

Bahagian C: Rumusan

[30 Markah]

Soalan 9- Rumusan

Bahan 1:Petikan

Baca petikan dan teliti bahan grafik 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 dan bahan.

Bagi sesetengah pihak, perbuatan menghisap rokok menunjukkan bahawa seseorang individu tersebut telah matang atau sebagai melambangkan imej yang bersifat kemegahan. Biar apapun pandangan dan pendapat daripada individu tersebut, seluruh makhluk yang mampu berfikir dengan waras tetap berpandangan bahawa perbuatan menghisap rokok adalah sesuatu yang perlu dielakkan kerana perbuatan ini merupakan satu pembaziran wang secara jelas, apatah lagi dengan kenaikan harga rokok yang melambung tinggi. Rokok yang dibakar adalah umpama membakar wang kertas yang sepatutnya dapat digunakan untuk tujuan lain yang lebih berfaedah.

Ramai sedia maklum bahawa menghisap rokok menjadi punca pada pelbagai penyakit yang digolongkan dalam kategori penyakit berbahaya. Antaranya, penghisap rokok terdedah pada penyakit kanser paru-paru dan penyakit jantung. Kedua-dua penyakit berbahaya ini telah diisytiharkan sebagai pembunuh nombor satu negara. Perokok bukan sahaja membahayakan diri mereka sendiri malah pada masa yang sama turut membahayakan kesihatan keluarga mereka dan orang lain di sekeliling mereka. Bau busuk yang dikeluarkan oleh penghisap rokok juga boleh mengganggu keselesaan orang lain sehingga dapat menjejaskan pergaulan siperokok dengan orang lain. Hal ini sudah pasti akan menimbulkan suasana yang kurang selesa malah menjejaskan komunikasi seseorang. Bayangkanlah jika anda terpaksa berhadapan dengan siperokok dalam suasana tempat menjamu selera tertutup dan berhawa dingin. Bagi si perokok, masalah yang timbul ialah mereka akan menghadapi gejala ketagihan yang bukan mudah untuk diatasi. Menurut kajian yang dijalankan oleh FOMCA, hanya 12 peratus sahaja daripada jumlah yang ingin berhenti merokok mampu berbuat demikian. Sementara itu, pihak Bomba dan Penyelamat Malaysia menganggarkan jumlah kebakaran yang disebabkan oleh api rokok di negara kita mencecah hampir 23 peratus daripada punca kebakaran yang berjaya diselesaikan. Selain itu, perbuatan merokok juga boleh menyebabkan ketagihan yang amat sukar untuk dihentikan. Puntung rokok yang dibuang merata-rata boleh mengakibatkan kebakaran.

Natijahnya, merokok bukanlah sesuatu yang perlu dibanggakan. Bukan juga simbol yang menunjukkan kedewasaan tetapi sikap negatif yang menggambarkan ketidakwarasan seseorang individu. Justeru, katakan tak nak untuk sebatang rokok.

(Dipetik dan diubah suai daripada rencana 'Katakan Tak Nak pada Rokok', oleh Ismail Irfan, Utusan Malaysia, 25 Mei 2014).



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

12 PETUA BERHENTI MEROKOK



Menjauhkan diri
daripada orang yang merokok

Melengah-lengah

tunggu 5 minit atau katakan sebentar



Mengelakkan diri

daripada suasana atau situasi yang mendorong kepada merokok

Minum air

minum air masak elakkan minuman berkafein



Mandi dengan kerap



Menarik nafas panjang

Tarik nafas 3 kali secara perlahan-lahan



Meditasi atau bersukan



Menyibukkan diri

buat sesuatu bagi mengalih fikiran

Membasuh tangan selalu



Mengunyah sesuatu

seperti gula-gula getah dan buah-buahan



Memohon doa

Meregangkan otot

lakukan senaman ringkas apabila rasa mengantuk



JAWAB SOALAN BERIKUT

1. Berapakah fokus bahan 1?

2. Apakah fokus 1 bahan 1?

3. Apakah fokus bahan 2?

RUMUSAN LENGKAP

_____keburukan-keburukan merokok dan usaha mengatasi tabiat tersebut.

Antara keburukannya ialah _____. Selain itu, _____ dan _____. Seterusnya, _____serta _____. Selanjutnya _____.

Usaha mengatasi tabiat tersebut ialah _____. Seterusnya _____.

_____, semua pihak _____ berganding bahu mengatasi masalah merokok _____ dapat melahirkan masyarakat yang sihat.

PILIHAN JAWAPAN

Satu pembaziran wang secara jelas.

Mengunyah sesuatu seperti gula-gula getah dan buah-buahan

Rokok yang dibakar adalah umpama membakar wang kertas yang sepatutnya dapat digunakan untuk tujuan lain yang lebih berfaedah

Mandi dengan kerap

Meditasi atau bersukan

Punca pada pelbagai penyakit yang digolongkan dalam kategori penyakit berbahaya.

Mengganggu keselesaan orang lain.

Melakukan senaman ringkas apabila rasa mengantuk

Mengelakkan

Menjejaskan komunikasi seseorang.

Minum air masak dan elakkan minuman berkafein.

Tarik nafas 3 kali secara perlahan-lahan

Menyibukkan diri dengan membuat sesuatu bagi mengalihkan fikirandiri daripada suasana yang mendorong kepada merokok

Bukan sahaja membahayakan diri mereka sendiri malah pada masa yang sama turut membahayakan kesihatan keluarga mereka dan orang lain di sekeliling mereka.

Membasuh tangan selalu

Memohon doa.