



# Praktis Ekstra Tema 1

## PBD Kemahiran Membaca SP 2.3.1

Baca petikan di bawah, kemudian lengkapkan peta buih dengan betul dan tepatnya.

Fahmi termenung di tepi jendela. Dia kesal akan perbuatannya selama ini. Akibat kerap ponteng sekolah dan tidak belajar dengan bersungguh-sungguh, dia gagal dalam ujian pertengahan sesi akademik yang baru diadakan dua minggu lalu.

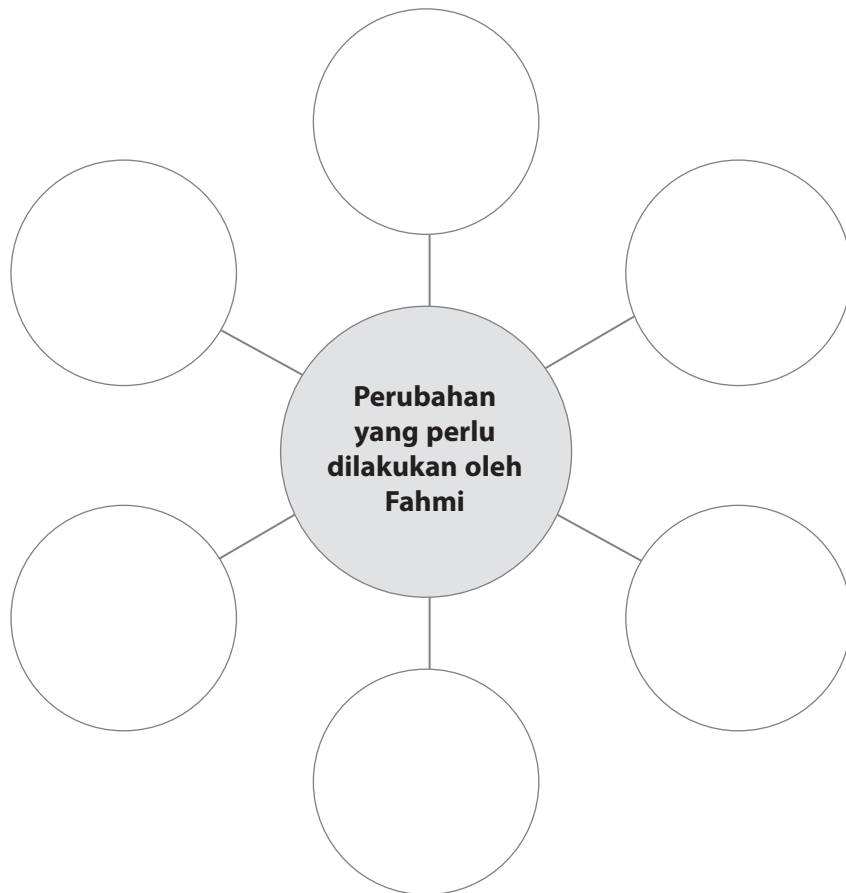
“Selamat petang, Fahmi. Kenapa kamu termenung?” tanya Hakimi yang melintasi rumah Fahmi dengan basikalnya. Fahmi tersenyum hambar lalu mempelawa Hakimi singgah.

Setelah Hakimi melabuhkan punggungnya di sofa, Fahmi meluahkan perasaannya.

“Pada pendapat saya, kamu perlu mengubah sikap negatif kamu serta-merta. Lakukan perubahan positif dengan mendadak. Kamu mesti bersemangat tinggi untuk menjadi insan yang baik. Tukar cara berfikir kamu ke arah positif. Kamu juga janganlah mudah berputus asa apabila menghadapi cabaran,” nasihat Hakimi.

“Jika kamu berminat, kamu boleh menghadiri ceramah, kursus, atau kelas motivasi secara dalam talian. Selain mengisi masa lapang kamu dengan aktiviti yang bermanfaat, kamu juga dapat menghidarkan diri daripada rakan-rakan yang berkelakuan negatif agar tidak terus terpengaruh. Pada masa yang sama, kamu mestilah rajin menunaikan ibadat dan berdoa kepada Tuhan agar ditetapkan iman,” tambah Hakimi.

Fahmi memandang Hakimi seraya mengangguk-angguk. Dia tersenyum lebar.





## Praktis Ekstra Tema 2

### PBD Kemahiran Membaca SP 2.3.1

Baca petikan yang diberikan dengan telitinya dan ulas maklumat yang terdapat dalam petikan tersebut dengan betul dan tepatnya.

Rokok elektronik atau e-rokok kini digemari oleh perokok belia atas alasan mengikut trend. Mereka percaya dan yakin bahawa e-rokok kurang memberikan impak terhadap kesihatan mereka. Namun demikian, adakah tanggapan mereka itu benar?

Hakikatnya, e-rokok turut mengundang kesan buruk terhadap kesihatan sesiapa sahaja yang menghisapnya. Hal ini dikatakan demikian kerana e-rokok mempunyai nikotin yang merosakkan paru-paru. Berbanding dengan rokok, ada yang beranggapan bahawa e-rokok lebih sihat kerana dikatakan hanya mempunyai nikotin, air, dan perisa semula jadi. Selain itu, kebanyakan belia menjadikan perbuatan menggunakan e-rokok sebagai batu loncatan untuk berhenti daripada merokok. Namun begitu, mereka tetap sukar untuk berhenti. E-rokok mampu membuatkan seseorang ketagih dengan adanya pelbagai jenis perisa seperti rasa coklat, vanila, buah-buahan, dan lain-lain.

Penelitian ringkas menunjukkan kadar bahan kimia yang terdapat dalam e-rokok adalah kecil berbanding kandungan bahan kimia dalam rokok tembakau. Walau bagaimanapun, penggunaan e-rokok menurunkan sistem kekebalan tubuh penggunaannya. Tubuh mereka kurang aktif untuk melawan infeksi kerana cairan e-rokok yang berfungsi untuk mencipta wap memiliki efek pada tubuh.

Selain itu, kandungan logam seperti timah, nikel, perak, besi, aluminium, silikat, dan kromium yang terkandung dalam e-rokok didapati sama besar bahkan lebih besar daripada yang ditemukan dalam asap rokok tradisional. Partikel-partikel tersebut dapat merosakkan sistem pernafasan di samping menimbulkan risiko kanser dan pertumbuhan sel yang abnormal.



# Praktis Ekstra Tema 3

## PBD Kemahiran Mendengar dan Bertutur SP 1.2.2

**Dengar petikan yang dibaca oleh guru anda. Kemudian, terangkan maksud ayat yang diberikan secara bertatasusila.**

Pepatah Melayu ada menyebut, otak yang cerdas ada pada badan yang sihat. Pepatah ini berkait rapat dengan aktiviti bersukan kerana satu daripada cara untuk mendapatkan badan yang sihat adalah melalui aktiviti bersukan.

Bersukan ialah aktiviti riadah yang dapat mengeluarkan peluh daripada tubuh kita. Secara tidak langsung, aktiviti ini akan mengeluarkan sisa toksin dalam badan dan menjadikan seseorang itu sihat. Selain itu, bersukan juga dapat membantu kita untuk mengekalkan kesihatan fizikal dan mental. Kehidupan pada zaman moden ini lebih banyak menggunakan tenaga dalaman dan pemikiran. Golongan profesional dan separa profesional sering kali sibuk dengan pekerjaan manakala remaja dan pelajar sibuk dengan aktiviti harian sehingga terpaksa mengabaikan kegiatan fizikal kerana kekurangan waktu untuk tujuan tersebut. Hal ini membawa kepada masalah kesihatan fizikal dan mental. Oleh hal yang demikian, penglibatan pelbagai lapisan masyarakat dalam pelbagai kegiatan sukan dapat mengurangkan pelbagai masalah kesihatan.

Kegiatan sukan menjadi langkah awal dalam mengawal obesiti dan penyakit kronik seperti darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung. Bersesuaian dengan 'sediakan payung sebelum hujan', kegiatan sukan yang kerap dilakukan akan dapat melancarkan perjalanan darah, mengurangkan lemak berlebihan di dalam tubuh, dan membantu sistem perkumuhan.

Dalam ajaran Islam, aktiviti bersukan dapat membantu badan membuang sisa makanan dengan cara semula jadi. Hal ini menjadikan badan aktif, meningkatkan imuniti badan, dan melindungi badan daripada penyakit. Tambahan lagi, setiap organ tubuh kita ada jenis sukan yang sesuai dengan fungsinya. Aktiviti sukan menunggang kuda, memanah, berlumba lari, dan berenang adalah antara aktiviti sukan yang memberikan manfaat kepada seluruh badan kita.

1. Pepatah Melayu ada menyebut, otak yang cerdas ada pada badan yang sihat.  
\_\_\_\_\_
2. Kehidupan pada zaman moden ini lebih banyak menggunakan tenaga dalaman dan pemikiran.  
\_\_\_\_\_
3. Oleh hal yang demikian, penglibatan pelbagai lapisan masyarakat dalam pelbagai kegiatan sukan dapat mengurangkan pelbagai masalah kesihatan.  
\_\_\_\_\_
4. Tambahan lagi, setiap organ tubuh kita ada jenis sukan yang sesuai dengan fungsinya.  
\_\_\_\_\_



# Praktis Ekstra Tema 4

## PBD Kemahiran Menulis SP 3.4.5

Berdasarkan rangka karangan di bawah, tulis sebuah karangan yang panjangnya tidak kurang daripada 180 patah perkataan.

### Soalan

Kadar kemalangan jalan raya di negara ini terus meningkat pada setiap tahun. Semua pihak berpendapat bahawa langkah-langkah yang wajar harus dilaksanakan untuk membendung perkara ini.

Huraikan langkah-langkah untuk mengatasi isu kemalangan jalan raya.

### Pendahuluan

kadar kemalangan jalan raya di Malaysia berada pada tahap yang membimbangkan sehingga mendesak pihak berwajib melaksanakan pelbagai program dan undang-undang untuk mengatasinya – namun demikian, masalah ini masih berterusan – usaha-usaha yang relevan harus dilaksanakan

### Isi-isi relevan

- (a) penunggang motosikal dan pemandu kenderaan – mestilah memeriksa tayar, brek, dan lampu kenderaan agar berada dalam keadaan yang baik sebelum memulakan perjalanan – menggunakan topi keledar atau tali pinggang keledar yang diluluskan oleh SIRIM dan memastikan topi keledar terikat dengan kemas – penunggang motosikal perlulah memakai pakaian yang cerah dan dapat dilihat oleh pemandu lain – mematuhi peraturan dan undang-undang jalan raya
- (b) pihak kerajaan – mengkaji hukuman yang diperuntukkan oleh undang-undang yang sedia ada semula – sama ada hukuman yang dikenakan dapat memberi pengajaran sepenuhnya kepada masyarakat – meminda akta yang dilihat tidak sesuai digunakan lagi – hukuman yang berat dapat membuka mata pemandu kenderaan agar sentiasa mematuhi peraturan di jalan raya – undang-undang lebih hebat kuasanya daripada wang ringgit – dengan syarat undang-undang itu 'bekerja' cukup kuat (Thomas E. Dewey) – pemantauan berterusan perlu dijalankan setiap masa, bukan hanya pada setiap musim perayaan
- (c) pihak institut memandu – memastikan bakal pemandu menjalani latihan yang mencukupi dan bersesuaian – memastikan bakal pemandu menitikberatkan tatasusila pemanduan berhemah – memastikan tiada unsur rasuah semasa proses mendapatkan lesen memandu

### Penutup

langkah-langkah yang wajar dan berterusan mesti dilaksanakan bagi mengatasi masalah ini – sekiranya keadaan ini tidak diatasi, negara akan berhadapan dengan situasi ketandusan modal insan untuk memajukan negara ini