

Menengah Rendah Tiga



# BAHASA MELAYU



**Buku Teks  
Sekolah Menengah  
Persendirian  
Cina Malaysia**

Jawatankuasa Kurikulum Bersepadu  
Jawatankuasa Kerja Sekolah Menengah Persendirian Cina Malaysia

# Kerangka Kompetensi Teras Sekolah Menengah Persendirian Cina (SMPC)



# Bahasa Melayu

## Menengah Rendah Tiga

**Editor Seni:** Chau Wei Hwa

**Reka Bentuk Kulit:** Chau Wei Hwa

**Penyusunan Teks:** Lai Yiin Lin

© Dong Zong

Hak cipta terpelihara. Mana-mana bahan atau bahagian dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, atau ditukar kepada apa-apa bentuk atau apa-apa cara, baik dengan elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman, pengalihan bahasa dan sebagainya tanpa mendapat kebenaran secara menulis daripada pihak penerbit terlebih dahulu.

© Dong Zong

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, translated in any other languages, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

**Disusun oleh:**

董教总华文独中工委统一课程委员会

Jawatankuasa Kurikulum Bersepadu

Jawatankuasa Kerja Sekolah Menengah Persendirian Cina Malaysia

**Diterbitkan & diedarkan oleh:**

马来西亚华校董事联合会总会（董总）

Persekutuan Persatuan-Persatuan Lembaga Pengurus Sekolah Cina Malaysia

Blok A, Lot 5, Seksyen 10, Jalan Bukit, 43000 Kajang,

Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Tel : 603-87362337

Fax: 603-87362779

Laman Web: [www.dongzong.my](http://www.dongzong.my)

E-mel: [support@dongzong.my](mailto:support@dongzong.my)

**Dicetak oleh:**

Vinlin Press Sdn. Bhd.

**Edisi:**

Terbitan pertama September 2025

**Cetakan:**

Cetakan pertama September 2025

## **Jawatankuasa Peningkatan Mutu**

### **Penasihat:**

Alex Leong Jun Wei  
Wong Hooi Mun

### **Ahli Jawatankuasa:**

Lim Ah Hock  
Loh Li Choo  
Leow Tze Chin  
Ng Hiang Meng  
Ong Ying Ying  
Suzie Joannes  
Tan Saw Bee

### **Penulis:**

Tin Lee Hong

### **Editor:**

Teh Chui Lie

( nama disusun mengikut urutan huruf )

# **PENGHARGAAN**

Penghasilan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang telah bersama-sama memberikan sumbangan sehingga buku teks ini sempurna diterbitkan.

Kami mengalu-alukan maklum balas anda tentang buku teks ini. Sila e-melkan pandangan anda kepada [bahasamalaysia@dongzong.my](mailto:bahasamalaysia@dongzong.my). Setiap pandangan anda amatlah dihargai dan akan membantu kami untuk meningkatkan kualiti buku teks ini. Terima kasih.

# PRAKATA

Buku teks Bahasa Melayu Menengah Rendah Tiga ini ialah buku teks baharu yang ditulis berpandukan Kurikulum Standard Bahasa Melayu Menengah Rendah yang disusun oleh Jawatankuasa Kurikulum Bersepadu Jawatankuasa Kerja Sekolah Menengah Persendirian Cina Malaysia. Buku ini juga ditulis berdasarkan sembilan literasi teras yang menitikberatkan pembangunan modal insan, ilmu pengetahuan, kemampuan nilai dan sikap serta disepadukan dengan tiga konsep, iaitu pembelajaran sendiri, komunikasi, dan kerjasama serta penglibatan dalam aktiviti masyarakat.

Keistimewaan buku ini ialah kandungan buku ini diolah secara terancang dengan mewujudkan aspek penggabungjalinan antara kemahiran mendengar, kemahiran bertutur, kemahiran membaca, dan kemahiran menulis dengan penerapan aspek sastra dan tatabahasa secara berpandu. Persembahan buku ini turut direka bentuk berdasarkan konsep majalah yang sangat menitikberatkan aspek warna, susun atur dan ilustrasi supaya dapat menarik minat pelajar untuk menggunakan buku teks ini sepenuhnya.

Buku ini merangkumi lapan tema dan 16 unit. Kesemua unit ini disusun mengikut aras pengetahuan sedia ada pelajar. Unit pembelajaran ini juga disusun secara ansur maju bagi memudahkan pelajar menguasai ilmu daripada aras mudah kepada aras yang lebih mencabar. Lapan tema yang terdapat dalam buku ini adalah seperti yang berikut:

- 👉 Kesihatan dan Kebersihan
- 👉 Literasi Bahasa dan Komunikasi
- 👉 Pengiktirafan Negara dan Kepelbagaian Warisan
- 👉 Jati Diri, Patriotisme, dan Kewarganegaraan
- 👉 Sains, Teknologi, dan Inovasi
- 👉 Perspektif Global dan Pelestarian Alam
- 👉 Sikap Gigih dan Nilai-nilai Positif
- 👉 Kemanusiaan

Halaman rangsangan setiap unit dalam buku teks disertakan dengan peribahasa dan maksudnya. Halaman rangsangan pada bahagian awal setiap unit bertujuan untuk menggalakkan pelajar-pelajar bersoal jawab dengan guru dan rakan dalam bahasa Melayu supaya kemahiran bertutur pelajar dapat dipertingkatkan. Sehubungan dengan itu, pelajar juga harus dilatih supaya berani berucap di hadapan orang ramai.

Objektif Pembelajaran juga disertakan dalam setiap unit supaya pelajar mengetahui dan memahami tujuan pengajaran dan pembelajaran yang ingin disampaikan dalam unit tersebut. Selain itu, guru juga lebih memahami pengajaran dan pembelajaran yang hendak disampaikan kepada pelajar. Dengan ini, objektif pengajaran dan pembelajaran antara guru dengan pelajar akan tercapai.

Dalam usaha untuk meningkatkan, membudayakan dan melatih kemahiran berfikir ke arah menghasilkan pelajar berfikiran secara kreatif, kritis, dan inovatif, bahan dalam bentuk kepelbagaian peta pemikiran disediakan. Antaranya termasuklah Peta Buih Berganda, Peta Pokok, Peta Dakap, Peta Alir, Peta Pelbagai Alir, dan Peta Titi.

Teknologi Kod QR juga digunakan khususnya untuk memuatnaikkan bahan bantu belajar, terutamanya bagi bahan kemahiran mendengar dan bertutur dalam bentuk audio dan video. Selain itu, Kod QR ini juga digunakan bagi menampung maklumat tambahan dalam bentuk teks dan sebagainya.

Ikun-ikon yang menarik juga digunakan untuk menjelaskan bahagian-bahagian tertentu.

### **Bahan Rangsangan**



Pelajar perlu bertutur berdasarkan bahan atau soalan yang disediakan pada halaman rangsangan.

### **Kemahiran Mendengar dan Bertutur**

Kemahiran ini menguji keupayaan pelajar mendengar dan menjawab soalan yang disediakan di dalam buku aktiviti.



### **Kemahiran Membaca dan Memahami**



Kemahiran ini menguji keupayaan pelajar membaca, memahami dan menaakul pelbagai bahan.

### **Kemahiran Menulis**

Kemahiran ini menguji keupayaan pelajar menghasilkan penulisan dan menyampaikan maklumat.



### **Aspek Tatabahasa**



Aspek ini bertujuan untuk melahirkan pelajar yang dapat menguasai dan menggunakan tatabahasa yang betul dan tepat.

### **Aspek Sastera**

Aspek ini bertujuan untuk melahirkan pelajar yang berupaya mengungkapkan, memahami dan menghargai bahasa yang indah.



### **Kod QR**



Info Tambahan Video

Maklumat tambahan berkait dengan kandungan pembelajaran.

## Cadangan Penggunaan Buku Teks

- 📖 Buku teks ialah bahan rujukan utama kurikulum yang digunakan dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Bahan dalam buku teks boleh dijadikan panduan bagi mencapai Standard Pembelajaran (SP).
- 📖 Guru boleh menggunakan mana-mana bahan yang sesuai daripada buku teks tanpa terikat dengan susunan halamannya.
- 📖 Guru disarankan untuk menggunakan dan mengubah suai bahan dalam buku teks mengikut aras keupayaan pelajar.

Akhir sekali, pihak kami amat berharap agar buku teks ini dapat dimanfaatkan oleh guru dan pelajar dengan berkesannya.

## Aktiviti Pembelajaran Abad Ke-21

### Pembelajaran Berasaskan Projek

Pembelajaran berasaskan projek ialah satu pendekatan pedagogi yang merangsang kemahiran abad ke-21 pelajar. Pendekatan ini menggalakkan kemahiran berfikir aras tinggi, meraikan kebolehan pelajar serta mencungkil bakat pelajar dalam pembelajaran. Melalui pendekatan ini, pelajar mampu menimba ilmu dengan lebih praktikal dan tidak bergantung pada pemusatan guru semata-mata. Contoh pembelajaran berasaskan projek ialah projek hasil tangan, projek lawatan dan projek penghasilan buku.

### Pembelajaran Koperatif

Pembelajaran koperatif merujuk kaedah pengajaran yang memerlukan pelajar daripada pelbagai kebolehan bekerjasama dalam kumpulan kecil untuk mendapatkan hasil akhir yang berkaitan isi pelajaran. Sasaran pembelajaran koperatif adalah untuk mencapai tahap pembelajaran yang maksimum bukan sahaja untuk diri sendiri, tetapi juga untuk rakan-rakan yang lain.

### Main Peranan

Pelajar dikehendaki memegang suatu peranan sama ada sebagai dirinya sendiri atau menjadi individu lain mengikut tugas yang diberikan oleh guru. Pelajar diberi masa untuk membuat persediaan bagi menjiwai watak yang diberikan.

### ***Stay and Stray***

Kaedah yang digunakan untuk membuat pembentangan kumpulan kecil. Seorang ahli kumpulan ditugaskan untuk berada dalam kumpulan dan memberikan penerangan tentang bahan kumpulan mereka. Ahli kumpulan yang lain pula akan bergerak untuk melihat, menilai, bertukar-tukar maklumat atau pendapat serta bersoal jawab dengan ahli kumpulan lain. Sekiranya satu kumpulan empat orang dan guru hendak seorang murid kekal dalam kumpulan manakala tiga orang lain menjelajah ke kumpulan lain, maka aktiviti tersebut dapat dinamai “*One Stay Three Stray*”. Bilangannya boleh diubah-ubah mengikut keperluan atau kesesuaian.

### **Fikir-Pasang-Kongsi (*Think-Pair-Share*)**

- 👉 Guru mengemukakan soalan atau tugasan.
- 👉 Pelajar berfikir secara sendiri dalam jangka masa tertentu untuk mendapatkan jawapan.
- 👉 Pelajar akan berkongsi jawapan dengan rakan.

### **Meja Bulat**

- 👉 Perbincangan dilakukan secara berkumpulan.
- 👉 Seorang pelajar menjadi ketua untuk mempengerusikan perbincangan.
- 👉 Seorang pelajar menjadi pencatat.
- 👉 Perbincangan berfokus kepada tajuk yang ditetapkan oleh guru.
- 👉 Semua anggota kumpulan mesti memberikan pendapat semasa perbincangan.
- 👉 Pendapat harus diberikan secara bergilir-gilir.
- 👉 Wakil kumpulan akan membentangkan hasil perbincangan.

### **Teater Pembaca**

- 👉 Beberapa orang pelajar dipilih berdasarkan watak dalam skrip atau bahan.
- 👉 Setiap pelajar yang dipilih diberi watak dan skrip (menjadi pelakon).
- 👉 Seorang pencerita dipilih untuk membaca bahagian cerita dalam skrip.
- 👉 Ruang lakon disediakan di hadapan kelas dan menghadap penonton.
- 👉 Pencerita akan berdiri di bahagian tepi (kiri atau kanan) pelakon.
- 👉 Pelakon akan berdiri di tengah-tengah.
- 👉 Pelakon akan membaca dialog mengikut urutan skrip.
- 👉 Pelakon yang tiba gilirannya akan bergerak selangkah ke hadapan dan membaca/ melakonkan dialog dengan penuh penghayatan.

## Kerusi Panas

- 👉 Seorang pelajar dikehendaki memainkan peranan satu watak.
- 👉 Pelajar berkenaan duduk di kerusi di hadapan kelas.
- 👉 Pelajar-pelajar lain mengajukan pertanyaan berkaitan perwatakan watak yang dilakonan.
- 👉 Pelajar yang duduk di kerusi mesti menjawab soalan sebagai watak yang dilakonan.
- 👉 Pelajar lain mencatat perwatakan watak.

## Teknik Bacaan

Untuk memastikan pelajar dapat mencapai tahap kefahaman yang tinggi terhadap pelbagai jenis bahan bacaan, guru-guru disarankan untuk membimbing pelajar-pelajar memanfaatkan pelbagai jenis teknik bacaan.

Pada umumnya, terdapat dua jenis teknik bacaan, iaitu teknik bacaan cepat dan teknik bacaan perlahan. Teknik bacaan cepat bertujuan untuk memudahkan pembaca mendapat gambaran kasar tentang keseluruhan bahan manakala teknik bacaan perlahan bertujuan untuk membolehkan pembaca betul-betul memahami isi kandungan dengan menganalisis bahan bacaan secara kritis dan analitis.

Dua jenis teknik bacaan cepat ialah:

**a) *Skimming*:** Membaca bahan bacaan secara pantas untuk tujuan memahami idea utama atau tema bahan bacaan berkenaan. Dalam membaca sesuatu petikan, kita hanya memberi perhatian kepada idea penting sesuatu perenggan untuk mendapatkan fahaman umum. Dalam membaca sesebuah buku, fokus kita adalah kepada bahagian tertentu buku berkenaan seperti bahagian pengenalan, daftar isi kandungan, prakata, tajuk utama, rumusan pada akhir bab dan rujukan indek untuk mendapatkan gambaran umum tentang buku yang dibaca.

**b) *Scanning*:** Pembacaan cepat untuk mendapatkan maklumat yang khusus sesuatu bahan bacaan. Pembaca boleh melangkaui bahagian-bahagian tertentu yang difikirkan kurang penting. Ketika membaca kita akan menggerakkan mata kita dari atas ke bawah petikan muka surat yang dibaca sambil memberi tumpuan kepada maklumat yang dicari.

Pelajar-pelajar juga diharapkan dapat menguasai beberapa teknik bacaan perlahan, iaitu KWLH, SQ4R, CHATT, QUACK, dan ACID.

### a) KWLH

K (*Know*) – perkara yang sudah diketahui sebelum membaca.

W (*Want*) – perkara yang hendak diketahui sebelum membaca.

L (*Learned*) – perkara yang dipelajari selepas membaca.

H (*How*) – menyatakan cara pelajar dapat meneruskan penerokaan berkait dengan sesuatu topik melalui bacaan selanjutnya.

Langkah-langkah membaca dengan menggunakan Teknik KWLH

- 👉 Kenal pasti bahan yang hendak dibaca. Adakah bahan itu artikel, rencana, petikan, cerita, atau apa-apa bahan rangsangan? Lihat bahan itu sepintas lalu, cuba buat jangkaan isi bahan itu.
- 👉 Catatkan maklumat yang telah diketahui berkenaan dengan tajuk itu di dalam lajur K carta KWLH. Sebagai alternatif, pelajar juga boleh menyebut perkara-perkara yang telah diketahui tentang tajuk.
- 👉 Di dalam lajur W, bina soalan-soalan tentang maklumat yang ingin diketahui tentang tema atau tajuk bahan bacaan.
- 👉 Baca teks berkenaan. Semasa dan selepas membaca bahan, catatkan maklumat-maklumat yang anda dapati ke dalam lajur L.
- 👉 Semak kembali lajur W dan bandingkan maklumat di dalam lajur L. Jika bukan semua yang dikehendaki terdapat pada lajur L, catat maklumat yang belum terjawab itu di dalam lajur H serta nyatakan cadangan sumber untuk memperoleh jawapannya.

### b) SQ4R

- 👉 S (*Survey*) – **meninjau** teks yang ingin dibaca dengan menggunakan teknik skimming, iaitu pembacaan secara cepat untuk mendapatkan idea secara keseluruhan. Berikan perhatian pada tajuk atau subtajuk, sinopsis, isi kandungan, dan kenal pasti fokus atau tema utama.
- 👉 Q (*Question*) – **menyoal** teks yang dibaca supaya pembaca dapat memahami bahan yang dibaca. Bina soalan untuk diri sendiri mengenai bahan yang hendak dibaca. Gunakan tajuk atau subtajuk sebagai panduan. Gunakan kata tanya siapa, apa, mengapa, dan di mana.

- 👉 R (*Read*) – **membaca** perkara penting yang dibincangkan dalam teks dengan telitinya. Cuba jawab soalan-soalan yang telah dibina. Tambah soalan-soalan baharu sekiranya perlu.
- 👉 R (*Record*) – **mencatat** perkara penting yang dibincangkan dalam teks seperti labelkan bahagian atau perenggan teks mengikut fokus, subtema, contoh atau apa-apa sahaja yang difikirkan penting dan perlu sahaja. Tidak perlu mengambil nota secara ekstensif.
- 👉 R (*Recite*) – **menyatakan idea-idea utama semula** dalam bentuk lisan berdasarkan catatan yang dibuat. Langkah ini penting untuk memperkukuh ingatan dan kefahaman tentang bahan yang dibaca.
- 👉 R (*Reflect*) – **membuat refleksi** atau penilaian sendiri berdasarkan idea keseluruhan teks yang dibaca. Apabila refleksi dibuat, nota atau catatan ringkas boleh dirujuk. Baca bahan berkenaan semula sekiranya perlu.

### e) CHATT

Maksud CHATT		
<b>C</b>	<i>Circle</i>	Bulatkan kata kunci.
<b>H</b>	<i>Highlight</i>	Serlahkan atau garisi idea penting.
<b>A</b>	<i>Asterisk*</i>	Tandakan * pada isi sampingan atau isi sokongan.
<b>T</b>	<i>Transfer</i>	Pindahkan maklumat ke dalam borang CHATT.
<b>T</b>	<i>Teacher</i>	Guru memberikan rumusan tentang rekod murid di dalam borang CHATT.

#### d) QUACK

Teknik ini menggalakkan pembacaan secara aktif kepada teks yang berbentuk fakta, membuat pertimbangan tentang maklumat, dan menandakan maklumat yang tertentu.

Maksud QUACK		
<b>Q</b>	<i>Question mark (?)</i>	Letakkan tanda soal (?) pada perkataan, rangkai kata, dan idea yang kabur serta tidak difahami.
<b>U</b>	<i>Underline</i>	Garisi takrif.
<b>A</b>	<i>Asterisk*</i>	Letakkan tanda asterisk (*) pada maklumat atau idea yang penting atau menarik.
<b>C</b>	<i>Circle</i>	Bulatkan fakta dan definisi penting.
<b>K</b>	<i>Keyword</i>	Letakkan huruf besar K di sebelah kata kunci (biasanya berhuruf tebal atau condong).

#### e) ACID

Teknik ini menggalakkan pembaca membaca teks secara aktif. Interaksi dan fokus pembaca terhadap teks dikekalkan kerana pembaca perlu membuat pertimbangan tentang bentuk dan maklumat yang dibaca.

Maksud ACID		
<b>A</b>	<i>Agree</i>	Bersetuju
<b>C</b>	<i>Confusing</i>	Mengelirukan
<b>I</b>	<i>Interesting</i>	Menarik
<b>D</b>	<i>Disagree</i>	Tidak bersetuju

# KANDUNGAN

## TEMA 1 KESIHATAN DAN KEBERSIHAN

UNIT 1	Bantu Diri Anda	2
UNIT 2	Pesan Doktor	22

## TEMA 2 LITERASI BAHASA DAN KOMUNIKASI

UNIT 3	Mari Semarakkan Karnival Bahasa	46
UNIT 4	Indah Sastera Cantik Bahasa	62

## TEMA 3 PENGIKTIRAFAN NEGARA DAN KEPELBAGAIAN WARISAN

UNIT 5	Warna-Warni Budaya Alat Muzik Tradisional Pelbagai Kaum Di Malaysia	78
UNIT 6	Pantang Larang Usah Dilupakan	98

## TEMA 4 JATI DIRI, PATRIOTISME, DAN KEWARGANEGARAAN

UNIT 7	Fikir Dahulu Sebelum Bertindak	118
UNIT 8	Integriti Tinggi Sahsiah Terpuji	134

## TEMA 5 SAINS, TEKNOLOGI, DAN INOVASI

UNIT 9	Masyarakat Boleh	148
UNIT 10	Sinar Baharu Hidupmu	164

## TEMA 6 PERSPEKTIF GLOBAL DAN PELESTARIAN ALAM

UNIT 11	Pembangunan Lestari	182
UNIT 12	Pembangunan Bandar Lestari	202

## TEMA 7 SIKAP GIGIH DAN NILAI-NILAI POSITIF

UNIT 13 Sikap yang Perlu untuk Memupuk Jati Diri Remaja	214
UNIT 14 Anda Prihatin Anda Selamat	228

## TEMA 8 KEMANUSIAAN

UNIT 15 Terima Kasih Cikgu	242
UNIT 16 Semangat Waja	260





# KESIHATAN DAN KEBERSIHAN

Peribahasa	Maksud
seperti ayam berak kapur	rupa pucat kerana menghidap penyakit
luka di tangan nampak berdarah, luka di hati siapa tahu	hanya diri orang itu yang tahu akan penderitaan atau kesedihannya



## Bahan Rangsangan



Adik, awak selalu minum air berkarbonat. Air itu terlalu manis dan tidak baik untuk kesihatan.



## BANTU DIRI ANDA



### 1. MEMBACA DAN MEMAHAMI

**Dalam bahagian ini, saya dapat:**


1. membaca petikan jenis pendapat (Pemilihan Jenis Makanan yang Salah Mempengaruhi Kesihatan Seseorang) secara mekanis dengan sebutan, intonasi dan nada yang betul serta kepantasan yang wajar;
2. menerangkan makna perkataan, maksud ayat, maklumat daripada petikan yang dibaca.

*Baca petikan di bawah dengan telitinya.*

### Pemilihan Jenis Makanan Mempengaruhi Kesihatan Seseorang

Kesihatan diri merupakan harta yang paling berharga bagi setiap insan tanpa mengira usia, bangsa, dan agama. Namun begitu, banyak orang tidak menyedari kepentingan kesihatan diri sehingga ditimpa sesuatu penyakit yang tenat. Mereka masih tidak menyedari pemilihan jenis makanan sebagai penentu kesihatan seseorang. Oleh itu, saya berpendapat bahawa pemilihan jenis makanan akan mempengaruhi kesihatan seseorang.





Pada pendapat saya, pengambilan makanan berkarbohidrat dalam jumlah yang banyak dan masa makan yang tidak menentu akan menyebabkan paras gula dalam saluran darah tidak konsisten. Paras gula yang tinggi dalam darah juga berpunca daripada pengambilan minuman dan makanan manis. Contohnya, kuih-muih, roti, mi, nasi, kek, coklat atau minuman berkarbonat akan meningkatkan kadar glukosa dalam saluran darah jika diambil secara berlebihan. Seseorang akan mengalami masalah kesihatan seperti diabetes apabila **pankreas** gagal menghasilkan **insulin** secara sempurna. Oleh hal yang demikian, amalan pemakanan yang tidak baik akan mengakibatkan risiko seseorang mengalami penyakit diabetes.

Selain itu, majoriti masyarakat kita suka akan makanan yang berminyak dan berlemak seperti ayam goreng, nasi goreng, kerepek, rendang daging atau kari daging. Jika makanan tersebut dimakan secara berlebihan, berat badan akan meningkat. Akibatnya, seseorang akan mengalami obesiti. Pada masa yang sama, kadar **kolesterol** yang tinggi akan meningkatkan risiko seseorang menghidap penyakit kronik seperti tekanan darah tinggi, sakit jantung atau **strok**. Tegasnya, gaya pemakanan tersebut akan mengakibatkan kematian dalam kalangan orang ramai.

Seterusnya, ada sesetengah remaja lebih gemar makan daging daripada makan sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai sajian harian mereka. Tabiat pemakanan ini tidak sihat kerana dietnya tidak mengandungi **serat** yang mencukupi sehingga secara tidak langsung menyebabkan badan kekurangan nutrien hingga wajahnya pucat **seperti ayam berak kapur**. Sebenarnya, serat yang tinggi dalam sayur-sayuran dan buah-buahan dapat membantu sistem penghadaman seseorang supaya penyakit **sembelit** atau kembung perut dapat dielakkan. Pendek kata, kurangnya serat akan menyebabkan banyak nutrien daripada makanan harian tidak dapat diserap dengan baik akibat masalah sistem **pencernaan** yang kurang berkesan.

Dengan berdasarkan perbincangan tersebut, saya menyimpulkan bahawa pemilihan jenis makanan akan mempengaruhi kesihatan seseorang. Lantaran itu, cara pemakanan yang mengambil kira kandungan kalori termasuk gula, garam dan minyak serta mengelakkan makanan yang diproses sepenuhnya termasuk perasa sintetik dan bahan pengawet tidak seharusnya **mengerunkan** setiap individu. Sebaliknya, perkara ini seharusnya menyuntik kesedaran seseorang tentang

pentingnya hidangan yang mengandungi **kombinasi** bahagian karbohidrat, protein, tenusu, dan lemak yang sihat dalam kuantiti yang betul. Dengan ini, keseimbangan diet harian seseorang akan tercapai.



## Kosa Kata

1. **pankreas:** kelenjar yang terletak di belakang perut yang merembeskan enzim pencernaan seperti lipase dan amilase serta hormon insulin dan glukagon 胰脏
2. **insulin:** hormon yang dikeluarkan oleh pankreas untuk mengawal kepekatan glukosa dalam darah 胰岛素
3. **kolesterol:** komponen asid lemak tepu yang terdapat dalam lemak haiwan seperti mentega, kuning telur dan sebagainya (yang dikatakan mempunyai kesan buruk pada sistem pedaran darah) 胆固醇
4. **strok:** keadaan yang berlaku tiba-tiba akibat rosaknya atau pecahnya saluran darah otak yang biasanya boleh menjadikan seseorang tidak sedar diri, diikuti oleh kelumpuhan dan penyekatan saluran darah oleh gumpalan darah 中风
5. **serat:** bahan makanan yang tidak tercerna oleh enzim gaster usus makanan 纤维(无法被胃肠酶消化的食物成分)
6. **sembelit:** sukar buang air besar 便秘
7. **pencernaan:** penghadaman 消化作用
8. **menggerunkan:** menakutkan 让人可怕
9. **kombinasi:** gabungan 结合



## 2. MENDENGAR DAN BERTUTUR

**Dalam bahagian ini, saya dapat:**

1. menyatakan maklumat penting daripada rakaman yang diperdengarkan untuk memberikan respons yang tepat;
2. membentangkan hasil perbincangan sesama ahli kumpulan secara lisan berdasarkan maklumat yang dicari dengan lancarnya.

### 2.1 Aktiviti Individu

*Dengar rakaman perbualan tersebut dengan telitinya, kemudian jawab soalan-soalan di dalam buku aktiviti.*



Imbaslah saya untuk mendengar rakaman perbualan.



### 2.2 Aktiviti Berkumpulan

*Berdasarkan video yang disediakan, bincangkan/soalan-soalan yang berikut dan bentangkan hasil perbincangan kumpulan masing-masing.*

1. Kesihatan mental bagi kanak-kanak sangat penting. Jelaskan panduan menjaga kesihatan mental kanak-kanak.



↳ Tip Penjagaan Kesihatan Mental Kanak-kanak



## 3. MENULIS

**Dalam bahagian ini, saya dapat:**

1. menghasilkan karangan jenis pendapat secara terancang, tertib, dan kemas dengan menggunakan bahasa yang gramatis, wacana yang lengkap, dan ungkapan menarik mengikut konteks dan aras keupayaan.

### 3.1 Karangan Jenis Pendapat

Karangan jenis ini bertujuan untuk menyatakan pendapat atau pendirian tentang sesuatu tajuk atau pernyataan.

#### 3.1.1 Contoh Karangan Jenis Pendapat

Makanan segera banyak memberikan kesan buruk kepada kanak-kanak. Pada pendapat anda, apakah peranan yang wajar dilakukan oleh pelbagai pihak untuk mengawal kanak-kanak daripada mengambil makanan segera?

Pendahuluan	<p>Beberapa dekad yang lalu, lambakan makanan segera seperti ayam goreng atau burger dalam pasaran di negara kita banyak menimbulkan masalah kesihatan kepada golongan kanak-kanak. [ayat rangsangan] Oleh itu, semua pihak haruslah mengambil inisiatif untuk membendung masalah ini sebelum menjadi semakin parah. [ayat rangsangan] Persoalannya, apakah peranan yang wajar dilakukan oleh pelbagai pihak untuk mengawal kanak-kanak daripada mengambil makanan segera? [ayat arahan – kata kunci soalan]</p>
Isi 1	<p>Pada pendapat saya, untuk mengawal kanak-kanak daripada mengambil makanan segera, ibu bapa harus mendidik, memantau dan mengawal kadar pengambilan makanan segera. [ayat topik] Dalam hal ini, ibu bapa harus menitikberatkan pemakanan kanak-kanak mengikut piramid makanan. [ayat huraian] Contohnya, ibu bapa harus memberitahu kanak-kanak tentang keburukan makanan segera bagi jangka masa pendek ataupun jangka masa panjang. [ayat contoh] Oleh hal yang demikian, didikan, pemantauan serta kawalan daripada ibu bapa dapat memastikan kanak-kanak kurang makan makanan segera. [ayat penegas]</p>

Isi 2	<p>Selain itu, pihak sekolah haruslah memastikan makanan yang dijual di kantin itu berzat dan bukannya makanan segera. [ayat topik] Hal ini dikatakan demikian kerana makanan segera mengandungi bahan campuran sintetik, perisa dan pewarna yang bahaya sehingga memudaratkan kesihatan jika dimakan dengan banyaknya. [ayat huraian] Contohnya, pihak pentadbiran sekolah terutamanya pengetua harus bersikap tegas terhadap pengusaha kantin yang menjual makanan segera seperti sosej, nuget, mi segera, dan kentang goreng yang tidak berkhasiat kepada pelajar-pelajar. [ayat contoh] Tegasnya, sikap tanggungjawab pihak sekolah dapat menghalang pengusaha kantin daripada menjual makanan segera yang tidak berkhasiat.[ayat penegas]</p>
Isi 3	<p>Di samping itu, pihak berkuasa tempatan perlu berganding bahu dengan pihak sekolah untuk melakukan pemantauan berkala di luar kawasan sekolah.[ayat topik] Hal ini penting kerana masalah kehadiran penjaja yang menjual makanan segera akan menyusahkan pihak sekolah untuk menghalang para pelajar daripada membelinya. [ayat huraian] Sehubungan dengan itu, pihak berkuasa tempatan perlulah melakukan pemeriksaan mengejut lalu menyaman mereka yang berjaja di kawasan tersebut.[ayat huraian] Pendek kata, pihak berkuasa tempatan perlulah bertindak tegas terhadap penjaja yang menjual makanan segera di luar kawasan sekolah. [ayat penegas]</p>
Penutup	<p>Kesimpulannya, kerjasama bagai aur dengan tebing daripada semua pihak amatlah diperlukan untuk mencegah dan mengatasi masalah penjualan makanan segera yang tidak sihat kepada kanak-kanak. [ayat cadangan] Lantaran itu, pihak kerajaan harus bersikap lebih tegas untuk memantau penjualan makanan segera di kantin sekolah dan di luar kawasan sekolah agar dapat melahirkan generasi muda yang sihat dan sejahtera.[ayat harapan]</p>



## 4. TATABAHASA

**Dalam bahagian ini, saya dapat:**

1. mengenal pasti dan membetulkan kesalahan frasa nama dalam ayat dengan tepatnya mengikut konteks;
2. mengenal pasti dan membetulkan kesalahan kata ganti nama diri dengan tepatnya mengikut konteks;
3. menggunakan kata banyak makna dengan betulnya dan tepat mengikut konteks;
4. menggunakan kata hampir sama makna dengan betulnya dan tepat mengikut konteks.

### 2.2 Kesalahan Frasa Nama

- Frasa nama ialah frasa yang terbina daripada kata nama sebagai kata intinya.
- Frasa nama berfungsi sebagai unsur subjek, unsur predikat atau unsur objek dalam sesuatu ayat.
- Kesalahan umum frasa nama terbahagi kepada dua, iaitu:
  - a) kesalahan hukum D-M
  - b) kesalahan dari segi bentuk jamak

#### 2.2.1 Kesalahan Hukum D-M

- Hukum D-M ialah hukum tentang cara kata-kata disusun supaya frasa nama dapat dibentuk.
- “D” bermaksud unsur atau perkara yang “diterangkan”.
- “M” bermaksud unsur atau perkara yang “menerangkan”.
- Hukum D-M perlu dipatuhi supaya frasa nama dalam ayat dapat dibentuk dengan sempurna.

**Contoh:**

No.	Penerangan	Salah	Betul
1.	Dalam sesuatu frasa nama, unsur yang <b>d</b> iterangkan (D), iaitu yang menjadi fokus mestilah mendahului unsur yang <b>m</b> enerangkannya (M).  Namun begitu, terdapat beberapa istilah yang telah menjadi kelaziman dan terkecuali daripada Hukum D-M ini.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yee Seng Restoran</li> <li>• pendingin jentera</li> <li>• Kaza Kafe Siber</li> <li>• Menteri Perdana</li> <li>• Canselor Naib</li> <li>• pejabat ibu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Restoran Yee Seng</b></li> <li>• <b>jentera pendingin</b></li> <li>• <b>Kafe Siber Kaza</b></li> <li>• <b>Perdana Menteri</b></li> <li>• <b>Naib Canselor</b></li> <li>• <b>ibu pejabat</b></li> </ul>

**Contoh Penggunaan dalam Ayat:**

No.	Salah	Betul
1.	<b>Yee Seng Restoran</b> terletak di persimpangan Jalan Megah.	<b>Restoran Yee Seng</b> terletak di persimpangan Jalan Megah.
2.	Tunku Abdul Rahman merupakan <b>Menteri Perdana</b> yang berwibawa.	Tunku Abdul Rahman merupakan <b>Perdana Menteri</b> yang berwibawa.

**2.2.2 Kesalahan dari Segi Bentuk Jamak**

- Frasa nama jamak ialah frasa yang melibatkan konsep tunggal atau jamak.

**Contoh:**

No.	Penerangan	Salah	Betul
1.	Frasa nama tidak boleh digandakan selepas kata bilangan yang membawa maksud jamak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• semua <b>pelajar-pelajar</b></li> <li>• kedua-dua buah <b>kereta-kereta</b></li> <li>• beberapa <b>masalah-masalah</b></li> <li>• pelbagai jenis <b>sayur-mayur</b></li> <li>• banyak <b>pepohon</b> kelapa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• semua <b>pelajar</b></li> <li>• kedua-dua buah <b>kereta</b></li> <li>• beberapa <b>masalah</b></li> <li>• pelbagai jenis <b>sayur</b></li> <li>• banyak <b>pohon</b> kelapa/ <b>pepohon</b> kelapa</li> </ul>

2.	Frasa nama yang mendukung maksud jamak tidak perlu digandakan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>generasi-generasi</b> muda</li> <li>• <b>rakyat-rakyat</b> Malaysia</li> <li>• <b>susunan-susunan</b> buku</li> <li>• gugusan <b>pulau-pulau</b></li> <li>• <b>kaum-kaum</b> petani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>generasi</b> muda</li> <li>• <b>rakyat</b> Malaysia</li> <li>• <b>susunan</b> buku</li> <li>• gugusan <b>pulau</b></li> <li>• <b>kaum</b> petani</li> </ul>
3.	Kata nama di bahagian subjek tidak perlu digandakan jika unsur predikatnya terbina daripada kata adjektif yang digandakan atau sebaliknya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Baju-baju</b> yang dijual di pusat beli-belah itu <b>cantik-cantik</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Baju</b> yang dijual di pusat beli-belah itu <b>cantik-cantik</b>.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ATAU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Baju-baju</b> yang dijual di pusat beli-belah itu <b>cantik</b>.</li> </ul>

### Contoh Penggunaan dalam Ayat:

No.	Salah	Betul
1.	<b>Semua pelajar-pelajar</b> diminta untuk berlari di padang.	<b>Semua pelajar</b> diminta untuk berlari di padang.
2.	<b>Susunan buku-buku</b> di rak itu kelihatan rapi.	<b>Susunan buku</b> di rak itu kelihatan rapi.
3.	<b>Generasi-generasi muda</b> kini semakin malas bersenam.	<b>Generasi muda</b> kini semakin malas bersenam.
4.	<b>Kaum-kaum petani</b> sedang mengusahakan tanaman padi di bendang.	<b>Kaum petani</b> sedang mengusahakan tanaman padi di bendang.

## 2.3 Kesalahan Penggunaan Kata Ganti Nama Diri

Contoh:

No.	Penerangan	Salah	Betul
1.	Kesalahan penggunaan kata “ <b>kami</b> ” dan “ <b>kita</b> ”  a. <b>Kita</b> bererti “anda dengan saya” atau “anda dengan kami” iaitu orang yang kita ajak bercakap disertakan.	“ <b>Kami</b> mesti mematuhi peraturan sekolah,” kata Chong Beng kepada rakan sekelasnya	“ <b>Kita</b> mesti mematuhi peraturan sekolah,” kata Chong Beng kepada rakan sekelasnya.
	b. <b>Kami</b> bererti “saya dan dia” atau “saya dan mereka” apabila bercakap dengan orang kedua, iaitu orang yang kita ajak bercakap. Orang kedua yang kita ajak bercakap ini tidak disertakan dalam konteks tersebut	“ <b>Kita</b> hendak melaporkan kemalangan jalan raya, encik,” kata Karim dan Mohan kepada pegawai polis itu.	“ <b>Kami</b> hendak melaporkan kemalangan jalan raya, encik,” kata Karim dan Mohan kepada pegawai polis itu.
2.	Elakkan penggunaan “ <b>aku</b> ” apabila bercakap dengan a. seseorang yang belum mesra dengan anda b. seseorang yang lebih tua umurnya c. seseorang yang perlu dihormati Walau bagaimanapun, apabila berdoa kepada Tuhan, “ <b>aku</b> ” <b>WAJIB</b> digunakan untuk menggambarkan keakraban manusia dengan Tuhan.	“ <b>Aku</b> hendak bermain gasing,” kata Husin kepada bapanya.  “Kepada Engkaulah <b>saya</b> berdoa,” kata abang sewaktu membaca doa.	“ <b>Saya</b> hendak bermain gasing,” kata Husin kepada bapanya.  “Kepada Engkaulah <b>aku</b> berdoa,” kata abang sewaktu membaca doa.

3.	Kata “ <b>beliau</b> ” digunakan untuk orang yang dihormati.	<b>Dia</b> merupakan Wakil Rakyat kawasan ini.	<b>Beliau</b> merupakan Wakil Rakyat kawasan ini.
4.	Kata ganti nama diri orang hanya boleh digunakan untuk manusia.	a) Novel itu berjudul “Salina”. <b>Ia</b> ditulis oleh A. Samad Said.  b) Kucing-kucing itu sangat lembut bulunya. <b>Mereka</b> juga berwarna putih.	a) Novel itu berjudul “Salina”. <b>Novel itu</b> ditulis oleh A. Samad Said.  b) Kucing-kucing itu sangat lembut bulunya. <b>Kucing-kucing itu</b> juga berwarna putih.
5.	Kata “ <b>mereka</b> ” tidak perlu digandakan kerana kata “ <b>mereka</b> ” sudah bermakna jamak.	Guru disiplin mendenda <b>mereka-mereka</b> yang datang lewat.	Guru disiplin mendenda <b>mereka</b> yang datang lewat.
6.	Kata “ <b>ia</b> ” tidak boleh hadir di belakang kata sendi nama atau kata kerja transitif aktif.	a) Saya berasa seronok dapat berkawan dengan <b>ia</b> .  b) Kami menyisih <b>ia</b> kerana tidak tahan dengan perangnya.	a) Saya berasa seronok dapat berkawan dengan <b>nya</b> .  b) Kami menyisih <b>nya</b> kerana tidak tahan dengan perangnya.
7.	Kata ganti nama diri ketiga “ <b>ia</b> ” hanya digunakan untuk merujuk manusia.  Kata ganti nama diri ketiga “ <b>ia</b> ” dan “ <b>nya</b> ” tidak boleh digabungkan.	<b>Kucing itu</b> sangat comel. <b>Ia</b> berbulu lebat. <b>Perabot itu</b> sangat mahal. <b>Ia</b> diimport dari Itali.  <b>Ianya</b> kawan saya. <b>Ia</b> berasal dari negeri Melaka.	<b>Kucing itu</b> sangat comel. <b>Kucing itu</b> berbulu lebat. <b>Perabot itu</b> sangat mahal. <b>Perabot itu</b> diimport dari Itali.  <b>Ia</b> kawan saya. <b>Ia</b> berasal dari negeri Melaka.

## 2.4 Kata Banyak Makna

- Kata banyak makna ialah kata yang mempunyai lebih daripada satu makna.

	Kata Banyak Makna	Maksud	Contoh Ayat
1.	<b>bidang</b>	a. penjodoh bilangan bagi benda yang luas (seperti tanah atau permaidani) b. kegiatan yang diceburi c. ukuran panjang (kira-kira lima hasta)	a. Puan Salmah membeli dua <b>bidang</b> permaidani baharu di kedai itu. b. Lee Ying telah menceburi <b>bidang</b> seni lakon sejak berusia 10 tahun. c. Tali yang panjangnya lima <b>bidang</b> itu digunakan untuk mengikat kotak besar itu.
2.	<b>bintang</b>	a. salah satu cakerawala (beribu-ribu banyaknya) yang mengeluarkan cahaya dan kelihatan berkelip-kelip di langit pada waktu malam b. pingat (tanda kebesaran atau jasa) c. orang yang terkemuka (terkenal) dalam lapangan sukan (filem)	a. Kamala suka melihat <b>bintang</b> yang berkelipan di langit. b. Encik Hamid dikurniai <b>bintang</b> kehormatan kerana sering membantu pelajar-pelajar miskin. c. <b>Bintang</b> filem yang terkenal itu akan berlakon di luar negara.

3.	<b>bujang</b>	<p>a. tidak berpasangan</p> <p>b. orang (laki-laki atau perempuan) yang sudah dewasa (sudah boleh berkahwin)</p> <p>c. bersendirian</p>	<p>a. Justin yang masih <b>bujang</b> itu tidak mahu berkahwin dengan gadis pilihan orang tuanya.</p> <p>b. Gadis kampung yang <b>bujang</b> itu dirisik oleh anak penghulu.</p> <p>c. Puan Khalijah membeli sebuah katil <b>bujang</b> untuk anak bongsu yang meningkat usia remaja.</p>
4.	<b>calon</b>	<p>a. orang yang dicadangkan untuk menjadi bakal pemegang sesuatu jawatan (seperti bakal pegawai atau guru)</p> <p>b. orang yang dicadangkan supaya dipilih menjadi wakil rakyat (ketua atau pengerusi)</p> <p>c. orang yang akan menduduki peperiksaan atau ujian</p>	<p>a. Pengurus itu mencadangkan Li Shun sebagai <b>calon</b> penyelia syarikat pembinaan.</p> <p>b. Rakesh Sanjay yang merupakan <b>calon</b> bebas di kawasan Klang telah memenangi pilihan raya.</p> <p>c. Semua <b>calon</b> Menengah Rendah Tiga akan menduduki Peperiksaan Bersama pada bulan November.</p>

5.	<b>cap</b>	<p>a. bekas atau kesan (tanda, gambar, tandatangan) yang dibuat dengan cap</p> <p>b. tanda yang berupa gambar (untuk barang dagangan)</p>	<p>a. Surat perjanjian jual beli rumah mesti ada <b>cap</b> peguam.</p> <p>b. Nenek saya suka membeli sardin <b>cap</b> ayam untuk memasak gulai.</p>
6.	<b>celik</b>	<p>a. (berkenaan mata) terbuka</p> <p>b. sedar (insaf)</p> <p>c. boleh melihat, tidak buta</p>	<p>a. Mata kakak Shila <b>celik</b> sepanjang malam setelah minum secawan kopi.</p> <p>b. Setelah diberi kaunseling oleh Cikgu Jamilah, baru <b>celik</b> mata Suraya akan perbuatannya.</p> <p>c. Walaupun nenek Khalid sudah berusia, matanya masih <b>celik</b>.</p>
7.	<b>cerah</b>	<p>a. terang (berkenaan hari, bulan, lampu atau langit)</p> <p>b. jernih (berkenaan kaca)</p> <p>c. tidak hitam, agak putih (berkenaan kulit)</p>	<p>a. Bapa Daneng memasang lampu baharu supaya ruang tamu kelihatan <b>cerah</b>.</p> <p>b. Batu permata yang berharga itu disimpan di dalam peti kaca yang <b>cerah</b>.</p> <p>c. Baju merah itu sesuai dipakai oleh wanita yang berkulit <b>cerah</b>.</p>

8.	<b>cocok</b>	<p>a. sesuai benar, sepadan</p> <p>b. setuju, bersefahaman, sepakat</p> <p>c. serasi</p>	<p>a. Baju biru muda itu amat <b>cocok</b> dengan warna kulit adik yang gelap.</p> <p>b. Kedua-dua kumpulan sukan sudah <b>cocok</b> untuk bertanding dalam acara tarik tali.</p> <p>c. Ubat batuk yang dibeli di farmasi itu tidak <b>cocok</b> dengan adik Sanjeet.</p>
9.	<b>rasa</b>	<p>a. perihal sesuatu yang dikecap oleh lidah</p> <p>b. keadaan hati terhadap sesuatu</p> <p>c. anggapan tentang baik buruk (salah benar), pendapat, fikiran</p>	<p>a. Nenek Limah tidak suka makan kuih akok kerana <b>rasanya</b> manis.</p> <p>b. “Kalau ikut <b>rasa</b> hatiku, aku tidak mahu menyertai kem motivasi di Gua Tempurung,” kata Linda kepada Nur Lisa.</p> <p>c. Saya <b>rasa</b> Yew Meng dan Lai Jun tidak harus bertelingkah atas perkara remeh-temeh.</p>
10.	<b>tahan</b>	<p>a. tidak berubah keadaannya, tidak lekas rosak</p> <p>b. sanggup menderita sesuatu, tabah menanggung (kesusahan)</p> <p>c. mencukupi, memadai (pada makanan atau bekalan)</p>	<p>a. Jam tangan yang dibeli oleh Nasha <b>tahan</b> lama.</p> <p>b. Walaupun hidup dalam kesusahan, Rita tetap <b>tahan</b> menanggungnya.</p> <p>c. Pak Yusri membeli dua bungkus beras yang hanya <b>tahan</b> untuk dua minggu kerana ahli keluarganya banyak.</p>

### Contoh Penggunaan Kata Banyak Makna:

Melisa, **bintang** filem yang berusia 60-an masih aktif berlakon. **Bidang** lakonan sudah sebatu dalam hidupnya. Melisa masih **bujang** kerana sibuk berlakon. Beliau juga amat **celik** akan ilmu kesihatan diri. Beliau selalu menyapu losen pelindung ultralembayung pada anggota badan setiap hari supaya kulitnya **cerah**. Beliau suka memakai pakaian berfesyen yang **cocok** dengan kulitnya yang cerah itu. Untuk mencergaskan badannya, beliau juga sering berjoging di sekitar tasik yang berhampiran dengan rumahnya setiap pagi. Selain senaman, beliau amat mementingkan amalan pemakanan seimbang supaya badannya **tahan** lasak untuk melakukan pelbagai aktiviti harian. Beliau **rasa** kesihatan asas kebahagiaan hidup seseorang.

## 2.5 Kata Hampir Sama Makna

- Kata hampir sama makna merupakan himpunan beberapa perkataan yang mengandungi maksud yang hampir sama.

### Contoh:

	Kata	Maksud	Contoh Ayat
1.	<b>berbuai</b>	terayun sama ada ke hadapan dan ke belakang atau ke kiri dan ke kanan	Daun-daun di pohon itu <b>berbuai</b> ditiup angin yang silir-silir.
2.	<b>bergegar</b>	bergerak ke atas ke bawah atau ke depan ke belakang dengan cepat dan kuat, bergoncang	Letupan bom di kawasan lapang itu menyebabkan rumah-rumah di sekitarnya <b>bergegar</b> .
3.	<b>bergoyang</b>	berayun-ayun, bergerak-gerak	Lampu gantung di beranda rumah itu <b>bergoyang</b> ditiup angin ketika hujan lebat.
4.	<b>berkocak</b>	bergoncang (air dalam bekas atau sungai)	Air kolam itu <b>berkocak</b> apabila dilempari batu oleh sekumpulan remaja.
5.	<b>berhamburan</b>	bertaburan merata-rata (ke sana sini)	Ibu mengutip beras yang <b>berhamburan</b> daripada guni yang bocor itu.

6.	<b>berkeliaran</b>	berjalan (bergerak, bersiar-siar) merata-rata atau ke sana sini, merayau	Lembu peliharaan Pak Kadir <b>berkeliaran</b> di padang itu.
7.	<b>berserakan</b>	tidak tersusun atau tidak kemas, bertaburan	Natasha sedang mengemas pakaian adiknya yang <b>berserakan</b> di dalam bilik.
8.	<b>bertempiaran</b>	berlari ke sana ke mari dengan tidak tentu arah atau haluan	Budak-budak yang sedang mencuri buah rambutan itu lari <b>bertempiaran</b> apabila disergah oleh pak cik saya.

### Contoh Penggunaan Kata Hampir Sama Makna:

Kenzo dan isterinya, Mitsuko duduk di bawah sebatang pokok di kebunnya. Mereka selesa di situ kerana tiupan angin yang sepoi-sepoi bahasa itu menyebabkan daun pokok **berbuai**. Mereka memerhatikan lembu peliharaan mereka dibiarkan **berkeliaran** untuk meragut rumput. Kemudian, Mitsuko menyapu daun kering yang **berserakan** dengan sebatang penyapu lidi sebelum pulang.

Ketika keluarga Kenzo sedang makan malam di rumah, tiba-tiba rumah mereka **bergegar**. Lampu neon di ruang makan turut **bergoyang** beberapa kali. Mereka pun keluar dari rumah untuk melihat keadaan. Mereka nampak jiran sebelah turut berada di luar rumah. Nun dari jauh, mereka mendengar jeritan penduduk yang tinggal berhampiran dengan gunung berapi. Penduduk lari **bertempiaran** meninggalkan rumah mereka. Rupa-rupanya, gunung berapi yang aktif itu meletus. Letusan gunung berapi telah menyebabkan abu dan batu **berhamburan** dari kawah. Keadaan pada masa itu menjadi huru-hura.



## 5. SASTERA

**Dalam bahagian ini, saya dapat:**

1. memahami cerpen *Kecekalan Seorang Insan* dengan memberikan respons peribadi dengan betulnya, rasional, dan penuh penghayatan mengikut aras keupayaan.

### 5.1 Prosa Moden

*Baca petikan cerpen berikut dengan telitinya.*

#### **Kecekalan Seorang Insan**

Kehijauan flora yang tumbuh melata menyegarkan pandangan mata. Bayu dingin terus bertiup sepoi-sepoi bahasa, menerobos hutan rimba yang telah menjadi latar kehidupan Mas Lina lebih dua dekad ini. Mas Lina membiarkan udara nyaman menyapa tubuhnya sambil dihangatkan oleh cahaya mentari subuh yang telah pun meninjau sedikit dari ufuk timur.

Waktu inilah Mas Lina bangun untuk melakukan senaman fizikal sambil menghirup udara segar saban hari. Suara Dr. Sunjeet dua puluh tahun yang lalu masih terngiang-ngiang di telinga Mas Lina.

“Kamu hanya ada beberapa bulan untuk hidup. Penyakit kamu tidak dapat diubati kerana sudah tahap tiga,” kata Dr. Sunjeet.

“Saya akan berikan ubat untuk mengurangkan kesakitan. Ingat makan dua biji kapsul sebanyak tiga kali dalam sehari. Tapi kamu mesti mengubah gaya hidup yang lebih sihat dan berfikiran positif. Cara ini sekurang-kurangnya dapat membantu kamu untuk menangani penyakit kamu,” katanya lagi.

Riak muka Mas Lina berubah pucat lesi dan tertunduk membiarkan air matanya membasahi pipinya apabila mendengar kata-kata doktor tersebut. Dia begitu sedih atas masalah kesihatan yang menghantuinya. Namun begitu, kesedihan sebegini hanya dialah yang merasainya kerana **luka di tangan nampak berdarah, luka di hati siapa tahu.**

“Alangkah malangnya nasibku! Mengapakah Tuhan menghukumku sebegini?” bisik hatinya yang sebak itu.

Sejak hari itu, Mas Lina terpaksa melepaskan kerjaya profesional yang bergaji besar. Dia bertekad untuk melawan penyakit. Rakan karibnya, Rania bercadang agar dia berpindah ke Kampung Limbawang di Sabah, iaitu kampung halaman Rania kerana suasana di sana lebih nyaman dan bebas daripada pencemaran. Mas Lina mengikut Rania ke Kampung Limbawang untuk menjalani kehidupan baharu.

“Lina, awak boleh mendapat tunjuk ajar daripada ibu bapa aku untuk menanam sayur-sayuran atau menternak ayam di Kampung Limbawang. Selain itu, hasil hutan juga senang diperoleh di pinggir kampung ini. Tambahan pula, awak boleh mengamalkan pemakanan yang lebih sihat dan menjaga kesihatan fizikal dan mental,” kata Rania.

Kini, dua puluh tahun telah berlalu. Lina amat bersyukur kerana masih hidup sihat. Dia terus menjalani kehidupan yang bebas dan tenang. Corak pemakanan yang lebih sihat sudah sehati dalam kehidupannya. Malah, aktiviti fizikal dan mental turut diutamakan dalam kehidupan hariannya.

Tina Tin

# Siri Bahan Pengajaran dan Pembelajaran



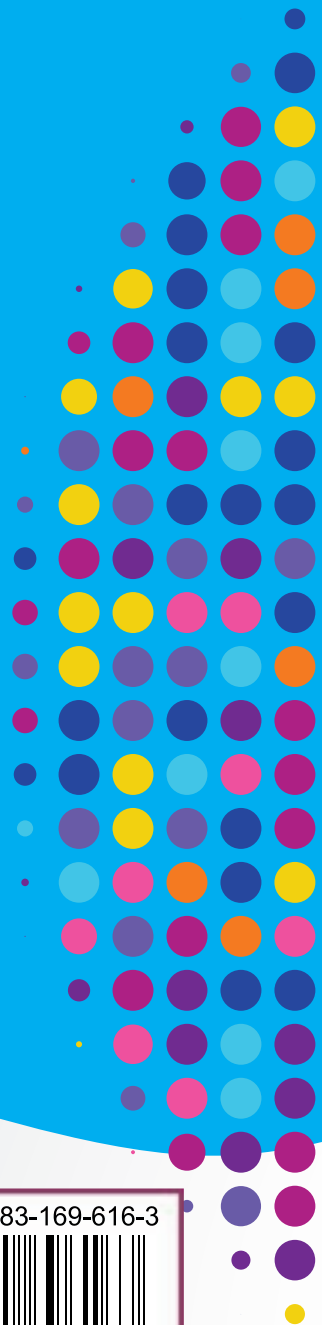
info\_publishing@dongzong.my



publisher.dongzong.my



www.facebook.com/DZpublisher



ISBN 978-983-169-616-3



董總  
DONG ZONG



9 789831 696163