BAHAGIAN B · Contoh 6

Kepentingan mengamalkan gaya hidup sihat

> Penyakit tidak berjangkit seperti kencing manis, darah tinggi dan sakit jantung kini turut menyerang golongan muda. Pakar kesihatan menjelaskan bahawa gaya hidup sihat dapat mengurangkan risiko seseorang menghidap penyakit tersebut. Orang ramai dinasihati supaya makan secara seimbang, bersenam dan tidur dengan cukup supaya dapat menjalani kehidupan yang lebih berkualiti.
>
> *Huraikan kepentingan yang terdapat dalam petikan di atas berserta kepentingan-kepentingan lain mengamalkan gaya hidup sihat.*

Contoh jawapan pelajar (364 patah perkataan)

Kesihatan ialah harta yang paling berharga. Orang yang kaya tetapi sakit tidak dapat menikmati kekayaannya. Oleh sebab itu, kita digalakkan mengamalkan gaya hidup sihat, iaitu makan secara seimbang, bersenam, tidur dengan cukup dan menjauhi tabiat buruk. Gaya hidup sihat mempunyai banyak kepentingan.

Kepentingan yang pertama ialah kita dapat mengurangkan risiko menghidap penyakit. Penyakit seperti kencing manis, darah tinggi dan sakit jantung banyak berkaitan dengan makanan yang terlalu manis, masin dan berlemak. Orang yang menjaga pemakanan dan bersenam secara tetap mempunyai berat badan yang terkawal. Jantung dan salur darah mereka juga lebih sihat. Bak kata pepatah, mencegah lebih baik daripada mengubati. Kos membeli sayur dan buah jauh lebih murah berbanding kos rawatan di hospital.

Selain itu, gaya hidup sihat membolehkan kita menjalani kehidupan yang lebih berkualiti. Orang yang sihat mempunyai tenaga untuk bekerja, belajar dan meluangkan masa bersama keluarga. Mereka tidak perlu kerap mengambil cuti sakit. Pada usia tua pula, mereka masih mampu berjalan, berkebun dan bermain dengan cucu tanpa bergantung pada orang lain. Hidup mereka lebih bermakna.

Di samping itu, gaya hidup sihat menjadikan minda lebih cerdas. Bagi pelajar, tidur yang cukup dan sarapan yang berkhasiat membantu mereka memberikan tumpuan di dalam kelas. Senaman pula melancarkan aliran darah ke otak. Pelajar yang cergas lebih mudah mengingati apa-apa yang dipelajari. Tidak hairanlah orang berkata bahawa badan yang sihat melahirkan otak yang cerdas.

Seterusnya, gaya hidup sihat dapat menjaga kesihatan emosi. Apabila kita bersenam, badan berasa segar dan tekanan berkurang. Orang yang tidur dengan cukup juga tidak mudah marah. Aktiviti seperti berjoging bersama rakan atau berbasikal bersama keluarga dapat mengeratkan hubungan. Hubungan yang baik menjadikan kita lebih gembira.

Akhir sekali, gaya hidup sihat menjimatkan wang keluarga dan negara. Keluarga yang sihat tidak perlu berbelanja besar untuk ubat dan rawatan. Kerajaan pula dapat mengurangkan perbelanjaan

hospital dan menggunakan wang itu untuk membina sekolah serta jalan raya. Rakyat yang sihat juga lebih produktif dan dapat memajukan ekonomi negara.

Kesimpulannya, gaya hidup sihat penting untuk mencegah penyakit, meningkatkan kualiti hidup, mencerdaskan minda, menenangkan emosi dan menjimatkan wang. Ibu bapa perlu menjadi contoh di rumah, pihak sekolah perlu menyediakan makanan yang berkhasiat di kantin dan kerajaan perlu meneruskan kempen kesihatan. Kita sendiri pula mesti mula berubah hari ini, bukan esok.

BAHAGIAN A · Contoh 11

Cara-cara mengatasi masalah obesiti dalam kalangan remaja

> **Bahan dan maklumat di bawah berkaitan cara-cara mengatasi masalah obesiti dalam kalangan remaja.**
>
> - Bahan 1: Obesiti ialah keadaan apabila seseorang mempunyai lemak badan yang berlebihan sehingga menjejaskan kesihatan.
> - Bahan 2 (gambar): Seorang remaja memilih buah-buahan dan sayur-sayuran di kantin sekolah.
> - Bahan 3 (poster): "Kurangkan minuman manis, pilih air kosong."
>
> *Berdasarkan bahan di atas, huraikan cara-cara mengatasi masalah obesiti dalam kalangan remaja. Panjangnya huraian anda hendaklah antara 150 hingga 200 patah perkataan.*

Contoh jawapan pelajar (157 patah perkataan)

Obesiti ialah keadaan apabila seseorang mempunyai lemak badan yang berlebihan sehingga menjejaskan kesihatan. Masalah ini semakin banyak berlaku dalam kalangan remaja. Oleh itu, beberapa langkah perlu diambil untuk mengatasinya.

Cara pertama ialah mengamalkan pemakanan yang seimbang. Remaja perlu memilih buah-buahan dan sayur-sayuran di kantin sekolah dan mengurangkan makanan bergoreng. Ibu bapa pula boleh menyediakan bekal yang sihat untuk dibawa ke sekolah. Makanan segera seperti burger dan kentang goreng hanya patut dimakan sekali-sekala.

Selain itu, remaja perlu mengurangkan minuman manis dan memilih air kosong. Minuman berkarbonat dan teh tarik mengandungi banyak gula yang menyebabkan berat badan bertambah. Air kosong tidak mengandungi kalori dan baik untuk tubuh.

Di samping itu, remaja perlu bersenam dengan kerap. Mereka boleh berjoging, berenang atau bermain bola sepak sekurang-kurangnya tiga kali seminggu. Masa bermain telefon dan permainan video pula perlu dihadkan supaya mereka lebih aktif.

Kesimpulannya, obesiti boleh diatasi jika remaja berdisiplin. Mencegah lebih baik daripada mengubati, jadi mulakan gaya hidup sihat dari sekarang.

✓ Semua bahan disentuh ✓ Tidak berformat ✓ Dalam had 150–200 patah perkataan

BAHAGIAN A · Contoh 9

Kebaikan bersukan dan beriadah

> **Bahan dan maklumat di bawah berkaitan kebaikan bersukan dan beriadah.**
>
> - Bahan 1: Bersukan dan beriadah ialah aktiviti fizikal yang dilakukan untuk kesihatan dan keseronokan.
> - Bahan 2 (gambar): Sekumpulan remaja berjoging bersama-sama di taman rekreasi pada waktu petang.
> - Bahan 3 (petikan): "Senaman yang kerap dapat menguatkan jantung dan mengurangkan tekanan."
>
> *Berdasarkan bahan di atas, huraikan kebaikan bersukan dan beriadah. Panjangnya huraian anda hendaklah antara 150 hingga 200 patah perkataan.*

Contoh jawapan pelajar (157 patah perkataan)

Bersukan dan beriadah ialah aktiviti fizikal yang dilakukan untuk kesihatan dan keseronokan. Aktiviti ini membawa banyak kebaikan kepada kita.

Kebaikan pertama ialah tubuh badan menjadi sihat. Senaman yang kerap dapat menguatkan jantung dan otot. Contohnya, orang yang berjoging tiga kali seminggu kurang berisiko menghidap penyakit jantung dan darah tinggi. Badan juga menjadi lebih cergas untuk menjalankan tugas harian.

Selain itu, bersukan dapat mengurangkan tekanan. Selepas seharian belajar atau bekerja, fikiran kita menjadi letih. Apabila kita bermain badminton atau berbasikal, fikiran menjadi tenang dan ceria semula. Oleh itu, kita dapat belajar dengan lebih fokus pada keesokan harinya.

Di samping itu, beriadah dapat mengeratkan hubungan. Remaja yang berjoging bersama-sama di taman rekreasi pada waktu petang dapat berbual dan berkenalan dengan rakan baharu. Keluarga yang bersiar-siar di taman juga menjadi lebih rapat. Bak kata pepatah, bersatu teguh, bercerai roboh.

Kesimpulannya, bersukan dan beriadah amat berfaedah kepada diri, keluarga dan masyarakat. Kita haruslah meluangkan masa sekurang-kurangnya 30 minit sehari untuk bersenam.

✓ Semua bahan disentuh ✓ Tidak berformat ✓ Dalam had 150–200 patah perkataan

BAHAGIAN A · Contoh 1

Kebaikan aktiviti kokurikulum

> **Bahan dan maklumat di bawah berkaitan kebaikan aktiviti kokurikulum.**
>
> - Bahan 1: Kokurikulum ialah aktiviti di luar bilik darjah seperti kelab, persatuan, unit beruniform dan sukan.
> - Bahan 2 (gambar): Murid berkhemah dan bekerjasama memasang khemah.
> - Bahan 3 (petikan): "Kegiatan kokurikulum dapat mengisi masa lapang murid dengan aktiviti berfaedah."
>
> *Berdasarkan bahan di atas, huraikan pendapat anda tentang kebaikan aktiviti kokurikulum. Panjangnya huraian anda hendaklah antara 150 hingga 200 patah perkataan.*

Contoh jawapan pelajar (167 patah perkataan)

Aktiviti kokurikulum ialah aktiviti di luar bilik darjah seperti kelab, persatuan, unit beruniform dan sukan. Aktiviti ini membawa banyak kebaikan kepada murid.

Kebaikan pertama ialah murid dapat memupuk semangat kerjasama. Contohnya, semasa perkhemahan, murid perlu bekerjasama untuk memasang khemah dan memasak. Tugas yang berat akan menjadi ringan apabila dilakukan bersama-sama. Murid juga belajar bertolak ansur dengan rakan yang berlainan kaum. Mereka belajar mendengar pendapat orang lain sebelum membuat keputusan.

Selain itu, aktiviti kokurikulum dapat mengisi masa lapang murid dengan aktiviti yang berfaedah. Murid yang sibuk dengan latihan bola sepak atau kelab sains tidak mempunyai masa untuk melepak di pusat beli-belah. Oleh itu, mereka dapat menjauhi gejala sosial seperti merokok dan ponteng sekolah.

Di samping itu, aktiviti kokurikulum dapat membentuk sifat kepimpinan. Murid yang dilantik sebagai pengerusi kelab belajar mengendalikan mesyuarat dan membuat keputusan. Pengalaman ini berguna apabila mereka bekerja kelak. Mereka juga menjadi lebih yakin bercakap di hadapan orang ramai.

Kesimpulannya, aktiviti kokurikulum amat penting. Murid haruslah melibatkan diri secara aktif dan tidak menganggap kokurikulum sebagai beban.

✓ Semua bahan disentuh ✓ Tidak berformat ✓ Dalam had 150–200 patah perkataan

Kepentingan Aktiviti Kokurikulum kepada Murid

Aktiviti kokurikulum bukan sekadar aktiviti sampingan di sekolah. Huraikan kepentingan aktiviti kokurikulum kepada murid.

RANGKA KARANGAN INI

1. Pendahuluan — pendidikan yang seimbang
2. Isi 1: membina kemahiran kepimpinan dan bekerja dalam kumpulan
3. Isi 2: menjaga kesihatan fizikal dan mental
4. Isi 3: menyerlahkan bakat di luar bidang akademik
5. Isi 4: menambah nilai untuk masa depan
6. Penutup — keseimbangan yang perlu

Pendidikan yang sempurna bukan sekadar mengisi kepala dengan fakta, sebaliknya membentuk insan yang seimbang dari segi intelek, emosi dan jasmani. Di sinilah letaknya peranan aktiviti kokurikulum yang sering dianggap sebagai aktiviti sampingan semata-mata. Hakikatnya, kokurikulum menyumbang kepada pembinaan diri murid dengan cara yang tidak mampu dilakukan oleh bilik darjah.

Kepentingan yang pertama ialah kokurikulum membina kemahiran kepimpinan dan kerja berpasukan. Dalam persatuan atau pasukan beruniform, murid diberikan tanggungjawab sebenar seperti merancang aktiviti, mengagihkan tugas dan menyelesaikan masalah yang timbul. Pengalaman memimpin rakan sebaya mengajar erti bertolak ansur dan bertanggungjawab terhadap keputusan sendiri. Kemahiran ini sukar dipelajari melalui buku kerana ia hanya terbentuk melalui pengalaman. Murid yang pernah mengetuai satu aktiviti kecil di sekolah selalunya lebih bersedia memikul tanggungjawab yang lebih besar kemudian hari.

Selain itu, aktiviti kokurikulum menjaga kesihatan fizikal dan mental murid. Aktiviti sukan dan permainan menggerakkan badan yang selama ini terikat pada kerusi sepanjang waktu persekolahan. Pergerakan ini bukan sahaja menguatkan tubuh badan malah melegakan tekanan yang terhimpun akibat peperiksaan dan kerja sekolah. Murid yang cergas selalunya lebih mudah menumpukan perhatian apabila kembali ke dalam kelas. Aktiviti berkumpulan seperti ini turut memberikan ruang kepada murid untuk bergaul di luar suasana pembelajaran yang formal.

Di samping itu, kokurikulum menyerlahkan bakat murid di luar bidang akademik. Tidak semua murid dikurniakan kecemerlangan dalam peperiksaan, tetapi ramai yang berbakat dalam bidang seperti sukan, muzik, pidato atau kesenian. Persatuan dan kelab memberikan mereka pentas untuk menonjolkan kebolehan tersebut. Pengiktirafan yang diterima membina keyakinan diri, dan keyakinan itu sering kali merebak kepada bidang pelajaran juga. Tidak sedikit murid yang mula bersungguh-sungguh dalam pelajaran selepas menemui sesuatu yang benar-benar diminatinya melalui persatuan di sekolah.

Akhir sekali, penglibatan dalam kokurikulum menambah nilai kepada masa depan murid. Penyertaan yang aktif dan jawatan yang pernah disandang menjadi bukti bahawa seseorang murid itu mampu mengurus masa dan bekerja dengan orang lain. Ciri-ciri ini amat dihargai apabila memohon melanjutkan pelajaran atau memasuki alam pekerjaan kelak. Murid yang cemerlang dalam pelajaran dan aktif dalam kokurikulum sudah tentu mempunyai kelebihan yang tersendiri.

Kesimpulannya, aktiviti kokurikulum penting dalam membina kepimpinan, kesihatan, bakat dan masa depan murid. Oleh itu, murid perlu menyertainya dengan bersungguh-sungguh dan bukan sekadar hadir untuk memenuhi syarat. Pendidikan yang seimbang antara akademik dan kokurikulum inilah yang akan melahirkan generasi yang lengkap sifatnya.

Suka sampel ini?

Nota SPM BM & English

Karangan BM (5 fail)

- BM: tatabahasa, analisis 8 novel KOMSAS, peribahasa, 80 latih tubi + jawapan
- English: grammar, essay and letter writing
- Karangan BM: modul 94 muka surat + bank 14 karangan model + skrip contoh 5 negeri

RM12.90

BELI SEKARANG >

nightmew.com/p/nota-spm-teras · FPX online banking · download serta-merta