

RUMUSAN PERCUBAAN 2023

NO.	TAJUK	NEGERI	FOKUS KAJIAN
1.	Kemalangan Jalan Raya	Johor	2
2.		Kelantan	2
3.	Ekopelancongan	Terengganu	2
4.	Pertanian Bandar	P.Pinang	2
5.	Kesihatan Mental	Perak	3
6.	Obesiti	Pahang	2
7.	Melancong	N.Sembilan	2
8.	Buli Siber	Melaka	2
9.	Pendakap Gigi	Kedah	2
10.	Kemalangan Jalan Raya	P.Gudang	2
11.	Amalan Berbudi Bahasa	Yik	3
12.	Ketagihan Internet	Bangsar, KL	3
13.	Amalan Hidup Masyarakat	SMKM, Sarawak	2

Manual Penggunaan:

- Sila tekan *ctrl+ click* pada soalan percubaan negeri 2023.

**Jazakallah khairan kasiran* kepada Asatizah Maahad At-Tariq atas pengumpulan rumusan percubaan 2023 bagi memudahkan pembelajaran pelajar khususnya pelajar SPM.

JB 2023

BAHAN 1

Pasca pandemik Covid-19, negara kita semakin pulih dan pesat membangun. Namun demikian, kita masih dihebahkan dengan berita kemalangan jalan raya yang semakin meningkat. Berdasarkan statistik yang dilaporkan oleh pihak berkuasa, sebanyak 545,630 kes kemalangan jalan raya yang direkodkan pada tahun 2022. Bagi mengatasi masalah yang semakin membimbangkan ini, semua pihak sepatutnya memainkan peranan masing-masing dengan lebih serius lagi. Pihak berkuasa seperti Jabatan Pengangkutan Jalan (JPJ) hendaklah menambahkan Kamera Perangkap Laju Sistem Penguatkuasaan Automatik (AES) agar dapat mendisiplinkan para pemandu. Pemasangan kamera tersebut di tempat-tempat yang kerap berlakunya kemalangan terbukti berjaya mengurangkan kadar kemalangan jalan raya di negara kita.

Pihak sekolah perlu memberi pendedahan kepada murid tentang kemalangan jalan raya melalui Pendidikan Keselamatan Jalan Raya (PKJR). Pendidikan keselamatan jalan raya dalam kalangan murid dapat melahirkan pengguna jalan raya yang berdisiplin dan berhemah. Kebanyakan kes kemalangan jalan raya berlaku disebabkan oleh keadaan fizikal jalan raya yang kurang baik. Kebanyakan jalan persekutuan dan jalan negeri mudah rosak kerana tidak diselenggara dengan baik sehingga menyebabkan kes kemalangan maut semakin bertambah. Oleh itu, Jabatan Kerja Raya (JKR) sebagai agensi yang bertanggungjawab hendaklah turun padang untuk melihat sendiri keadaan jalan raya sekiranya aduan dibuat oleh penduduk. Di samping itu, keadaan cuaca yang kurang baik terutamanya ketika waktu hujan boleh menyebabkan kemalangan terjadi. Permukaan jalan yang licin akan menyebabkan kenderaan lebih sukar untuk dikawal, lebih-lebih lagi sekiranya dipandu dalam keadaan yang laju. Oleh itu, kerajaan perlu menilai semula aspek perundangan dan hukuman ke atas pesalah lalu lintas bagi mengurangkan kes kemalangan ini. Sistem demerit perlu dikenakan kepada pesalah lalu lintas yang melakukan kesalahan dan mewajibkan pemandu kenderaan berat melakukan pemeriksaan kesihatan setiap lima tahun sekali.

Bahan 2

Pantun : Kemalangan Jalan Raya

Lemak manis bubur keladi,
Bubur nasi di dalam belanga;
Nahas jalan raya satu tragedi,
Sikap cuai penyebab utama

Kuih bangkit makanan tuan
sedap dimakan membuka selera;
ingatlah semua wahai kawan,
jalan raya bukanlah pusara.

Jangan ditanam padi di rimba
rosak tangkai angan tak sudah;
sikap gemar berlumba-lumba,
hilang nyawa membawa padah

Bahan 3



KELANTAN 2023

Bahan 1

Kemalangan jalan raya ialah peristiwa ngeri yang biasanya melibatkan pelanggaran dua kenderaan atau lebih. Tragedi ngeri ini berlaku di jalan raya atau pun lebuh raya. Paling membimbangkan, negara kita merupakan negara ketiga di Asia yang merekodkan kes kemalangan maut terbanyak. Jumlah kes kemalangan termasuk kemalangan maut akan terus meningkat jika pengguna jalan raya bersikap mementingkan diri sendiri. Hal ini demikian kerana mereka menganggap jalan raya sebagai hak milik peribadi. Mereka bertindak sesuka hati dan tiada toleransi dengan pengguna jalan raya yang lain. Oleh itu, cadangan Penyelidik Bersekutu Institut Pengajian Sains Sosial, Universiti Putra Malaysia iaitu masyarakat mesti membudayakan amalan pemanduan selamat di jalan raya jangan dikesampingkan. Secara tidak langsung, amalan murni ini akan menghapuskan kewujudan samseng jalan raya.

Isu kemalangan jalan raya ini semakin diperkatakan apabila menjelang musim perayaan. Perantau yang memandu dalam keletihan mendorong berlakunya kemalangan. Mereka sanggup mengharungi jarak perjalanan yang jauh semata-mata untuk menyambut hari istimewa bersama-sama orang tersayang di kampung halaman. Dalam hal ini, perantau sepatutnya menggunakan kemudahan perhentian rehat dan rawat jika mereka berasa mengantuk atau letih. Selain itu, peningkatan bilangan pengguna jalan raya pada musim perayaan menyebabkan kes kemalangan bertambah dengan mendadak. Keadaan ini terbukti melalui kajian Institut Penyelidikan Keselamatan Jalan Raya Malaysia (MIROS) menunjukkan bahawa tumpuan pengguna jalan raya akan terjejas ketika banyak kenderaan. MIROS mencadangkan agar orang ramai menggunakan pengangkutan awam untuk pulang ke kampung pada musim perayaan bagi mengelakkan kesesakan dan mengurangkan kadar kemalangan.

Penyelesaian kepada masalah kemalangan jalan raya ini tidak akan ada pengakhirannya tanpa kesedaran daripada orang ramai. Justeru, pihak berkuasa mesti mengadakan kempen kesedaran yang efektif secara meluas. Kempen ini akan sentiasa mengingatkan orang ramai agar menjadi pengguna jalan raya yang berhemah. Akhirnya, hasrat menjadikan jalan raya di negara kita antara jalan raya paling selamat di rantau ini akan menjadi kenyataan.

MUHAMMAD AAKIF HILMAN

Bahan 2



Bahan 3

PANTUN KEMALANGAN JALAN RAYA

Seluang berkejaran di tepi kuala,
Ketika melompat nyata galak;
Selenggara kenderaan mesti berkala,
Kemalangan dapat kita elak.

Mari menyemat peniti di tepian,
Bunga karangan pedada cendana;
Perjalanan selamat jadi impian,
Tiada kemalangan tiada bencana.

Sekaki cemara pintalan sesak,
Dahan bersilangan meradak siku;
Dibaiki segera jalan rosak,
Agar kemalangan tidak berlaku.

Muhammad Aakif Hilman
Putrajaya

TERENGGANU 2023

Bahan 1

Ekopelancongan ialah aktiviti yang melibatkan lawatan ke tempat-tempat yang mempunyai keindahan alam semula jadi seperti hutan, pantai, tasik, sungai dan sebagainya. Kegiatan ekopelancongan akan meningkatkan kepekaan dan pemahaman penduduk tempatan terhadap alam sekitar. Kehadiran pelancong menimbulkan kesedaran penduduk tentang kepentingan menjaga alam sekitar yang sebelum ini dianggap tidak penting. Mereka juga perlu memulihara alam sekitar dan budaya asal mereka agar kehadiran pelancong berterusan. Ekopelancongan membolehkan penduduk tempatan mendapat peluang untuk menjalankan aktiviti ekonomi. Mereka mendapat peluang secara langsung atau tidak langsung melalui penyediaan keperluan ekopelancongan dan perkhidmatan seperti pemandu pelancong.

Jabatan Perhutanan Negeri perlu memainkan peranan untuk memelihara dan memulihara habitat flora dan fauna bagi memajukan ekopelancongan. Hutan yang diteroka perlu ditanam semula untuk mengekalkan jumlah keluasan kawasan hutan di negara ini. Pihak berkuasa hendaklah mewartakan lebih banyak kawasan hutan simpan kekal seperti Taman Negara dan Hutan Simpan Belum. Pengekalan hutan membolehkan flora dan fauna terus wujud dan kegiatan ekopelancongan dapat dikekalkan. Oleh itu, kelestarian hutan simpan kekal dapat memajukan kegiatan ekopelancongan.

Ekopelancongan juga memberikan sumbangan dalam pertumbuhan ekonomi negara kerana aktiviti ini mampu menjanakan kepelbagaian aktiviti ekonomi dan meningkatkan pendapatan negara. Oleh itu, penyelidikan dan pembangunan perlu dilakukan untuk memajukan ekopelancongan. Sebagai contoh, penyelidikan tentang hidupan liar dan kayu-kayuan dapat memastikan elemen ekopelancongan berjaya menarik minat pelancong. Penguatkuasaan undang-undang juga perlu bagi memastikan medium ekopelancongan tidak diganggu. Akta dan peraturan yang ada perlu dikuatkuasakan untuk membanteras kegiatan pemburuan haram dan pembalakan haram. Penguatkuasaan secara tegas dapat memastikan aktiviti yang memberi kesan negatif kepada flora dan fauna dapat dikurangkan.

BAHAN 2

PANTUN EKOPELANCONGAN

Mentari serlah ceria sinaran,
Kicauan burung riang bersama;
Cuti sekolah ambil kesempatan,
Berehat di rimba bersama keluarga.

Nyanyi burung riang bersama,
Merdu suara burung kenari;
Bantu tingkat imej negara,
Pantai menarik serata negeri.

Merdu suara burung kenari,
Murai riuh mencari pasangan
Prasarana dijaga indah terperi
Danau dan lembah jadi kunjungan.

Bahan 3

EKOPELANCONGAN



Kempen memajukan ekopelancongan

Menikberatkan pendidikan ekopelancongan di sekolah

Terpelihara habitat flora dan fauna

P.PINANG 2023

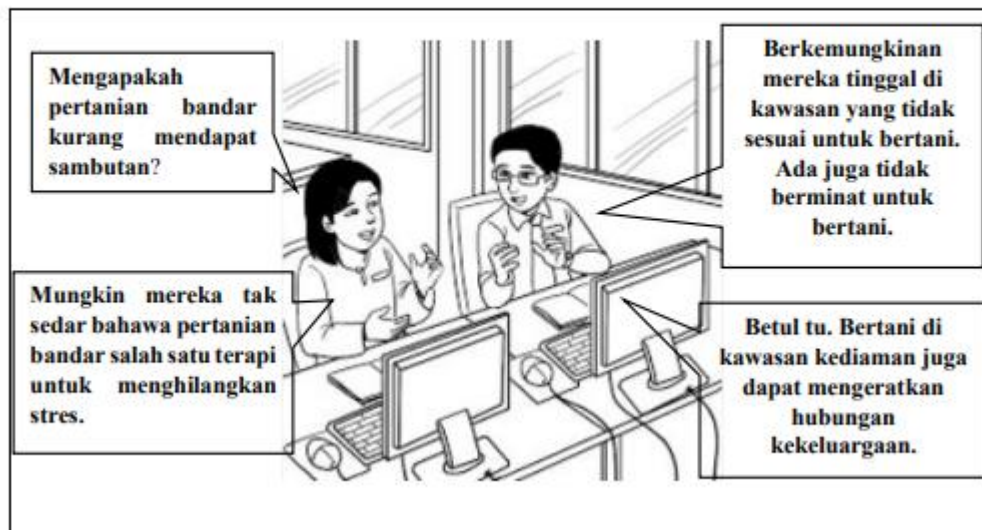
Bahan 1

Di Malaysia, Program Pertanian Bandar (PPB) diperkenalkan secara rasminya pada tahun 2014 setelah pembentukan bahagian pertanian bandar di bawah Jabatan Pertanian Malaysia pada tahun 2010. Pertanian bandar selalunya dilakukan di kawasan terhad seperti kawasan terbiar, sudut atau ruang kosong termasuk atas bumbung di rumah atau bangunan yang boleh menggunakan beberapa kaedah seperti aeroponik, fertigasi, teknik filem nutrien (NFT) dan nutripot.

Masyarakat yang menjalankan pertanian bandar secara kecil-kecilan di kediaman masing-masing mampu mendapatkan bahan makanan yang segar, berkualiti dan bebas bahan kimia dalam menu harian masing-masing. Pertanian bandar berdepan dengan halangan kerana kawasan yang sesak dengan kepesatan pembangunan dan kekurangan kawasan hijau. Pertanian bandar sedikit sebanyak dapat menjadi medium penting bagi mengekalkan kelestarian kawasan bandar dengan meningkatkan jumlah kawasan hijau. Aktiviti ini bukan sahaja mencantikkan pemandangan, menambahkan kawasan teduhan dan mengawal suhu pada persekitaran kawasan bandar. Penanaman pokok sayur-sayuran seperti kangkung, bayam, terung, cili dan pokok buah-buahan di sekitar kawasan kediaman kini semakin mendapat sambutan masyarakat. Manfaat paling besar melibatkan diri dalam pertanian bandar sudah tentulah dalam aspek mengurangkan kos sara hidup melalui pengeluaran sendiri selain mampu menjanakan pendapatan tambahan.

Menurut kajian Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP), sebuah keluarga membelanjakan RM350 secara puratanya sebulan untuk membeli sayur-sayuran, manakala kajian yang lain pula menyatakan 50 peratus hingga 70 peratus daripada pendapatan mereka digunakan untuk mendapatkan makanan sehingga ada antara mereka berhadapan dengan situasi miskin bandar. Tiada tanah atau tanah yang terhad menjadi halangan kepada pertanian bandar tetapi dapat diselesaikan kerana teknologi dalam bidang pertanian yang canggih pada masa ini. Malahan kesuntukan masa akibat belajar atau bekerja juga menjadi sebutan masyarakat.

Bahan 2



PERAK 2023

Bahan 1

Kesihatan mental seseorang merupakan satu perkara yang perlu diberi perhatian. Di Malaysia, penyakit mental merupakan masalah kesihatan kedua yang mencetuskan kebimbangan masyarakat selepas penyakit jantung. Berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS), kini, setiap tiga daripada 10 orang dalam kalangan remaja berusia 16 tahun dan ke atas mengalami tekanan emosi yang melampau.

Ramai yang terlepas pandang bahawa usia remaja berisiko diserang penyakit mental disebabkan emosi remaja mudah terdedah dengan pelbagai masalah. Desakan sekeliling menjadikan mereka tidak mampu mengawal diri dengan baik. Keadaan menjadi lebih parah apabila remaja berhadapan dengan konflik keluarga. Hal ini dikatakan demikian kerana keluarga mempunyai pengaruh yang besar terhadap seseorang remaja. Kita juga sedia maklum bahawa remaja begitu cenderung untuk jatuh cinta. Apabila cinta mereka berhadapan dengan masalah, mereka akan berasa sangat tertekan sehingga menjejaskan kesihatan mental mereka.

Tahap kesihatan mental yang kronik mampu mendorong seseorang melakukan sesuatu di luar jangkaan seperti membunuh diri. Paling mengecewakan, apabila terjadinya kes sebegini, masyarakat mula campur tangan dengan melemparkan kecaman dan tohmahan kepada mangsa. Sikap mengeji sebegini perlu dibuang agar negara mampu mengurangkan angka kenaikan kes penyakit mental ini.

Oleh itu, masyarakat perlu membuka mata dan memainkan peranan penting sebagai individu yang bertanggungjawab. Tanpa kerjasama masyarakat, negara kita akan menerima lebih banyak kes penyakit mental yang melibatkan para pelajar. Tindakan masyarakat mengamalkan sikap mengambil peduli dan bertanya khabar merupakan langkah yang berkesan bagi meminimumkan masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja.

Bahan 2



PAHANG 2023

Bahan 1

Masalah obesiti bukan sahaja dialami oleh orang dewasa, tetapi turut menjadi dilema dalam kalangan kanak-kanak. Menurut Pakar Perunding Pediatrik dan Endokrinologi Kanak-kanak, Pusat Perubatan Sunway, Dr. Ch'ng Tong Wooi, gaya hidup yang tidak aktif dan pengambilan makanan tidak seimbang merupakan penyumbang utama peningkatan obesiti di negara kita. Kanak-kanak yang mengalami obesiti seawal usia lima tahun juga disebabkan oleh genetik.

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2019 yang dijalankan setiap empat tahun menunjukkan 50.1 peratus rakyat Malaysia mengalami berat badan berlebihan dengan 19.7 peratus daripada mereka menghadapi masalah obesiti manakala 30 peratus daripada kanak-kanak berumur antara lima hingga 13 tahun mengalami berat badan berlebihan. Kanak-kanak cenderung untuk makan dengan kerap dalam kuantiti yang banyak dalam sehari. Oleh itu, ibu bapa perlulah menekankan amalan diet yang sihat dengan meningkatkan pengambilan sayur-sayuran serta buah-buahan kepada anak-anak. Kanak-kanak juga gemar mengambil makanan ringan yang tidak sihat serta tinggi kandungan lemak. Sehubungan dengan itu, kanak-kanak disyorkan bersenam sekurang-kurangnya 45 hingga 60 minit setiap hari.

Tubuh badan manusia memerlukan nutrien yang mencukupi bagi mengekalkan fungsi tubuh yang optimum. Kempen Pinggan Sihat Malaysia yang berasaskan konsep Suku Suku Separuh (3S) boleh digunakan untuk merancang hidangan seharian. Kempen ini dilakukan bagi memastikan kita mendapat hidangan yang seimbang. Oleh itu, pakar mengesyorkan kawalan saiz hidangan iaitu dengan mengamalkan konsep Suku Suku Separuh. Dalam menjadikan konsep ini sebagai amalan, seseorang boleh memulakan langkah mengikut keupayaan diri sendiri.

Kesimpulannya, kesihatan kanak-kanak seharusnya diberi perhatian kerana mereka merupakan nusa yang bakal menjadi pemimpin pada masa hadapan. Semua pihak perlu berganding bahu bagi aur dengan tebing bagi memastikan kesihatan kanak-kanak dalam keadaan baik.

BAHAN 2

PANTUN KESIHATAN

Yang tinggi berdiri itulah durian,
Yang manis berkerenga itulah rambutan;
Kenapa yang muda tak suka sayuran,
Makanan segera menjadi pilihan.

Tampar nyamuk tangan tak kena,
Tengok-tengok tangan yang sakit;
Badan gemuk jiwa merana,
Hidup sengsara banyak penyakit.

Orang bertamu di Padang Kala,
Meriah jualan itik serati;
Lebihkan garam lebihkan gula,
Masin dan manis undang obesiti.

Bahan 3

Saya percaya, sokongan daripada ahli keluarga dan rakan-rakan mampu menangani masalah kesihatan anak encik.

Terima kasih doktor. Sebagai ibu bapa, saya akan memastikan anak-anak mendapat tidur yang cukup pada setiap malam.



N.9 2023

Bahan 1

Umum mengetahui melancong merujuk kepada aktiviti lawatan atau kunjungan ke sesuatu tempat bagi tujuan tertentu. Sektor pelancongan negara kembali pulih setelah hampir dua tahun berhadapan dengan situasi sukar akibat serangan Covid-19. Susulan dengan itu, Kementerian Pelancongan, Kesenian dan Kebudayaan Malaysia giat merancang program pelancongan dalam negara. Melalui aktiviti melancong di inap desa yang diusahakan oleh penduduk kampung, kita boleh mempelajari adat, budaya dan nilai kesopanan. Budaya masyarakat Timur seperti kerjasama dan hormat-menghormati masih subur diamalkan oleh penduduk di desa.

Sebelum melancong kita perlu mempunyai persediaan untuk memastikan percutian berjalan dengan lancar. Kita perlu mendapatkan maklumat yang mencukupi tentang destinasi yang ingin ditujui. Maklumat ini boleh didapati dengan melayari Internet atau bertanya kepada rakan-rakan yang pernah mengunjungi lokasi tersebut. Setelah sibuk bekerja, pastinya kita memerlukan aktiviti yang boleh menenangkan fikiran daripada tekanan kerja dan rutin kehidupan harian. Oleh itu, aktiviti melancong berupaya merehatkan minda dan mengurangkan stres seseorang. Seseorang yang ingin pergi melancong hendaklah mengetahui kadar tukaran wang negara yang dipilihnya dan merancang perbelanjaan dengan sebaiknya. Pengurusan kewangan penting bagi memastikan kita tidak mengalami kesukaran semasa bercuti dan selepas balik dari melancong.

Melalui percutian yang berkonsepkan riadah dan rekreasi pula akan menjadikan individu itu berperibadi ceria serta tahan diuji dari segi minda dan fizikal. Sifat yang sedemikian dapat dibentuk melalui aktiviti lasak seperti berbasikal, berenang dan mengembara di hutan. Lokasi seperti Hutan Rekreasi Tanjung Tuan, Pulau Redang, dan Lata Kijang menjadi tumpuan pelancong. Namun, sebagai persediaan kita disaran untuk membuat pemeriksaan kesihatan sebelum memulakan perjalanan sekiranya mempunyai sejarah penyakit yang serius. Hal ini penting bagi mengelakkan situasi yang di luar jangkaan. Aktiviti melancong haruslah dijadikan agenda keluarga bagi membentuk masyarakat yang sihat dari segi mental dan fizikal.

Bahan 2



Bahan 3

Gurindam Jelajah Kembara

Pusat pelancongan gah dibina,
Jadi tumpuan serata buana.

Kalau melancong bersama keluarga,
Ikatan ukhawah pasti terjaga.

Rancang perjalanan ketika bercuti,
Tidaklah nanti akan sakit hati.

Kalau melancong sambil belajar,
Banyak pengetahuan dapat dikejar.

MELAKA 2023

Bahan 1

Buli siber ialah perbuatan mengancam, memalukan atau menakutkan seseorang melalui medium elektronik seperti mesej teks, *chatting*, e-mel, laman web sosial, telefon bimbit atau permainan Internet. Buli boleh mendatangkan kesan yang berpanjangan kepada mangsa dan boleh mempengaruhi seseorang dengan pelbagai cara, iaitu secara emosi dan secara fizikal.

Kita juga sering mendengar ramai individu yang difitnah, dikeji dan dimalukan menerusi media sosial tidak kira sama ada mereka rakyat biasa, selebriti, pemimpin atau pengengaruh mega media sosial. Perbuatan pembuli siber yang menyebarkan perkara-perkara memalukan boleh menyebabkan mangsa rasa dimalukan, dipandang hina dan menjatuhkan maruah mereka serta keluarga.

Selain itu, buli siber juga boleh menyebabkan mangsa mengalami tekanan atau kemurungan. Mangsa akan sentiasa teringat-ingat akan kejadian buli siber tersebut dan sentiasa merasa resah sehingga boleh mendatangkan kemurungan yang serius. Jenayah ini juga boleh mewujudkan unsur kebencian dan merenggangkan silaturahim. Mangsa akan berdendam dengan si pembuli siber dan berkemungkinan akan membalasnya kembali. Seharusnya, mangsa buli yang merasakan mereka berada dalam keadaan bahaya, atau terancam mengambil langkah melaporkannya atau menghubungi pihak polis.

Kejadian buli siber juga menyebabkan seseorang hilang punca pendapatan dan menjatuhkan karier seseorang. Pembuli siber akan menaburkan fitnah kepada mangsa di media sosial sehingga pihak majikan terpaksa memecat mangsa demi menjaga nama baik syarikat. Dalam situasi yang lebih mendesak, buli juga menyebabkan seseorang akan melakukan tindakan membunuh diri.

Sekiranya seseorang itu dibuli, terdapat beberapa langkah yang boleh diambil untuk membantu mengelakkan diri dari terus dibuli. Langkah paling mudah adalah dengan meminta pertolongan daripada orang yang dipercayai seperti ibu bapa, ahli keluarga terdekat atau orang dewasa yang dipercayai. Mangsa buli yang berasa terancam perlu mengambil langkah dengan melaporkan kepada pihak polis.

BAHAN 2

Implikasi **BULI!**

- * Tekanan Perasaan
- * Tidak yakin dengan diri sendiri
- * Tidak bergaul dan menyendiri

BAHAN 3



JOM HENTIKAN BULI SIBER

- kurangkan penggunaan media sosial
- melaporkan kepada pihak berkuasa

KEDAH 2023

Bahan 1

Senyuman yang menawan bukan sahaja bermodalkan wajah yang tampan atau cantik, tetapi memiliki barisan gigi yang tersusun rapi dan bersih. Individu yang memiliki gigi yang tidak tersusun rapi perlu mendapatkan rawatan pendakap gigi. Rawatan pendakap gigi ialah sejenis rawatan ortodontik untuk membetulkan masalah gigi bertindih, berlapis dan jongang agar mendapat susunan gigi yang lebih teratur dan mudah dijaga. Terdapat tiga jenis pendakap gigi, iaitu logam, seramik dan lut sinar. Penggunaan pendakap gigi logam akan memungkinkan seseorang itu mendapat penyakit gusi.

Bagi individu yang memakai pendakap gigi, aktiviti memberus gigi perlu dilakukan di hadapan cermin muka supaya ruang antara pendakap gigi dengan gigi yang perlu dibersihkan dapat dilihat dengan lebih jelas. Pengguna pendakap gigi perlu memberus gigi setiap kali selepas makan dengan menggunakan ubat gigi berflorida. Berdasarkan kajian, florida dapat membantu menguatkan gigi dan mencegah kerosakan gigi. Pengumpulan sisa makanan di celah gigi dan pendakap gigi akan menghasilkan asid yang melemahkan struktur gigi. Oleh itu, pendakap gigi perlu diberus secara perlahan-lahan supaya berus gigi masuk ke celah-celah gigi dan pendakap gigi. Kawasan belakang dawai ortodontik dan keliling pendakap, terutama yang berdekatan dengan gusi juga perlu dibersihkan.

Berus gigi tambahan perlu digunakan untuk menjaga kebersihan mulut ketika memakai pendakap gigi. Berus gigi tambahan yang dimaksudkan ialah berus kecil antara gigi. Berus ini digunakan khusus untuk membersihkan celah gigi dan dawai ortodontik dengan lebih berkesan. Selain itu, benang gigi juga digunakan sekurang-kurangnya sekali sehari bagi tujuan ini. Pembersihan dilakukan secara lembut, tetapi menyeluruh dan berkesan untuk memastikan gigi bersih tanpa merosakkan gusi, gigi dan pendakap gigi. Pengguna perlu berusaha dan tidak cepat putus asa dalam menjaga pendakap gigi kerana lama-kelamaan pengguna akan menjadi biasa dan cekap ketika melakukannya.

Bahan 2



Bahan 3

PENGUNAAN PENDAKAP GIGI

- terdapat pengamal perubatan yang tidak bertauliah.
- terdapat tawaran istimewa pemasangan pendakap gigi palsu.

Siapakah yang suka memakai pendakap gigi?

- Golongan remaja lebih suka memakai pendakap gigi.
- Pendakap gigi yang dipakai berwarna-warni dan berbentuk menarik.

Apakah yang perlu diketahui oleh pengguna pendakap gigi?

- Gam yang dilekatkan pada permukaan gigi akan menyebabkan gigi terhakis
- Pergerakan gigi secara tidak langsung boleh menyebabkan gigi goyang

PASIR GUDANG 2023

Bahan 1 – Petikan

Kemalangan jalan raya merupakan masalah serius di Malaysia. Setiap tahun, ribuan orang terlibat dalam kemalangan jalan raya dan ramai yang telah kehilangan nyawa. Menurut Jabatan Pengangkutan Jalan (JPJ), pada tahun 2020, terdapat 476,196 kemalangan jalan raya berlaku di Malaysia. Hal ini bermakna, terdapat purata 1,304 kemalangan yang berlaku pada setiap hari. Dalam usaha mengatasi kemalangan jalan raya, pihak kerajaan seharusnya menguatkuasakan undang-undang jalan raya bagi memastikan pengguna sentiasa berwaspada.

Trend peningkatan kes kemalangan jalan raya ini amat membimbangkan. Antara puncanya termasuklah pemandu kenderaan yang memandu di bawah pengaruh dadah atau alkohol. Sikap pemandu kenderaan yang mementingkan diri tersebut akan menyusahkan pengguna jalan raya yang lain. Kebanyakan pemandu kenderaan kurang tidur atau mengantuk semasa memandu. Situasi ini menyebabkan pemandu hilang fokus ketika memandu terutamanya pada waktu malam. Selain itu, keadaan cuaca yang buruk menyebabkan kenderaan mudah terlibat dalam kemalangan. Misalnya, hujan lebat akan menyebabkan permukaan jalan menjadi licin. Oleh hal yang demikian, pengguna jalan raya perlu memberi perhatian sepenuhnya semasa memandu.

Keadaan tersebut menyebabkan kemalangan jalan raya semakin serius di Malaysia. Papan tanda keselamatan yang tidak dipasang dengan baik juga turut menyumbang kepada peningkatan kemalangan jalan raya. Kita semua perlu berusaha untuk mengatasinya. Dengan mengelakkan penggunaan telefon bimbit semasa memandu, kita boleh membantu mengurangkan bilangan kemalangan jalan raya dan menyelamatkan nyawa. Kita juga boleh memastikan jalan raya di Malaysia menjadi lebih selamat. Oleh itu, marilah kita bersama-sama mengambil tindakan untuk mengatasi kemalangan jalan raya.

Bahan 2 – Grafik

Mengapakah kemalangan jalan raya berlaku?



Bahan 3 – Pantun

Pantun Keselamatan Jalan Raya

Indah cahaya bulan purnama;
Sinari ukiran sentuhan watan,
Jalan raya kemudahan bersama,
Ikut peraturan demi keselamatan.

Cantik terserlah sulaman kebaya;
Selendang kasa hiasan diri,
Berhati-hatilah di jalan raya,
Amal sentiasa usah ingkari.

Kancing berbatu merah geliga,
Tampak ceria molek tersemat,
Nyawa itu amat berharga,
Hargailah ia moga selamat.

YIK 2023

Bahan 1

Budi bahasa bertunjangkan pembentukan akhlak dan moral yang sempurna. Secara amnya, budi bahasa merujuk tutur kata dalam percakapan, kelakuan, tatatertib, kesantunan dan kesusilaan yang terangkum dalam pengamalan nilai-nilai sendiri positif. Dalam cabaran mewujudkan masyarakat bermoral dan beretika, kerajaan sering menekankan betapa pentingnya rakyat Malaysia memiliki nilai-nilai murni dan budi pekerti yang luhur.

Budi bahasa menjadi tunjang untuk mengekalkan keamanan negara kerana bangsa yang berbudi bahasa akan melahirkan negara yang berdaulat. Dalam usaha menongkah gelombang modenisasi yang kini menyusup ke segenap alam, elemen budi bahasa tidak seharusnya dipinggirkan. Ironinya, pengamalan nilai budaya dan moral merupakan indikator yang paling utama dalam pembentukan sahsiah masyarakat moden kini. Di samping itu, pembangunan modal insan yang menerapkan nilai-nilai budi bahasa akan memungkinkan perbuatan rasuah dalam sistem pentadbiran tidak berlaku.

Sejarah membuktikan bahawa jatuh bangun sesebuah tamadun turut bertunjangkan kelestarian budi bahasa anggota masyarakatnya. Oleh itu, masyarakat yang berbudi bahasa mampu memanjangkan usia sesebuah tamadun manusia. Selain itu, budi bahasa amat penting dalam pembentukan masyarakat yang berkebolehan dan berpengetahuan. Masyarakat yang berbudi bahasa ini akan menonjolkan kebolehan diri berasaskan etika yang terpuji dengan berpandukan pengetahuan yang dimiliki. Individu yang sentiasa berbudi bahasa akan menjadi pewaris pembangunan negara. Hal ini dikatakan demikian kerana peranan setiap warganegara adalah untuk membebaskan bangsa daripada belenggu penjajahan idealisme.

Masyarakat perlu akur bahawa tanpa moral dan etika dalam diri akan meninggalkan kesan negatif. Tanpa pembentukan budi bahasa, pemikiran masyarakat hanya bersumberkan nilai-nilai Barat kerana selalu menganggap sesuatu yang datang dari negara Barat itu sangat baik dan wajar dicontohi. Kegagalan mengamalkan nilai-nilai murni juga memungkinkan generasi muda tidak lagi mempunyai perasaan hormat terhadap golongan yang lebih tua. Keadaan ini jika dibiarkan berlarutan akan membuahkan natijah yang akan meruntuhkan institusi kemasyarakatan. Ringkasnya, jatuh bangun sesebuah bangsa bertunjangkan adunan resipi budi bahasa yang luhur dan diamalkan oleh segenap lapisan masyarakat.

Bahan 2

AMALAN BUDI BAHASA

Dalam meniti kehidupan
budi bahasa jadikan amalan
budi bahasa tunjang kehidupan.

Ingatlah pesan orang tua-tua
"Biarpun engkau kaya ilmu dan berjaya
budi bahasa usah dilupakan."
sejak kecil ibu bapa mendidik kita
menjadi insan berbudi bahasa.

Jadikanlah ibu bapa sebagai teladan
berbudi bahasa tanpa mengenal sempadan
menjadi insan yang berguna setiap masa.

Di sekolah
guru pula memainkan peranannya
membimbing murid berbudi bahasa
berbudi bahasa jadikan pegangan
setiap waktu setiap masa
kehadiran kita disenangi semua.

Raslan Ahmad
Shah Alam, Selangor.

BANGSAR KL 2023

Bahan 1

Media sosial boleh membawa kesan negatif dalam kehidupan seseorang jika tidak dirawat seperti ketagihan dadah. Hal ini dikatakan demikian kerana, media sosial kini menjadi platform yang mendominasi kehidupan seharian kita. Perkara ini tidak mustahil dapat memberikan kesan yang buruk kepada mental dan emosi seseorang, terutama sekali terhadap golongan anak muda. Individu yang menggunakan media sosial tanpa had akan mengalami kemurungan apabila mempunyai pemikiran yang tidak rasional, berasa sedih yang berterusan dan kehilangan minat dalam hal-hal yang menyeronokkan.

Menurut Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia, punca ketagihan Internet adalah kerana kanak-kanak seawal 12 tahun di negara ini rata-rata telah pun memiliki telefon pintar. Perkara inilah yang menjadikan Malaysia negara yang ketiga mempunyai kadar ketagihan Internet yang tinggi. Penggunaan media sosial tanpa had boleh merisikokan kejadian bunuh diri. Sebagai contoh, terdapat kes akibat fitnah dan komen-komen cemuhan dalam akaun Facebook kerana membuat video ‘Tik Tok’ bersama dengan rakan sekerjanya yang merupakan seorang warga asing, wanita Melayu yang berumur 20 tahun dipercayai membunuh diri kerana rasa malu. Ketagihan Internet ini diburukkan lagi dengan berlakunya kemajuan teknologi telefon pintar dengan pelbagai aplikasi baharu termasuk permainan siber.

Selain itu, akibat taasub dengan penggunaan media sosial menyebabkan golongan muda hilang kemahiran bersosial. Kebanyakan daripada individu yang ketagihan media sosial menganggap perkara itu biasa atau malu untuk mendapatkan rawatan yang sepatutnya. Hal ini berlaku sedemikian kerana, terdapat stigma dalam masyarakat yang memandang serong terhadap individu yang mempunyai masalah kesihatan mental. Terdapat tanda-tanda awal bagi ketagihan media sosial, antaranya seseorang itu mementingkan penggunaan media sosial berbanding dengan keperluan seharian yang lain termasuk makan atau tidur mereka. Selain itu, mereka juga akan berasa gelisah, murung dan tidak tenang apabila tidak berpeluang untuk melihat telefon bimbit.

Mereka yang mempunyai tanda-tanda awal ketagihan media sosial dinasihatkan untuk berjumpa dengan psikologis klinikal bagi mendapatkan bantuan dan rawatan segera sebelum nasi menjadi bubur.

Dipetik dan diubah suai daripada
 “Penggunaan Media Sosial Mempunyai Kesan
 yang Sama seperti Dadah ”

<https://jiwadamai.com/2023/03/21/>
 Pusat Pakar Psikologi

Bahan 2



SMKM 2023

Bahan 1: Petikan

Perkataan ‘masyarakat’ merujuk kepada pinjaman kata dalam bahasa Arab iaitu musyarakah yang memberi makna kerjasama, sumbangan dan penyertaan individu secara positif dalam melakukan sesuatu aktiviti. Mengapakah kita perlu hidup bermasyarakat? Persoalan ini dapat dirungkai dengan mudahnya berdasarkan definisi kata musyarakah di atas. Dengan mengamalkan hidup bermasyarakat, kita dapat menjalinkan kerjasama antara satu sama lain. Kita juga mampu menepis sikap individualistik dalam diri kita apabila hidup bermasyarakat, apa-apa tindakan yang kita lakukan berdasarkan kepentingan bersama.

Selain itu, kita juga mampu menumpahkan bakti dan memanfaatkan kepakaran kerana hidup bermasyarakat membuka peluang kepada kita untuk sentiasa memberikan sumbangan atau penyertaan kepada anggota masyarakat yang lain pada saat sumbangan kita diperlukan. Anggota masyarakat yang berbilang kaum seperti Melayu, Cina, India dan masyarakat lain mempunyai perbezaan pegangan hidup, budaya dan bahasa ibunda. Mereka mengetepikan perbezaan untuk menikmati hidup yang harmoni. Semangat kekitaan juga akan bercambah. Anggota masyarakat tidak mementingkan diri semata-mata sebaliknya sentiasa memikirkan jiran-jiran dan ahli komuniti yang lain juga. Tambahan pula, pemahaman terhadap perbezaan budaya dan adat resam penduduk pelbagai kaum akan bertambah.

Tahukah anda apakah itu rukun tetangga? Rukun Tetangga ialah penduduk setempat diberi kuasa melakukan rondaan dan memastikan keamanan dan keselamatan komuniti setempat. Melalui aktiviti ini, penduduk dapat bergilir-gilir dan secara sukarela melaksanakan tanggungjawab menjaga keamanan dan keselamatan secara bersama-sama. Pelaksanaan Rukun Tetangga juga secara tidak langsung menggalakkan kehidupan bermasyarakat. Di samping itu, hidup bermasyarakat hendaklah dipupuk melalui aktiviti gotong royong membersihkan kawasan taman kediaman. Oleh hal yang demikian, jelaslah kepada kita bahawa amalan hidup bermasyarakat menjadi medium utama dalam usaha melahirkan sebuah negara bangsa yang harmoni dan sehati sejiwa. Ayuh hidupkan semangat seikat bak sirih, serumpun bak serai demi kesejahteraan hidup dalam masyarakat.

Bahan 2: Grafik

