

- A** Baca petikan syarahan di bawah, kemudian jawab soalan-soalan yang berikutnya.

Yang saya hormati Tuan Pengerusi Majlis, Yang Berusaha Tuan Guru Besar Sekolah Kebangsaan Jalan Menteri, Pengerusi Persatuan Ibu Bapa dan Guru, guru-guru, dan murid sekalian. Salam sejahtera saya ucapkan. Terlebih dahulu saya ingin merakamkan ucapan terima kasih kerana *sudi mengundang* saya dari Jabatan Kesihatan Daerah Manjong untuk menyampaikan ceramah yang bertajuk "Jaga Kesihatan Badan Sihat".

Hadirin yang saya hormati,

Semua orang ingin memiliki kesihatan yang baik. Apabila memiliki kesihatan yang baik, kita dapat menjalani kehidupan dengan selesa. Pelbagai usaha dapat dilakukan untuk menjaga tubuh agar sentiasa sihat dan cergas. Antara caranya termasuklah melakukan senaman pada setiap hari. Aktiviti senaman dapat mengawal berat badan, menguatkan otot, dan memberikan tenaga kepada kita. Apabila kita melakukan senaman, badan kita akan mengeluarkan peluh. Jadi, secara tidak langsung pelbagai toksik dan racun di dalam badan kita dapat dikeluarkan melalui perpeluhan. Oleh itu, tubuh kita akan menjadi sihat manakala otak akan menjadi cerdas.

Semua orang pernah mengalami stres atau tekanan perasaan. Stres boleh mengganggu perasaan dan fizikal seseorang. Kesan stres atau tekanan emosi terhadap seseorang agak berbahaya. Oleh itu, senaman secara sistematik dan berkala dapat menangani stres. Apabila kita menumpukan perhatian terhadap aktiviti senaman, sedikit banyak kita dapat melupakan seketika masalah yang kita hadapi.

Selain itu, senaman juga dapat menyihatkan minda dan emosi kita. Sekiranya minda dan emosi sihat, kita mampu membuat pertimbangan atau keputusan yang positif. Kita juga tidak mudah cepat marah sekiranya kita dapat mengawal emosi dan seterusnya hubungan kita dengan orang di sekeliling kita sentiasa baik dan mesra.

Sebelum saya mengakhiri ceramah ini, ingin saya menegaskan bahawa kita perlulah menjaga kesihatan demi kelangsungan hidup. Sekian, terima kasih.

1. Siapakah yang menyampaikan ceramah tersebut?
A Ketua murid
B Pakar motivasi
C Pengerusi Persatuan Ibu Bapa dan Guru
D Pegawai Kesihatan dari Jabatan Kesihatan Daerah Manjong
2. Kebaikan yang kita peroleh dengan melakukan senaman ialah
A mengawal berat badan, menguatkan otot, dan memberikan tenaga.
B menjalani kehidupan dengan baik dan aktif.
C mengelakkan diri daripada tekanan perasaan.
D belajar dengan tenang dan selesa.
3. Maksud rangkai kata *sudi mengundang* dalam petikan ialah
A mahu menjemput.
B suka mengajak.
C rela memanggil.
D sedia untuk mengajak.
4. Apakah kesan sekiranya kita tidak dapat menangani stres sebaiknya?
A Mengalami kemurungan yang berpanjangan
B Menyebabkan penyakit darah tinggi dan sakit jantung
C Melemahkan tubuh badan kita
D Menyebabkan kita tidak dapat mengawal perasaan marah
5. Pilih pernyataan yang **benar** tentang petikan.
A Stres tidak menjejaskan kesihatan seseorang jika ditanganinya.
B Peluh yang keluar daripada badan kita mengandungi racun dan toksik.
C Seseorang yang mengalami emosi yang tidak sihat dapat mengawal perasaannya ketika marah.
D Kita akan cepat letih sekiranya mengalami stres atau tekanan perasaan.

B Perkataan bergaris dalam ayat-ayat di bawah salah penggunaannya. Tulis perkataan yang betul dalam ruang yang disediakan.

1. Hasniza berehat sambil mendengar muzik apabila menenangkan fikiran.

2. Baru-baru ini, saya telah berjumpa dengan guru kaunseling. Dia memberikan panduan kepada saya tentang cara mengatasi stres.

3. "Petang nanti, kita pemah berjumpa di padang untuk bermain bola sepak," kata Rahman kepada rakan-rakannya.

C Tandakan (✓) pada ayat yang betul dan (X) pada ayat yang salah.

1.	Fazli rajin bersenam demi untuk menjaga kesihatannya.	
2.	Stres boleh memudaratkan kesihatan sekiranya tidak dirawat dengan segera.	
3.	Semua pasukan-pasukan bola jaring itu melakukan aktiviti pemanasan sebelum perlawanan persahabatan itu bermula.	
4.	Buah-buahan dan sayur-sayuran mengandungi vitamin dan serat yang baik untuk tubuh kita.	
5.	Ibu membawa Hanif ke Doktor Ihsan Klinik untuk melakukan pemeriksaan kesihatan.	

D Tandakan (✓) di dalam petak yang disediakan bagi mengisi tempat kosong dalam ayat-ayat di bawah.

1. "_____ mestilah berlatih dengan bersungguh-sungguh sekiranya mahu memenangi perlawanan bola sepak itu," kata jurulatih itu kepada pasukan bola sepaknya.

Beliau	
--------	--

Kalian	
--------	--

Mereka	
--------	--

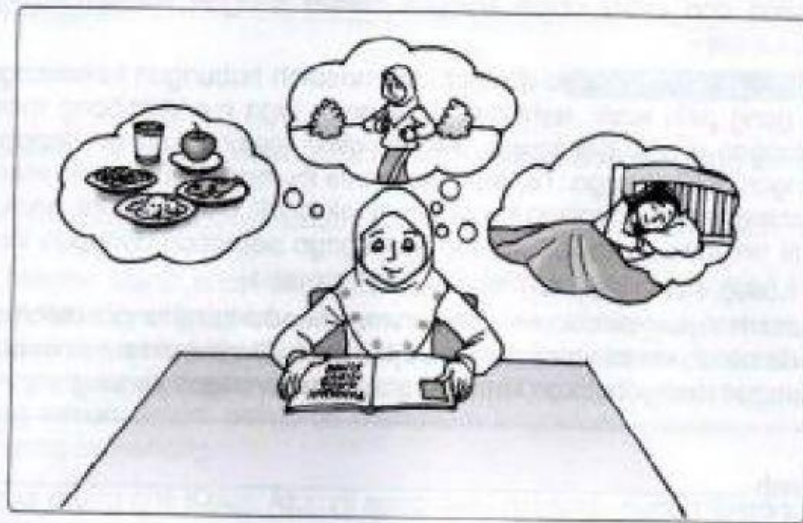
2. "_____ dan Hisyam akan tunggu _____ di padang sekolah pada petang ini untuk berjoging," kata Wei Siong kepada Ganesan.

Patik kami	
------------	--

Saya kamu	
-----------	--

Kita beliau	
-------------	--

E Nyatakan peribahasa yang sesuai berdasarkan gambar dan pernyataan di bawah.



Izuni mengamalkan gaya hidup sihat demi menjaga kesihatannya agar kekal sihat dan bertenaga serta dapat menumpukan perhatian terhadap pelajaran seperti kata peribahasa _____