

KEMAHIRAN MENDENGAR DAN BERTUTUR

TP

SP 1.1.1

Mendengar, mengenal, menyebut dan mengenal pasti perbezaan makna dan fungsi perkataan, rangkai kata, istilah dan ungkapan dalam pelbagai jenis komunikasi lisan dengan jelas dan betul.

Dengar petikan dengan teliti. Kemudian, lengkapkan petikan dengan perkataan, rangkai kata, istilah, dan ungkapan dalam pelbagai ujaran dengan jelas dan betul.



TRACK 1

Kebersihan asas kesihatan, kesihatan kunci kehidupan. Tanpa kesihatan yang baik, sukar untuk kita melakukan pelbagai perkara. Malangnya, masyarakat kini selalu _____ aspek kesihatan _____ kehidupan yang amat sibuk. Rutin harian seperti kesibukan bekerja, kesibukan mengurus rumah tangga, kesibukan belajar, dan sebagainya menyebabkan kita melupakan perkara yang paling penting dalam kehidupan kita. Kita _____ menggunakan alasan sibuk, letih, tidak mempunyai wang yang mencukupi, dan sebagainya untuk mengelakkan diri daripada bersenam, bersukan, atau mengambil vitamin yang mampu menyumbang ke arah kesihatan yang _____

Kesihatan dapat dibahagikan kepada _____ dan juga _____. Kesihatan mental merujuk konsep keseimbangan yang perlu wujud antara aspek fizikal, _____ sosial, dan _____ dalam kehidupan seseorang. Semua aspek ini mempengaruhi _____ ataupun _____ seseorang terhadap perkara yang berlaku di sekelilingnya. Kesihatan mental dan fizikal sangat penting untuk memastikan _____. Sebarang gangguan fizikal dapat memberikan kesan mental ataupun kesan emosi terhadap individu tersebut dan begitu juga sebaliknya.

Lantaran itu, kita dapat melihat kes-kes yang melibatkan individu yang mengalami tekanan jiwa akan turut mempunyai masalah kesihatan dari segi fizikal. Masalah tekanan jiwa yang berlarutan akan mendatangkan kesan yang berpanjangan, sebagai contohnya _____ atau isu-isu lain seperti masalah bipolar, personaliti yang berbahagi, dan sebagainya. Penghidap penyakit ini berkemungkinan akan memcederakan diri sendiri atau orang lain. Oleh itu, di sinilah akan bermulanya isu yang mungkin _____ si penghidap tersebut.

Kesihatan fizikal akan mula tergugat apabila seseorang individu tidak lagi berminat untuk menjaga aspek kebersihan badannya. Pada hemaat individu ini, tiada guna baginya untuk memberikan perhatian kepada aspek kesihatan fizikal memandangkan kehidupannya sudah tidak bermakna. Selain itu, fikiran yang _____ dan negatif juga turut menyebabkan individu tersebut kehilangan daya untuk mengurus diri dengan baik. Selain faktor tidak berminat, faktor kemalasan ataupun ketiadaan masa juga sering kali menjadi alasan untuk _____ faktor kesihatan badan. Persekitaran di sekeliling dibiarkan kotor, kebersihan makanan diabaikan, pengambilan makanan yang berlemak, manis, dan masin dalam _____ serta berbagai-bagai faktor yang lain turut menjadi penyumbang kepada masalah kesihatan.

Tanpa _____ dan _____ yang sewajarnya, masalah kesihatan sama ada kesihatan mental ataupun kesihatan fizikal pasti sukar untuk diatasi. Peribahasa Melayu ada _____ bahawa badan cergas, otak cerdas. Badan yang sihat akan melahirkan _____ yang aktif. Oleh itu, kekalkan kesihatan dengan mengamalkan kebersihan mental dan fizikal kerana ingatlah bahawa anda bersih, anda sihat!