saban hari, media cetak dan media massa melaporkan terdapat pelbagai kes yang melibatkan keselamatan pelajar seperti sesat di hutan, lemas dan ditimpa tiang gol. Oleh sebab itu, pengurusan risiko aktiviti sukan dan rekreasi merupakan perkara yang perlu diambil perhatian oleh pelbagai pihak untuk memastikan keselamatan persekitaran semasa bersukan. Setiap aktiviti yang ingin dijalankan oleh seseorang itu perlu mematuhi etika dan aspek tadbir urus risiko sedia ada di samping pemupukan sikap bertanggungjawab dalam kalangan masyarakat dalam penjagaan kemudahan dan peralatan yang disediakan oleh pihak kerajaan.

Sehubungan dengan itu, pelan kecemasan di tempat sukan perlu disediakan, disemak dan dikemas kini oleh pihak pengurusan setiap tahun agar sentiasa kekal relevan. Pelan ini berfungsi sebagai satu sistem yang dapat membantu jika berlaku sesuatu kemalangan atau bencana. Selain itu, reka bentuk kemudahan yang disediakan juga perlulah mengikut spesifikasi alatan dan piawaian yang ditetapkan. Tidak lupa juga kerja-kerja penyelenggaraan harus dilakukan oleh pihak pengurusan untuk membetulkan kemudahan dan peralatan yang rosak agar dapat digunakan dan berfungsi dengan baik. Jelaslah bahawa amat penting bagi setiap pihak yang bertanggungjawab untuk mengurus sesuatu kemudahan sukan dan rekreasi. Kemudahan yang baik dan selamat pastinya akan dapat menggalakkan budaya hidup yang sihat dalam kalangan masyarakat. Malahan, melalui aktiviti sukan dan rekreasi akan dapat melahirkan masyarakat yang berpotensi dan boleh diketengahkan ke peringkat yang lebih tinggi.

Kemudahan sukan dan rekreasi yang disediakan oleh pihak kerajaan merupakan satu pelaburan jangka panjang. Jika setiap kemudahan dan peralatan tidak diurus dengan baik, risiko kemalangan dan jangka hayat kemudahan akan memberikan kesan yang negatif. Oleh sebab itu, pengurusan yang cekap di tempat sukan dan rekreasi dapat mengatasi pelbagai risiko kemalangan semasa bersukan.

Dipetik dan diubah suai daripada,
'Mewujudkan Persekitaran Sukan yang Selamat',
oleh Dr. Jaffry Zakaria,
Dewan Siswa Bil. 09/2022.

Bahan 2

Pemerhatian di sekeliling badan air untuk mengenal pasti risiko



Demonstrasi cara turun ke dalam air jika kedalaman air tidak diketahui

Bahan 3

Oh, panas sungguh! Keadaan cuaca yang panas sememangnya menjadi cabaran kepada setiap penunggang basikal.

Betul tu. Lain kali kita rujuk aplikasi dalam telefon untuk mengetahui keadaan cuaca semasa. Eh, kalau berbasikal pada waktu malam pun bahaya juga! Bimbang ada ancaman binatang liar dan jenayah.

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

BAHAGIAN C: RUMUSAN*[30 markah]*

- 9 *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.*

Bahan 1

Mungkin banyak orang yang tidak menyedari bahawa Malaysia kini diancam masalah kepupusan serius pelbagai jenis hidupan liar. Statistik Jabatan Perlindungan Hidupan Liar dan Taman Negara (Perhilitan) pada tahun 2018 jelas membuktikan kematian hidupan liar dari tahun ke tahun menunjukkan peningkatan. Yang lebih memeranjatkan ialah terdapat beberapa spesies haiwan liar yang kini dikatakan sudah pupus dan tidak lagi ditemui di habitat asalnya di hutan simpan kekal mahupun taman negara di Malaysia.

Sikap manusia yang rakus dan tidak bertimbang rasa menjadi antara penyebab utama berlakunya kepupusan hidupan liar. Dasar-dasar perlindungan dan pemuliharaan hutan serta hidupan liar pula masih belum cukup mantap untuk mengekang kepupusan haiwan liar. Selain itu, kegiatan pembukaan tanah secara besar-besaran untuk tujuan pertanian dan pembangunan turut menjadi penyebab perkara ini berlaku. Tambahan pula, haiwan-haiwan seperti rusa sambar, harimau belang, seladang dan beruang matahari lambat membiak dan melahirkan anak. Hal ini memberikan kesan kepada pembiakan spesies berkenaan kerana hidupan liar ialah aset yang sangat penting dalam persekitaran dan ekosistem kita serta perlu dikekalkan kewujudannya. Oleh itu, pihak berkuasa perlu menangani masalah ini melalui perkongsian maklumat meliputi agensi kerajaan dan agensi lain yang berkaitan. Seterusnya, penguatkuasaan undang-undang hidupan liar perlulah diperkukuh secara tegas.

Sebagai kesimpulannya, pemeliharaan dan pemuliharaan hidupan liar merupakan tanggungjawab bersama. Oleh sebab itu, masyarakat wajarlah menyedari tanggungjawab untuk melindungi hidupan liar seperti tidak menyokong produk berasaskan hidupan liar. Kepupusan spesies hidupan liar mungkin tidak memberikan impak yang besar kepada manusia tetapi memberikan kesan yang sangat negatif kepada keseimbangan ekosistem.

Dipetik dan diubah suai daripada,
'Ambil Peduli Kelestarian Hidupan Liar Negara',
oleh Prof Madya Dr Haliza Abdul Rahman,
www.bernama.com.

Bahan 2**HIDUPAN BUMI**

Saat ini hutanku tak hijau lagi
meranti, cengal, merbau
rakus ditebang dari tanah
oleh si pembalak haram
hingga tiada lagi akarmu
juga kelihatan
berkeliaran lari dan mati
Si Raja Rimba, sumbu Sumatera.

Tangan-tangan rakus manusia
menyalakan api
pohon-pohon dibumihanguskan.

Rakusnya manusia tiada fikiran
dicampaknya sampah tanpa kasihan
asid dan minyak dibuang sembarangan
hutan kini tinggal menyisakan ceritanya.

Masih belum terlambat untuk kita
memelihara khazanah alami
didiklah generasimu bersikap cakna
kesedaran berterusan dipupuk dalam diri
kerana
apa yang nak diceritakan
tentang bumi yang kian sakit ini
kepada generasi seterusnya.

Wandi
Selayang, Selangor.

Bahan 3

- Julia : Baru-baru ini saya ada terbaca berita tentang hidupan liar di negara kita. Berita tersebut menyatakan hidupan liar di negara kita semakin pupus. Hal ini akan menyebabkan ketidakseimbangan ekosistem berlaku.
- Atirah : Benar Julia, pengecilan habitat akan terjadi kepada hidupan liar.
- Julia : Yang lebih kasihan ialah rantai makanan semua hidupan termasuk kita turut terjejas.
- Atirah : Oh, dahsyatnya! Kalau begini semua pihak perlu bertindak untuk mengatasi isu ini.
- Julia : Betul tu. Jangan nanti sudah terhantuk baru tengadah. Sayang, semuanya sudah terlambat.

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

BAHAGIAN C: RUMUSAN

[30 markah]

- 9 *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.*

Bahan 1

Kajian Profil Membaca yang dijalankan Perpustakaan Negara Malaysia (PNM) mendapati kadar pembacaan dalam kalangan rakyat Malaysia semakin meningkat. Hasil kajian menunjukkan peningkatan ketara, iaitu daripada dua naskhah buku setahun pada 2005 meningkat kepada 24 naskhah pada 2022. PNM telah memperkasakan pelbagai program termasuklah Program U-Pustaka yang menawarkan 22 pangkalan data dengan 900 000 judul koleksi digital yang boleh diakses setiap hari melalui e-buku, e-komik, e-pembelajaran dan e-akhbar. Namun begitu, usaha ke arah menjadikan Malaysia sebagai negara membaca sekali gus memupuk amalan membaca dalam kalangan masyarakat terus dilaksanakan.

Selain PNM, Kementerian Pendidikan Malaysia juga telah menyusun pelbagai program sepanjang sepuluh tahun dari tahun 2021 hingga tahun 2030 sebagai Dekad Membaca Kebangsaan (DMK). DMK bertujuan untuk membentuk masyarakat berilmu yang bertaraf dunia melalui pembudayaan amalan membaca. Selain itu, pihak kerajaan melancarkan kempen membaca kebangsaan yang diadakan sepanjang tahun. Melalui kempen seperti ini, rakyat dapat mengenali kepentingan membaca dan faedah yang diperoleh sekiranya membaca. Sewaktu mengulas kepentingan memupuk amalan membaca, Tun Dr. Mahathir Mohamad, mantan Perdana Menteri Malaysia pernah menegaskan bahawa membaca merupakan suatu amalan pemerolehan dan pengukuhan ilmu pengetahuan dan merupakan asas kepada pembangunan diri manusia.

Sehubungan dengan itu juga, penganugerahan Kuala Lumpur sebagai Ibu Kota Buku Dunia 2020 oleh Pertubuhan Pendidikan, Sains dan Kebudayaan Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNESCO) diharapkan dapat membawa impak jangka panjang kepada industri buku negara. KLWBC 2020 ialah satu-satunya acara perbukuan terbesar di negara ini yang secara tidak langsung dapat membantu menyemarakkan budaya membaca dan menulis. Amalan membaca dalam kalangan masyarakat dapat menambah baik penguasaan bahasa dan kefahaman bahan yang dibaca. Selain itu, amalan ini dapat menambah perbendaharaan kata yang kita ketahui sekali gus menambah nilai diri setiap individu.

Dipetik dan diubah suai daripada,
'Bangsa Membaca, Bangsa Berjaya'
oleh Yusaida Yusof,
Dewan Siswa, Bil. 2/2020.

Bahan 2**MEMBACA JAMBATAN ILMU**

- Menguatkan daya ingatan tentang perkara yang dibaca
- Memperoleh kemahiran berfikir secara kreatif dan kritis melalui bahan bacaan yang dibaca

Bahan 3

Oh, pelik saya dengan golongan remaja! Remaja kini hanya leka dengan peranti elektronik berbanding membaca. Yang lebih mendukacitakan ialah ibu bapa sendiri tidak mengamalkan budaya ini ketika di rumah.

Ya... betul tu. Ibu bapa perlu membaca bersama anak-anak di rumah dan membawa mereka ke pameran buku kerana melentur buluh biarlah dari rebungunya.

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

- 9 Baca dan teliti **setiap bahan** yang diberikan, kemudian buat satu **rumusan** yang panjangnya **tidak melebihi 120 patah perkataan**. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.

Bahan 1

Buli siber ialah perbuatan mengancam, memalukan atau menakutkan seseorang melalui medium elektronik seperti mesej teks, *chatting*, e-mel, laman web sosial, telefon bimbit atau permainan Internet. Buli boleh mendatangkan kesan yang berpanjangan kepada mangsa dan boleh mempengaruhi seseorang dengan pelbagai cara, iaitu secara emosi dan secara fizikal.

Kita juga sering mendengar ramai individu yang difitnah, dikeji dan dimalukan menerusi media sosial tidak kira sama ada mereka rakyat biasa, selebriti, pemimpin atau pempengaruh mega media sosial. Perbuatan pembuli siber yang menyebarkan perkara-perkara memalukan boleh menyebabkan mangsa rasa dimalukan, dipandang hina dan menjatuhkan maruah mereka serta keluarga.

Selain itu, buli siber juga boleh menyebabkan mangsa mengalami tekanan atau kemurungan. Mangsa akan sentiasa teringat-ingat akan kejadian buli siber tersebut dan sentiasa merasa resah sehingga boleh mendatangkan kemurungan yang serius. Jenayah ini juga boleh mewujudkan unsur kebencian dan merenggangkan silaturahim. Mangsa akan berdendam dengan si pembuli siber dan berkemungkinan akan membalasnya kembali. Seharusnya, mangsa buli yang merasakan mereka berada dalam keadaan bahaya, atau terancam mengambil langkah melaporkannya atau menghubungi pihak polis.

Kejadian buli siber juga menyebabkan seseorang hilang punca pendapatan dan menjatuhkan karier seseorang. Pembuli siber akan menaburkan fitnah kepada mangsa di media sosial sehingga pihak majikan terpaksa memecat mangsa demi menjaga nama baik syarikat. Dalam situasi yang lebih mendesak, buli juga menyebabkan seseorang akan melakukan tindakan membunuh diri.

Sekiranya seseorang itu dibuli, terdapat beberapa langkah yang boleh diambil untuk membantu mengelakkan diri dari terus dibuli. Langkah paling mudah adalah dengan meminta pertolongan daripada orang yang dipercayai seperti ibu bapa, ahli keluarga terdekat atau orang dewasa yang dipercayai. Mangsa buli yang berasa terancam perlu mengambil langkah dengan melaporkan kepada pihak polis.

Dipetik dan diubah suai daripada 'Hentikan Buli Siber'

Dewan Siswa, Bil.11/2020

Bahan 2

Implikasi ***BULI!***

- * Tekanan Perasaan
- * Tidak yakin dengan diri sendiri
- * Tidak bergaul dan menyendiri

Bahan 3**JOM HENTIKAN BULI SIBER**

- kurangkan penggunaan media sosial
- melaporkan kepada pihak berkuasa

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

9. Rumusan

Baca petikan dan teliti bahan grafik serta pantun yang disertakan di bawah, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.

Bahan 1

Sukan lasak ialah sukan yang melibatkan aktiviti yang kasar dan kadangkala melibatkan aksi ganas. Antara aktiviti sukan lasak yang semakin menarik minat masyarakat Malaysia terutamanya golongan remaja ialah papan selaju, BMX, larian berhalangan, mendaki gunung, memanjat tembok tiruan dan larian denai. Sukan lasak semakin berkembang pesat di luar negara sehingga boleh menjana pendapatan tetapi masih agak ketinggalan di negara ini. Namun, sukan lasak di negara ini mampu mencapai tahap lebih tinggi. Oleh itu, pembabitan pelbagai pihak amat diharapkan bagi memajukan sukan lasak di Malaysia.

Guru di sekolah dan pihak universiti harus menggalakkan penglibatan pelajar dalam sukan lasak. Hal ini supaya mereka sekurang-kurangnya tahu akan kewujudan sukan ini yang mempunyai panduan dan jurulatih yang diiktiraf. Sokongan ibu bapa amat diperlukan supaya anak-anak boleh pergi jauh dalam sukan lasak ini. Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan pula telah bekerjasama dengan kementerian lain membangunkan fasiliti sukan lasak melalui pembinaan taman luncur di kawasan perumahan. Kerjasama ini jelas menunjukkan bahawa permintaan masyarakat terhadap sukan lasak ini amat tinggi. Masyarakat mula aktif melibatkan diri dalam sukan lasak kerana sedar bahawa sukan lasak mampu menjadi terapi minda untuk menghilangkan tekanan akibat belajar atau bekerja.

Kini, sukan lasak mempunyai potensi untuk berkembang pesat di Malaysia sehingga boleh dijadikan sebagai kerjaya sepenuh masa yang lumayan pendapatannya melalui penyertaan dalam acara sukan lasak. Perkembangan ini menampakkan hala tuju anak muda yang berkebolehan mengembangkan bakat dan potensi mereka dalam sukan lasak. Sehubungan dengan itu, kerjasama kerajaan dengan penganjur acara sukan lasak amat diperlukan dari segi bantuan kewangan dan khidmat nasihat untuk mengurangkan kos penganjuran acara. Oleh itu, semua lapisan masyarakat di negara ini amat digalakkan menyertai sukan lasak.

Dipetik dan diubah suai daripada
Sukan Lasak Berpotensi Besar di Malaysia
BH Online, 15 Julai 2020

Bahan 2**SUKAN LASAK**

Di hujung dahan mencelah pedada ,
Dibuat masak bersama kuini,
Menjadi pilihan golongan muda.
Sukan lasak popular kini,

Berkurung pesak gadis berbaju;
Di waktu pagi mencari berangan,
Sukan lasak ingin dimaju,
Kos yang tinggi jadi halangan.

Ranum buahan sarat berisi
Berbuah lebat rasanya sedap,
Terhad kemudahan jejas prestasi,
Cabaran hebat perlu dihadap.

Cempaka Rimba
Kota Puteri

Bahan 3

JOM KENALI

SUKAN LASAK BERBASIKAL

Sukan lasak basikal bukit merupakan salah satu aktiviti yang dapat menguji adrenalin tatkala menempuhi laluan berliku. Aktiviti ini juga dapat mendekatkan peserta dengan alam semula jadi kerana berkayuh di dalam hutan.

KERTAS SOALAN TAMAT

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

9. Rumusan

Baca petikan dan teliti bahan grafik serta pantun yang disertakan di bawah, kemudian buat sa **rumusan** yang panjangnya **tidak melebihi 120 patah perkataan**. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.

Bahan 1

Secara umumnya, sukan air merupakan suatu aktiviti yang sangat menyeronokkan. Aktiviti sukan air boleh dilakukan di tepi pantai, jeram, kolam dan taman tema air. Kini, sukan air telah menjadi fenomena dalam kalangan masyarakat dunia. Antara sukan air seperti luncur jet, luncur air, bersnorkel, berkayak ataupun selam skuba. Penglibatan golongan remaja dalam sukan air sememangnya memerlukan stamina, kecergasan fizikal dan kecerdasan mental selain kemahiran khusus tentang sukan tersebut. Dalam hal ini, ibu bapa seharusnya menggalakkan anak-anak mereka menyertai pertandingan sukan air yang dianjurkan.

Menurut kajian, aktiviti sukan air membolehkan seseorang memiliki berat badan yang ideal. Selain itu, peminat sukan air dapat mengekalkan kesihatan tubuh badan. Bagi mereka yang suka berenang pula, kajian yang dilakukan oleh penyelidik di Universiti South Carolina Amerika Syarikat mendapati bahawa jangka hayat perenang kemungkinan lebih panjang berbanding dengan atlet lain seperti olahraga. Sukan air juga mampu memupuk nilai-nilai murni dalam diri. Oleh sebab kebanyakan sukan air ini melibatkan kemahiran menggunakan peralatan, peserta mestilah mematuhi arahan yang diberikan. Bagi sukan air secara berkumpulan, berada di dasar laut sudah pasti dapat memupuk sikap saling mempercayai antara satu sama lain.

Bagi menggalakkan aktiviti sukan air di Malaysia, Kementerian Belia dan Sukan (KBS) boleh menganjurkan aktiviti sukan air di peringkat antarabangsa. Aktiviti ini tidak seharusnya dipandang sebelah mata kerana mempunyai banyak faedah. Di samping itu, pihak kerajaan juga seharusnya menyediakan kemudahan sukan air yang lengkap bagi mewujudkan platform sukan air yang berprestij di rantau ini. Sesungguhnya, perkembangan bidang sukan air menjadi platform terbaik untuk memacu negara ke arah yang lebih cemerlang di persada dunia.

Dipetik dan diubah suai daripada
'Kepentingan sukan air'

Oleh Dewan Bahasa dan Pustaka, Kuala Lumpur, 2019.

Bahan 2**Pantun Jangan Berlengah**

Kerjasama diraikan hasil cemerlang,
Semangat berani tanggungjawab digalas,
Dahulu sukan amat dijulang,
Sikap kini menjadi malas.

Tenaga dicurahkan menabur bakti,
Tanda efisien tidak terbilang,
Minat bersukan di pinggir hati,
Peranti moden jadi penghalang.

Setiap langkah bonda berpesan,
Ilmu dibaja menyumbang jasa,
Suka berlengah menjadi alasan,
Sibuk bekerja tiada masa.

Zaidah
Julai 2024
Johor.

Bahan 3**KERTAS SOALAN TAMAT**

BAHAGIAN C: RUMUSAN

[30 markah]

- 9 *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal bahan.*

Bahan 1

Mungkin ramai yang tidak menyedari bahawa 19 November setiap tahun merupakan Hari Tandas Sedunia. Namun begitu, masih ada tandas sekolah dan tandas awam yang bukan sahaja kotor tetapi amat menjijikkan. Menjaga kebersihan merupakan perkara asas yang sepatutnya sudah disemai sejak usia kanak-kanak lagi. Sehubungan dengan itu, saranan perdana menteri agar murid-murid dididik untuk membersihkan tandas di sekolah sendiri merupakan cara penjagaan kebersihan tandas yang munasabah. Kebanyakan tandas di sekolah yang merupakan kemudahan asas bagi murid di negara ini, tidak dijaga dengan sebaiknya. Keadaan sebahagian tandas di sekolah yang kotor dan rosak berpunca daripada sikap segelintir murid yang tidak bertanggungjawab dan tidak beretika dalam penggunaan tandas. Mereka melakukan vandalisme dan merosakkan kelengkapan yang disediakan.

Hakikatnya, setiap masyarakat mahu menggunakan tandas dalam keadaan yang selesa dan bersih. Dalam hal ini, kita seharusnya menjadi pengguna tandas yang menghormati hak orang lain selepas kita menggunakannya. Sikap tidak peka dengan keselesaan pengguna tandas yang lain menjadi salah satu punca berlakunya tandas kotor di negara ini. Kita sepatutnya berasa malu dengan diri sendiri dan orang asing apabila keadaan tandas kita begitu kotor dan tidak sesuai digunakan. Oleh hal yang demikian, kita perlulah menjadi pengguna tandas yang beretika sesuai dengan ajaran agama dan pendidikan di sekolah. Pasti, imej negara akan tercalar apabila orang luar mempunyai tanggapan negatif bahawa rakyat Malaysia pengotor dan tidak pandai menjaga tandas. Dari sudut lain, masalah berkaitan tandas ini akan menimbulkan krisis sanitasi yang menjadi punca kepada penularan pelbagai penyakit berjangkit dengan penyebaran kuman melalui bekalan air dan rantai makanan. Kesimpulannya, tanggungjawab menjaga kebersihan tandas awam terletak di bahu kita.

Dipetik dan diubah suai daripada
'Tandas Bertaraf 'BMW',
oleh Jeniri Amir
Dewan Masyarakat, 19 November 2023

Bahan 2



Bahan 3

Indah dihias sebuah raga,
Jadi tatapan dara rupawan;
Kebersihan tandas perlu dijaga,
Kempen kesedaran boleh dijalankan.

Manis nian si gadis desa,
Petah berbicara gemar memasak;
Menjaga kebersihan amalan mulia,
Segera selenggara tandas yang rosak.

Tumbuh tinggi pohon kuini,
Tempat puteri asyik terlena;
Kebersihan diri asas pembangunan rohani,
Luhur peribadi jiwa terbina.

Nukilan
Puteri Kota

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

- 9 *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu **rumusan** yang panjangnya **tidak melebihi 120 patah perkataan**. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.*

Bahan 1

Menurut undang – undang Malaysia, sukan ditakrifkan sebagai segala aktiviti yang diinstitusikan secara kompetitif melibatkan penggunaan tenaga dan kemahiran fizikal yang kompleks di mana penglibatan seseorang itu didorong oleh gabungan kepuasan dalaman lalu dikaitkan dengan ganjaran luaran yang diperolehi melalui sukan itu. Penglibatan seseorang dalam arena sukan tidak hanya tertumpu kepada atlet lelaki sahaja malahan tidak kurang hebatnya atlet wanita.

Tidak dapat dinafikan bahawa penglibatan wanita dalam bidang sukan pada masa ini begitu menyerlah dengan meraih pelbagai kejayaan pada peringkat kebangsaan dan antarabangsa. Atlet seperti Datuk Nicol David, Farah Ann dan Pandalela Rinong antara beberapa atlet yang berjaya mengharumkan nama negara. Penglibatan mereka bermula apabila golongan wanita diberi peluang yang sama rata untuk menyertai arena sukan. Tambahan lagi, dengan adanya minat yang mendalam dalam sukan yang diceburi selain mempunyai disiplin diri yang tinggi merupakan salah satu cara untuk menggalakkan lebih ramai wanita menceburi bidang sukan. Sebagai contoh, atlet Nur Suryani Taibi yang merupakan atlet memanah negara mampu mencipta kejayaan pada peringkat kebangsaan dan antarabangsa disebabkan oleh pegangan tersebut.. Secara tidak langsung, segala usaha mereka mampu memberikan harapan kepada lebih ramai atlet wanita untuk mengukir nama dan berjaya dalam arena sukan.

Namun demikian, kejayaan atlet wanita di negara ini dilihat turut dibayangi oleh beberapa isu. Tuduhan atlet wanita berhadapan diskriminasi pelbagai pihak selain kekurangan jurulatih wanita turut menjadi cabaran buat mereka sekali gus membantutkan perkembangan mereka dalam sukan masing-masing. Selain itu, pakaian atlet wanita juga kurang sesuai untuk digayakan dalam acara sukan seperti gimrama dan sukan air. Tambahan pula, bagi wanita yang hamil juga turut menyebabkan golongan ini sukar untuk menceburi bidang tersebut. Begitu pun, ramai netizen berpendirian bahawa wanita perlu mempunyai bakat dan kebolehan untuk bersukan jika mahu terlibat dalam bidang ini. Seterusnya, sokongan daripada pelbagai pihak seperti keluarga dan persatuan sukan juga memainkan peranan penting agar atlet wanita lebih kompetitif untuk berjuang di pentas antarabangsa. Untuk berjaya, golongan wanita juga perlu sentiasa positif dan yakin akan kemampuan diri sendiri.

(Dipetik dan diubah suai daripada
Buku Teks Tingkatan 5,
Kementerian Pendidikan Malaysia.)

Bahan 2**Hidup Sihat**

Madu lebah di bawa ke pekan,
Sambil melihat si anak Jebat,
Rajin dan tabah dalam bersukan,
Minda sihat jasmani hebat.

Harum sungguh bunga kemboja,
Disusun dara dari Mandilin,
Sukan membentuk semangat waja,
Sentiasa ceria cergas berdisiplin.

Banyak ikan di sungai pekan,
Sawah padi di hujung peta,
Kemudahan sukan amat diperlukan,
Supaya menjadi amalan kita.

Sumber: Internet

Bahan 3

APA KATA MEREKA ? tentang penglibatan wanita dalam sukan



FARAH ANN ABDUL HADI
GIMNAS NEGARA

Bidang sukan amat sukar untuk diceburi terutamanya wanita kerana arena ini memerlukan wanita berusaha dua kali ganda untuk membuktikan mereka layak.

Cabaran utama saya apabila menjadi seorang ibu yang perlu bijak membahagikan masa antara karier dan keluarga



NUR SURIANI TAIBI
PENEMBAK NEGARA



**INSTITUTE FOR
YOUTH RESEARCH
MALAYSIA**

📊 Defisit tenaga yang kronik akibat daripada diet yang melampau dan tidak seimbang

⚖️ Ketidakseimbangan di antara jurulatih lelaki dan wanita

🏆 Keadaan fizikal dan kesihatan mental atlet wanita

Dipetik dan diubahsuai daripada
“Inspirasi wanita bersukan”,
Metro Online, 26 April 2019

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

- 9 Baca dan teliti **setiap bahan** yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya **tidak melebihi 120 patah perkataan**. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.

Bahan 1

Dalam era digital ini, buli siber telah menjadi isu yang semakin membimbangkan. Buli siber merujuk kepada perbuatan menganiaya seseorang melalui platform digital seperti media sosial, e-mel, atau aplikasi mesej.

Salah satu punca utama buli siber adalah kerahsiaan identiti yang ditawarkan oleh platform dalam talian. Dengan kebolehan untuk menggunakan nama palsu atau anonimitas, individu sering kali berasa bebas untuk melakukan tindakan yang mereka tidak akan lakukan secara bersemuka. Selain itu, kurangnya kesedaran dan pendidikan mengenai buli siber turut menyumbang kepada masalah ini. Ramai individu, tidak sepenuhnya memahami kesan buruk yang boleh ditimbulkan oleh buli siber. Tekanan sosial dan persekitaran juga merupakan faktor penting. Individu yang menghadapi tekanan atau masalah peribadi mungkin melampiaskan kemarahan mereka melalui buli siber.

Pengaruh media sosial juga memainkan peranan dalam mempromosikan norma-norma negatif yang boleh mendorong buli siber. Situasi ini menunjukkan betapa pentingnya sokongan sosial dan kaunseling dalam mengurangkan tindakan buli. Kesan buli siber terhadap mangsa adalah mendalam dan pelbagai. Dari segi psikologi, mangsa boleh mengalami tekanan emosi yang serius seperti kemurungan, kegelisahan, dan hilang keyakinan diri. Buli siber boleh menyebabkan mangsa mengasingkan diri daripada rakan-rakan dan keluarga. Selain itu, terdapat juga kesan kewangan yang mungkin timbul daripada buli siber.

Buli siber adalah masalah serius yang memerlukan perhatian dan tindakan segera daripada semua pihak. Usaha semua pihak merupakan kunci untuk menangani dan mengatasi masalah ini secara efektif.

Sumber : Internet

TINDAKAN YANG PERLU DILAKUKAN

Sekiranya menjadi mangsa buli siber

Lapor kepada pihak berkuasa

Tindakan undang-undang akan dilakukan dan siasatan akan dijalankan



Bincang dengan Orang yang dipercayai

Mendapatkan sokongan dan cara penyelesaian



JOM PERANGI BULI SIBER!

Mengelakkan diri daripada membalas mesej pembuli

Jangan membalas mesej teks atau emel daripada pembuli.



KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

SULIT

PPT YIK 2024 B MELAYU K2 T5

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

9. Baca dan teliti **setiap bahan** yang diberikan, kemudian buat satu **rumusan** yang panjangnya **tidak melebihi 120 patah perkataan**. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.

Bahan 1

Pendidikan Teknik dan Vokasional telah diperkenalkan oleh British di Tanah Melayu sejak tahun 1900 lagi. Kini, bidang kemahiran ini makin mendapat tempat di negara kita. Namun, pelaksanaan ini semakin sukar dicapai kerana kebanyakan ibu bapa beranggapan bahawa bidang kemahiran hanya untuk murid yang keciciran dalam pelajaran. Bagi mereka, kejayaan akademik anak-anak yang berasaskan peperiksaan awam menjadi keutamaan. Pencapaian jumlah gred A dalam peperiksaan menunjukkan anak-anak mereka berkualiti tinggi dan mampu menjawat jawatan tinggi dalam bidang pekerjaan kolar putih apabila tamat pengajian kelak.

Terdapat juga masyarakat yang berpandangan bahawa bidang kemahiran sebagai pendidikan kelas kedua menyebabkan mereka tidak ingin menghantar anak-anak mereka untuk mempelajari bidang kemahiran. Malah yang lebih menyedihkan pengkhususan kemahiran dianggap sebagai bidang yang tidak mempunyai masa hadapan serta tidak berpeluang menjawat jawatan yang bergaji lumayan sehingga ada dalam kalangan masyarakat yang memaksa anak-anak mereka belajar dalam bidang akademik walhal anak-anak mereka tidak mampu mengikuti kelas tersebut. Oleh hal yang demikian, stigma masyarakat terhadap bidang kemahiran perlu diubah kerana pengkhususan ini juga dapat membantu kehidupan dan masa hadapan anak-anak muda.

Dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025 (Pendidikan Tinggi) (PPPM-PT), kerajaan telah memberikan tumpuan khusus kepada pembangunan Pendidikan dan Latihan Teknikal dan Vokasional atau *Technical and Vocational Education and Training* (TVET). Kementerian Pendidikan Tinggi (KPT) telah berjaya melahirkan graduan TVET yang mempunyai potensi besar untuk kerjaya masa depan. Bukan setakat peluang kerja yang menarik sedang menunggu mereka, pencapaian graduan dalam bidang TVET di negara ini amat membanggakan kerana mereka dilatih menjadi tenaga kerja profesional dan separa profesional dalam pelbagai bidang teknologi dan kejuruteraan.

Bagi graduan politeknik dan kolej komuniti, pencapaian mereka terbukti cemerlang berdasarkan dapatan kajian kebolehpasaran melebihi 95 peratus setiap tahun. Prestasi cemerlang itu membuktikan graduan politeknik dan kolej komuniti mendapat tempat dan menjadi pilihan majikan mahupun industri. Selain itu, graduan TVET berpotensi melanjutkan pengajian ke peringkat lebih tinggi seperti universiti. Tambahan pula, terdapat graduan politeknik dan kolej komuniti yang membina kerjaya di luar negara.

Dipetik dan diubah suai daripada
'TVET Terus Diperkasa',
oleh Suliati Asri
MyMetro, 1 November 2021.

Bahan 2



**TVET
MALAYSIA**

- mengurangkan jurang pengangguran
- melahirkan tenaga kerja yang berkemahiran tinggi
- membantu generasi muda memperoleh pekerjaan
- mengurangkan kebergantungan pada tenaga kerja asing

Bahan 3



Belajar kat mana pun okey. Cuma awak perlu tahu ke mana hala tuju kamu selepas ini. TVET ini penting untuk mengisi keperluan negara pada masa hadapan dari aspek pembuatan dan teknologi.

TVET ni betul ke bagus Kak Mila? Bukankah tiada akses kepada peralatan terkini jadi susah kita untuk belajar? Peralatan latihan kita pun banyak yang lapuk dan ketinggalan zaman.

~ SOALAN TAMAT ~

BAHAGIAN C : RUMUSAN

[30 markah]

9. *Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal bahan.*

Bahan 1

Riadah bermaksud satu aktiviti yang mampu merehatkan minda kita setelah penat seharian berkerja. Rekreasi atau riadah merupakan kegiatan masa lapang yang dilakukan sebagai hiburan atau kepuasan yang dianggap menyenangkan. Sebagai contoh, aktiviti riadah yang popular di negara kita ialah berjoging, berbasikal dan bersenam. Aktiviti riadah wajar diamalkan kerana dapat mengisi masa lapang seseorang dengan perkara yang bermanfaat. Jika dibandingkan dengan aktiviti lain seperti bermain permainan video atau melepak di kedai mamak, beriadah adalah aktiviti yang baik untuk diamalkan. Kesihatan diri juga akan terjamin kerana dapat mengeluarkan peluh apabila beriadah. Peluh yang dihasilkan mempunyai toksik-toksik yang tidak diperlukan dalam badan dan kadar lemak dalam badan akan berkurangan. Kita hanya perlu konsisten dalam melakukan aktiviti riadah seperti berjoging atau berbasikal dalam tempoh masa paling kurang 30 minit sehari untuk kekal sihat. Namun begitu, masyarakat Malaysia juga didapati kurang kesedaran tentang kepentingan beriadah atau berekreasi. Mereka sering beranggapan aktiviti ini hanya membuang masa dan tidak bermanfaat.

Selain itu, aktiviti riadah sebenarnya mampu menjadi medium mengeratkan silaturahim antara keluarga dan rakan-rakan. Hubungan menjadi bertambah erat kerana mereka akan saling berkomunikasi dan berbual mesra ketika beriadah bersama-sama. Bagi golongan pekerja pula, syarikat atau pejabat selalunya menganjurkan aktiviti rekreasi bersama bagi menambah nilai kekitaan antara rakan sekerja. Keadaan ini secara tidak langsung menyumbang kepada prestasi kerja yang lebih baik. Walau bagaimanapun kesibukan bekerja menjadi penyebab masyarakat tidak beriadah atau bersenam. Tuntutan kerja yang banyak terutamanya yang tinggal di kawasan bandar menyebabkan sukar untuk menjalankan aktiviti riadah bersama keluarga. Di samping itu, ada yang tidak beriadah disebabkan keadaan fizikal yang terlalu gemuk. Mereka berasa malu untuk bersukan bimbang akan diejek oleh rakan-rakan. Oleh yang demikian, mereka mengambil keputusan untuk tidak beriadah disebabkan berat badan yang berlebihan atau terlalu gemuk.

Kesimpulannya, aktiviti beriadah wajar dipopularkan kembali dalam kalangan masyarakat kita. Semua pihak sewajarnya berganding bahu demi memastikan masyarakat membudayakan aktiviti ini dalam kehidupan seharian mereka.

Dipetik dan diubah suai daripada
'Riadah Hujung Minggu'
oleh Shammy Juniey ,
Sinarharian.com.my, 25 Ogos 2023.

Bahan 2

Dialog di bawah antara seorang murid sekolah dengan seorang guru mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesihatan.

- Ah Meng : Selamat pagi cikgu, saya Ah Meng dari kelas empat Anggerik.
Cikgu Halim : Selamat pagi Ah Meng. Baiklah Ah Meng, apakah yang boleh cikgu bantu?
Ah Meng : Saya ingin bertanya kepada cikgu beberapa soalan. Soalan ini berkaitan dengan aktiviti riadah seperti berjoging pada masa lapang. Mengapakah masyarakat digalakkan melakukan aktiviti tersebut?
Cikgu Halim : Aktiviti ini terbukti dapat mengurangkan obesiti. Pembakaran lemak atau kalori dalam badan berlaku ketika kita berjoging atau berbasikal. Oleh itu aktiviti sesuai dijalankan pada setiap hari jika berkelapangan.
Ah Meng : Oh begitu cikgu, adakah aktiviti ini dapat meningkatkan stamina juga kalau berjoging setiap hari? Mengapakah masyarakat tidak gemar berjoging, cikgu?
Cikgu Halim : Ya, betul. Namun, ada ketikanya cuaca yang tidak menentu menyebabkan aktiviti ini sukar dijalankan. Selain itu, keadaan kesihatan yang tidak mengizinkan menjadi penyebab mereka untuk beriadah.
Ah Meng : Terima kasih cikgu atas penerangan yang diberikan.
Cikgu Halim : Sama-sama.

Bahan 3

BAHAGIAN C : RUMUSAN**[30 markah]**

- 9 *Baca petikan dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.*

Bahan 1

Sejak belakangan ini, kes buli di negara kita menunjukkan peningkatan. Situasi ini menampakkan bahawa masalah ini semakin sukar untuk diatasi. Kita sedia maklum bahawa perbuatan membuli ini berakar umbi sejak sekian lama. Kes buli ini menyebabkan banyak remaja dan kanak-kanak berisiko untuk menghabiskan sisa hidup mereka di penjara juvenil atau pusat pemulihan akhlak.

Menurut pensyarah Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia, Universiti Kebangsaan Malaysia, Profesor Madya Doktor Rosini Ismail, pembuli menjadi sedemikian kerana mereka mengalami masalah emosi. Emosi yang tidak stabil jika tidak diurus dengan baik boleh memudaratkan. Tidak dinafikan pengaruh daripada keadaan sekeliling, media massa serta Internet juga mendorong perilaku buli ini. Lebih parah lagi apabila ada ibu bapa atau rakan dan dirinya sendiri terjebak dengan najis dadah.

Jika diperhatikan, golongan belia dan remaja di negara ini gemar meniru aksi yang ditonton melalui laman sesawang seperti *YouTube* atau filem tempatan dan luar negara. Apabila tiada sekatan yang dilakukan oleh pihak berwajib, golongan ini beranggapan bahawa tindakan yang ditonton itu perkara biasa dan sesuatu yang boleh dijadikan ikutan. Oleh sebab itu, bermulalah aksi seperti mendera rakan yang lebih lemah dan memukul rakan sebaya.

Pelbagai pihak perlu bersama-sama turun padang untuk membanteras gejala buli ini. Komuniti setempat harus menganjurkan pelbagai program kekeluargaan. Jika kita lihat, decetan hiburan yang tidak bermanfaat kepada kanak-kanak dan remaja menyebabkan mereka mudah terpengaruh. Kerajaan dan pihak swasta harus bersama-sama menghadkan siaran hiburan yang tidak membawa nilai positif kepada masyarakat. Kerjasama semua pihak yang schilir semudik dan sehati sejiwa dalam usaha menangani gejala buli ini mampu melahirkan generasi masa depan yang berwawasan dan berdaya saing.

Dipetik dan diubah suai daripada
'Gejala Buli di Manakah Kesudahannya?'
oleh Amirah Abd Rahman
Dewan Siswa, Bil 3 / 2018

Bahan 2



Sumber : Internet

Bahan 3**SAKIT**

Diriku adalah dirimu
Aku disakiti
Kerana
Kau pernah disakiti

Aku tahu kau takut dan bersendirian
Kerna itu,
Kau melepaskan amarahmu
Kepada orang lain

Sedarlah wahai kawan
Dunia ini hanya sementara
Hendaklah berdamai dengan takdir

Nukilan : Bunga Pujangga

KERTAS SOALAN TAMAT