

Tatabahasa**Soalan 1 dan 2**

Pilih jawapan yang paling sesuai.

1. Ibu _____ sedikit garam ke dalam masakannya.
A menanam
B membubuh
C mengambil
D memberi

2. Kertas yang bertaburan di atas lantai itu _____ oleh Aidil.
A dipungut
B dipetik
C dikuis
D dijolok

Soalan 3

Pilih ayat yang betul.

3.
I Murid-murid menampal senaskhah poster tentang pemakanan seimbang.
II Guru besar mengakhiri ucapannya dengan serangkap pantun.
III Encik Azman mempunyai sebidang tanah pertanian.
IV Kakak menggunakan sebatang gunting untuk menggunting kertas.
A I dan II
B II dan III
C III dan IV
D I dan IV

Pemahaman Petikan: Teks Tunggal

Soalan 4 hingga 6

Baca petikan di bawah dengan teliti, kemudian jawab soalan-soalan yang berikutnya.

Penjagaan kesihatan diri merupakan amalan yang perlu dititikberatkan oleh setiap individu. Sekiranya kita tidak menjaga kesihatan diri, kita tidak dapat melakukan aktiviti-aktiviti harian kita.

Terdapat beberapa cara yang boleh dilakukan untuk menjaga kesihatan diri. Antaranya adalah dengan pengambilan makanan seimbang. Makanan seimbang dan berzat amat penting dalam penjagaan kesihatan diri. Makanan yang bersifat segera seperti mi segera mempunyai kandungan garam dan gula yang tinggi. Oleh itu, makanan tersebut perlulah dielakkan.

Selain itu, bersenam juga merupakan salah satu cara menjaga kesihatan diri. Aktiviti senaman seperti berlari, berjalan dan sebagainya mampu meningkatkan *imunitas* badan dan menjauhkan diri daripada penyakit berbahaya.

Di samping itu, cara lain yang boleh dilakukan adalah dengan menjaga kebersihan diri. Mandi sekurang-kurangnya tiga kali sehari dan memakai pakaian yang bersih merupakan contoh yang boleh dilakukan. Cara ini merupakan langkah yang paling mudah dan boleh dilakukan oleh sesiapa sahaja.

Kesimpulannya, kesihatan yang baik akan dapat membantu meningkatkan kualiti kehidupan.

4. Petikan di atas membincangkan tentang
 - A pengambilan makanan seimbang.
 - B cara-cara menjaga kesihatan diri.
 - C cara-cara meningkatkan kualiti kehidupan.
 - D cara-cara meningkatkan imunitas badan.
5. Berikut merupakan cara yang boleh dilakukan untuk menjaga kesihatan diri berdasarkan petikan, *kecuali*
 - A makan makanan yang seimbang dan berzat.
 - B bersukan.
 - C menjaga kebersihan diri.
 - D makan makanan yang mengandungi kadar garam dan gula yang tinggi.
6. Perkataan *imunitas* dalam petikan bermaksud
 - A ketahanan.
 - B ketaatan.
 - C kelenturan.
 - D pengimunan.

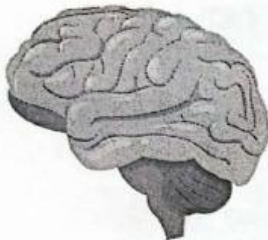
Pemahaman Petikan: Teks Pelbagai

Soalan 7 hingga 10

Baca maklumat dalam Bahan 1 dan Bahan 2 dengan teliti, kemudian jawab soalan-soalan yang berikutnya.

BAHAN 1

POSTER TIP PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL



- * Lakukan aktiviti riadah, fizikal atau senaman
- * Makan makanan yang sihat
- * Sentiasa berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan
- * Lakukan aktiviti yang disukai
- * Jauhi dadah, rokok dan alkohol
- * Bijak menguruskan masa
- * Kongsikan masalah dengan *individu* yang boleh dipercayai

BAHAN 2

TIP PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL

Poster di atas menunjukkan tip penjagaan kesihatan mental yang dikongsikan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) bersempena sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia yang disambut pada 10 Oktober setiap tahun. Penjagaan kesihatan mental amat penting kerana melibatkan kehidupan harian yang mempengaruhi emosi, fikiran dan tingkah laku *individu*. Selain itu, kesihatan mental mampu mempengaruhi kemampuan seseorang itu untuk berinteraksi secara sihat sama ada dengan individu yang lain, berkumpulan atau persekitarannya.

7. Poster di atas membincangkan tentang

- A penjagaan kesihatan diri.
- B penjagaan kesihatan badan.
- C penjagaan kesihatan emosi.
- D penjagaan kesihatan mental.

Poster di atas menunjukkan tip penjagaan kesihatan mental yang dikongsikan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

8. Penjodoh bilangan yang sesuai dengan perkataan bergaris di atas ialah

- A utas.
- B keping.
- C pasang.
- D buah.

9. Perkataan *individu* dalam **Bahan 1** dan **Bahan 2** boleh digantikan dengan perkataan

- A mereka.
- B orang.
- C haiwan.
- D dia.

10. Pilih pernyataan yang **benar** tentang **Bahan 1** dan **Bahan 2** di atas.

- A Kesihatan mental mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain.
- B Hari Kesihatan Mental Sedunia disambut pada 12 Oktober setiap tahun.
- C Kesihatan mental dapat dijaga dengan melakukan aktiviti yang tidak berfaedah.
- D Penjagaan kesihatan mental tidak penting.

Bahagian B**Pemahaman Petikan dan Tatabahasa****Soalan 1**

Baca petikan di bawah, kemudian jawab soalan-soalan berikutnya.

Bersukan merupakan aktiviti yang boleh dilakukan oleh setiap orang. Bersukan mempunyai banyak manfaat.

Antara manfaat bersukan adalah dapat menyihatkan badan. Bersukan membantu kita untuk mengeluarkan toksin daripada badan dan juga meningkatkan imunisasi diri. Apabila badan sihat, kita dapat menjalankan aktiviti-aktiviti seharian dengan lancar.

Selain itu, bersukan juga membolehkan otak kita menjadi lebih cerdas, seiring dengan kempen Amalan Gaya Hidup Sihat, iaitu badan sihat otak cerdas. Hal ini demikian kerana tubuh badan yang sihat memudahkan otak untuk berfikir.

Kesimpulannya, bersukan jelas memberikan banyak manfaat. Oleh itu, marilah kita bersukan bersama-sama agar badan kita sentiasa sihat.

1. (a) Bersukan membantu kita mengeluarkan _____

(b) Berikan dua manfaat daripada aktiviti bersukan berdasarkan petikan.

- (c) *Bulatkan satu kata ganti nama yang terdapat dalam ayat yang diberikan.*

Selain itu, bersukan juga membolehkan otak kita menjadi lebih cerdas.

- (d) *Pilih dan tuliskan (BETUL) bagi ayat yang sama maksud dengan ayat yang diberikan.*

Apabila badan sihat, kita dapat menjalankan aktiviti-aktiviti seharian dengan lancar.

Jika kita sihat, aktiviti-aktiviti seharian dapat dilakukan dengan lancar.	
Aktiviti-aktiviti seharian yang berjalan lancar akan membantu menyihatkan badan kita.	

Respons Kritis dan Kreatif

Soalan 2

Baca dan fahami situasi di bawah. Kemudian, berikan pendapat kamu berdasarkan situasi berikut.

Panjangnya jawapan kamu hendaklah tidak lebih daripada 30 patah perkataan.

Pada suatu hari, kamu pergi ke kedai untuk membeli roti. Semasa di kedai roti, kamu melihat roti yang terdapat di situ sudah melebihi tarikh luput.

2. Sebagai pelanggan, apakah tindakan yang akan kamu lakukan?

Bahagian C**Penulisan Perenggan**

Grafik di bawah menunjukkan tentang kebersihan bilik darjah.

Tuliskan pendapat kamu tentang faedah menjaga kebersihan bilik darjah.

Jawapan kamu hendaklah ditulis dalam satu perenggan.

Panjangnya jawapan kamu hendaklah tidak lebih daripada 50 patah perkataan.

Faedah Menjaga Kebersihan Bilik Darjah