



Praktis 1

Baca bahan-bahan di bawah dengan teliti, kemudian jawab soalan anda sendiri. =0 ★☆☆

### BAHAN 1

- Azizi : Abang harap saudara-saudara semua memandang positif teguran-teguran demi kebaikan kita bersama. Sekarang kita akan berkayak balik ke tempat permulaan.
- Muzafar : Kali ini kami mahu lihat adanya semangat berekspedisi dan semangat setia kawan sesama saudara.
- Azizi : Sebelum sampai ke tempat permulaan kita semalam abang akan suruh buat *rafting* sekali lagi.
- Nurul : *Rafting* tu apa pula bang?
- Azizi : Kami nak ajar cara-cara menyelamatkan diri dan menyelamatkan orang lain jika ditakdirkan berlaku peristiwa kayak terbalik semasa kita sedang berekspedisi.
- Muzafar : Ada beberapa cara memberi dan mendapatkan pertolongan seandainya peristiwa yang tidak diingini berlaku. Cara pertama dikenali sebagai *commando rescue*.

Dipetik daripada drama  
"Tenang-tenang Air di Tasik"  
dalam antologi *Bintang Hati*,  
Kementerian Pendidikan Malaysia

### BAHAN 2

Kayak merupakan aktiviti riadah yang cukup menarik. Sukan ini dicipta oleh penduduk asal kawasan Artik di Amerika Utara dan Greenland yang dikenali sebagai Eskimo. Perkataan "kayak" bermaksud bot manusia lelaki. Pada mulanya, kayak dicipta daripada batang kayu yang diselaputi kulit-kulit anjing laut. Kayak ini digunakan untuk memburu binatang di Lautan Artik.

Aktiviti berkayak dapat dijadikan terapi terbaik untuk mengatasi masalah takut atau fobia air.

Untuk bermain kayak, kecekalan mental dan fizikal amatlah diperlukan. Bagi mereka yang masih belum berpengalaman, perasaan takut pasti akan menyelubungi diri. Tambahan pula, sukan ini memerlukan daya keseimbangan yang baik untuk mengawal kayak. Jika tersalah kendalian, pasti kayak akan terbalik. Namun demikian, hal ini berlaku pada peringkat permulaan sahaja. Dalam beberapa bulan, pasti perasaan takut itu bertukar menjadi teruja.

### BAHAN 3

#### **Ekspedisi Berkayak Sungai Lampam**



27 Julai 2024

**PENUH DENGAN CABARAN YANG BERLIKU  
MAMPU MEMBINA KETAHANAN MENTAL DAN SEMANGAT BEKERJASAMA**

1. Berdasarkan Bahan 2 dan Bahan 3, apakah kebaikan aktiviti berkayak kepada individu?

---

---

---

---

---

---

(3 markah)

2. Berikan dua persoalan yang terdapat dalam Bahan 1.

---

---

---

(3 markah)

3. **Sukan berkayak mampu melahirkan individu yang tangkas menyahut cabaran.**

Pada pendapat anda, mengapakah sukan ini kurang popular di negara kita?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(4 markah)