

PETIKAN DARI BUKU TEKS BAHASA MELAYU TINGKATAN 1 MUKA SURAT 6

NOTA KATA NAMA.

RUJUKAN GAMBAR DIBAWAH UNTUK MEMAHAMI CONTOH KATA NAMA KHAS DAN KATA NAMA AM

KATA NAMA	
Kata Nama Khas	
Hidup	– manusia (contoh: Amran, Liza, Tan) – bukan manusia (contoh: Sang Bedal)
Tak hidup	– nama benda, negara, institusi, bangsa, pangkat (contoh: Australia, Universiti Putra Malaysia)
Kata Nama Am	
Hidup	– manusia (contoh: kakak, nelayan, murid) – bukan manusia (contoh: haiwan, pokok, jin, malaikat)
Tak hidup	– institusi (contoh: sekolah, hospital, surau) – bukan institusi – konkrit (contoh: kerusi, rumah) – abstrak – berbilang (contoh: pendapat, rancangan) – tak berbilang (contoh: keadilan, iklim, udara)

LATIHAN

Berdasarkan petikan di bawah. Senaraikan kata nama khas dan kata nama am.



Pemakanan yang Sihat

Rumah tangga yang sejahtera terbentuk daripada keprihatinan ibu bapa tentang amalan cara hidup sihat dan cergas. Maklumat penjagaan diri dan pemakanan diperolehi daripada beberapa laman sesawang seperti Kementerian Kesihatan Malaysia, Jabatan Kesihatan Negeri, dan Kelab Nutrisi Malaysia.

Pemakanan yang seimbang amat penting untuk penjagaan kesihatan. Manusia seharusnya mengambil makanan dalam kuantiti yang kecil tetapi berkhasiat. Pengambilan makanan seimbang dalam diet seharian dapat mengurangkan risiko ☐ menghidap beberapa jenis penyakit seperti barah, angin ahmar, darah tinggi, kencing manis, batu karang, obesiti, kolesterol tinggi, dan osteoporosis.

Makanan Seimbang



Senarikan di bawah

KATA NAMA KHAS	1. _____ 2. _____ 3. _____
KATA NAMA AM	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____



Pemakanan yang Sihat

Rumah tangga yang sejahtera terbentuk daripada keprihatinan ibu bapa tentang amalan cara hidup sihat dan cergas. Maklumat penjagaan diri dan pemakanan diperolehi daripada beberapa laman sesawang seperti Kementerian Kesihatan Malaysia, Jabatan Kesihatan Negeri, dan Kelab Nutrisi Malaysia.

Pemakanan yang seimbang amat penting untuk penjagaan kesihatan. Manusia seharusnya mengambil makanan dalam kuantiti yang kecil tetapi berkhasiat. Pengambilan makanan seimbang dalam diet seharian dapat mengurangkan risiko menghidap beberapa jenis penyakit seperti barah, angin ahmar, darah tinggi, kencing manis, batu karang, obesiti, kolesterol tinggi, dan osteoporosis.

Makanan Seimbang



Pemakanan yang Sihat

AKTIVITI



Senaraikan kata nama am, kata nama khas, dan kata nama yang mengalami pemajmukan berdasarkan bahan. Kemudian, bina ayat daripada kata nama tersebut mengikut konteks yang betul.

Rumah tangga yang sejahtera terbentuk daripada keprihatinan ibu bapa tentang amalan cara hidup sihat dan cergas. Maklumat penjagaan diri dan pemakanan diperolehi daripada beberapa laman sesawang seperti Kementerian Kesihatan Malaysia, Jabatan Kesihatan Negeri, dan Kelab Nutrisi Malaysia.

Pemakanan yang seimbang amat penting untuk penjagaan kesihatan. Manusia seharusnya mengambil makanan dalam kuantiti yang kecil tetapi berkhasiat. Pengambilan makanan seimbang dalam diet seharian dapat mengurangkan risiko menghidap beberapa jenis penyakit seperti barah, angin ahmar, darah tinggi, kencing manis, batu karang, obesiti, kolesterol tinggi, dan osteoporosis.

Makanan Seimbang



KATA NAMA KHAS	
KATA NAMA AM	



Pemakanan yang Sihat

AKTIVITI



Senaraikan kata nama am, kata nama khas, dan kata nama yang mengalami pemajmukan berdasarkan bahan. Kemudian, bina ayat daripada kata nama tersebut mengikut konteks yang betul.

Rumah tangga yang sejahtera terbentuk daripada keprihatinan ibu bapa tentang amalan cara hidup sihat dan cergas. Maklumat penjagaan diri dan pemakanan diperoleh daripada beberapa laman sesawang seperti Kementerian Kesihatan Malaysia, Jabatan Kesihatan Negeri, dan Kelab Nutrisi Malaysia.

Pemakanan yang seimbang amat penting untuk penjagaan kesihatan. Manusia seharusnya mengambil makanan dalam kuantiti yang kecil tetapi berkhasiat. Pengambilan makanan seimbang dalam diet seharian dapat mengurangkan risiko menghidap beberapa jenis penyakit seperti barah, angin ahmar, darah tinggi, kencing manis, batu karang, obesiti, kolesterol tinggi, dan osteoporosis.

Makanan Seimbang



KATA NAMA

Kata Nama Khas

- Hidup**
- manusia (contoh: Amran, Liza, Tan)
 - bukan manusia (contoh: Sang Bedal)
- Tak hidup**
- nama benda, negara, institusi, bangsa, pangkat (contoh: Australia, Universiti Putra Malaysia)

Kata Nama Am

- Hidup**
- manusia (contoh: kakak, nelayan, murid)
 - bukan manusia (contoh: haiwan, pokok, jin, malaikat)
- Tak hidup**
- institusi (contoh: sekolah, hospital, surau)
 - bukan institusi
 - konkrit (contoh: kerusi, rumah)
 - abstrak
 - berbilang (contoh: pendapat, rancangan)
 - tak berbilang (contoh: keadilan, iklim, udara)



Selain faktor pemakanan, apakah faktor lain yang dapat menjamin kesihatan kita? Terangkan dengan menggunakan peta pemikiran yang sesuai.



PERKASA ILMU

My plate ialah panduan nutrisi tentang rantaian makanan yang merangkumi lima kumpulan makanan seperti buah-buahan, bijirin, sayur-sayuran, ikan atau daging, dan susu.

Khasiat Susu

Susu merupakan antasid yang sangat baik. Susu dapat menguatkan tulang, gigi, kuku, dan rambut kerana susu sarat dengan kalsium yang membantu badan menjadi kuat dan fleksibel.

(Sumber: www.myhealth.gov.my)

