

Bahagian A
[10 markah]

Soalan 1 hingga 3

Pilih jawapan yang **paling** sesuai.

- 1 Encik Zul dan keluarganya makan malam di sebuah _____.
- A klinik
 - B pejabat
 - C padang
 - D restoran
- 2 Mereka akan berkelah di _____ hujung minggu ini.
- A Air Terjun Lata Kinjang
 - B Air terjun Lata Kinjang
 - C air terjun Lata Kinjang
 - D air terjun lata kinjang
- 3 Pilih ayat yang **betul**.
- A Tidak ada mana-mana di rumah datuk.
 - B Kem Keluarga Ceria itu akan diadakan bila?
 - C Pak usu melanjutkan pelajaran ke universiti Malaya.
 - D Kakak memelihara seekor arnab yang bernama Si anggun.

Soalan 4 hingga 6

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

Kaedah relaksasi otot merupakan suatu kaedah yang dilakukan untuk melegakan ketegangan otot akibat stres. Ketika seseorang sedang mengalami stres, otot pada tubuhnya akan menjadi tegang. Dengan melakukan kaedah relaksasi otot, badan akan menjadi lebih selesa dan fikiran akan berasa lebih tenang. Antara manfaat melakukan kaedah relaksasi otot termasuklah dapat mengurangkan stres, mengelakkan perasaan cemas, meningkatkan kualiti tidur dan mengurangkan kekerapan sakit kepala.

Terdapat beberapa langkah untuk melakukan kaedah relaksasi otot. Pertama, duduk di atas kerusi dengan selesanya. Kedua, pejamkan mata dan relaks. Ketiga, regangkan kedua-dua tangan ke hadapan dan relaks. Keempat, regangkan kedua-dua bahu ke atas dan relaks. Kelima, regangkan kedua-dua kaki ke hadapan. Akhir sekali, tarik nafas dalam-dalam lalu hembuskan secara perlahan-lahan.

- 4 Apakah yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami stres?
- A Kualiti tidurnya tidak terjejas.
 - B Nafasnya tidak dapat ditarik dalam-dalam.
 - C Otot pada tubuhnya akan menjadi tegang.
 - D Kekerapan sakit kepala dapat dikurangkan.
- 5 Pilih pernyataan yang **benar** tentang petikan.
- A Terdapat lapan langkah untuk melakukan kaedah relaksasi otot.
 - B Seseorang tidak perlu memejamkan mata ketika melakukan kaedah relaksasi otot.
 - C Badan seseorang yang melakukan kaedah relaksasi otot akan menjadi lebih selesa.
 - D Langkah kelima dalam kaedah relaksasi otot ialah merengangkan kedua-dua tangan ke hadapan dan relaks.
- 6 Yang berikut ialah manfaat melakukan kaedah relaksasi otot berdasarkan petikan *kecuali*
- A mengurangkan stres.
 - B mengurangkan kualiti tidur.

- C mengelakkan perasaan cemas.
- D mengurangkan kekerapan sakit kepala.

Soalan 7 hingga 10

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

BAHAN 1

KEMPEN KESELAMATAN JALAN RAYA

Anjuran SJKC Taman Sentosa dengan
kerjasama Jabatan Pengangkutan Jalan (JPJ)

Tarikh: 8 Mei 2025
Masa: 8:00 pagi hingga 2:00 petang
Tempat: Dewan Gemilang SJKC Taman Sentosa



Aktiviti:

- Ceramah keselamatan jalan raya
- Demonstrasi pertolongan cemas
- Pameran Jabatan Pengangkutan Jalan (JPJ)

"Kekal Berwaspada, Keselamatan Bersama"

BAHAN 2

"Arjun, sekolah kita akan mengadakan Kempen Keselamatan Jalan Raya," kata Xin Kit kepada Arjun.

"Apakah tujuan kempen itu diadakan?" tanya Arjun kepada Xin Kit.

"Kempen itu diadakan untuk memberikan kesedaran kepada murid-murid tentang pentingnya *berwaspada* ketika berada di jalan raya. Pelbagai aktiviti yang menarik akan diadakan. Antaranya termasuklah ceramah keselamatan jalan raya, demonstrasi pertolongan cemas dan pameran oleh pihak JPJ," kata Xin Kit.

"Wah, menariknya! Aktiviti-aktiviti yang akan diadakan itu banyak memberikan manfaat kepada kita," kata Arjun.

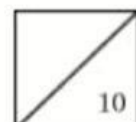
- 7 Kempen Keselamatan Jalan Raya itu diadakan untuk
- A mengadakan demonstrasi pertolongan cemas.
 - B menarik minat murid-murid mendengar ceramah.
 - C bekerjasama dengan Jabatan Pengangkutan Jalan.
 - D memberikan kesedaran kepada murid-murid tentang pentingnya menjaga keselamatan di jalan raya.

8

Kempen Keselamatan Jalan Raya

Penjodoh bilangan yang sesuai dengan perkataan bergaris di atas ialah

- A buah.
 - B baris.
 - C batang.
 - D bidang.
- 9 Perkataan *berwaspada* dalam **Bahan 1** dan **Bahan 2** boleh digantikan dengan perkataan
- A cuai.
 - B tenang.
 - C berhati-hati.
 - D tenteram.
- 10 Pilih pernyataan yang **benar** tentang **Bahan 1** dan **Bahan 2** di atas.
- A Kempen itu berlangsung selama dua hari.
 - B Kempen itu akan diadakan pada 8 Mei 2025.
 - C Arjun tidak menunjukkan minat terhadap kempen tersebut.
 - D Kempen itu diadakan di pejabat Jabatan Pengangkutan Jalan.



Bahagian B
[10 markah]

Soalan 1

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

Kok Meng dan abangnya telah menyertai Karnival Larian Sihat yang diadakan di Dataran Gemilang. Karnival itu diadakan untuk melahirkan masyarakat yang cergas, sejahtera dan sihat serta bebas daripada penyakit. Kok Meng berasa gembira kerana berpeluang untuk menyertai karnival tersebut.

“Selain dapat menjaga kesihatan, saya dapat berkenalan dengan kawan baharu,” kata Kok Meng dengan abangnya.

Aktiviti ini bukan sahaja dapat menyatupadukan masyarakat berbilang bangsa tetapi juga dapat menyedarkan masyarakat tentang kepentingan menjaga kesihatan.

- a) Karnival Larian Sihat diadakan di _____.

[1 markah]

- b) Apakah tujuan karnival tersebut diadakan?

[2 markah]

- c) Gariskan **satu kata hubung** yang terdapat dalam ayat diberi.

Kok Meng berasa gembira kerana berpeluang untuk menyertai karnival tersebut.

[1 markah]

- d) Pilih dan tandakan (✓) bagi ayat yang **sama maksud** dengan ayat yang diberi.

“Selain dapat menjaga kesihatan, saya dapat berkenalan dengan kawan baharu,” kata Kok Meng kepada abangnya.

Kok Meng dan abangnya memberitahu bahawa selain dapat menjaga kesihatan, mereka dapat berkenalan dengan kawan baharu.	
Kok Meng memberitahu abangnya bahawa selain dapat menjaga kesihatan, dia dapat berkenalan dengan kawan baharu.	