

TEKS MENDENGAR

UNIT 1 : Sihat Membawa Kebahagiaan

Track 1

Dengar dialog dengan telitinya. Kemudian, lengkapkan dialog tersebut dengan rangkai kata yang betul. Sebut perkataan dan rangkai kata tersebut.

Penjagaan Kesihatan Badan

- Hariz: Ahmad, bolehkah kamu ceritakan tentang aktiviti-aktiviti yang kamu amalkan untuk menjamin kesihatan badan?
- Ahmad: Saya mengamalkan gaya pemakanan yang seimbang. Misalnya, saya sering makan makanan yang berkhasiat seperti sayur-sayuran pada setiap hari. Pemakanan yang seimbang ini bagus kerana dapat membekalkan tenaga.
- Hariz: Oh, begitu! Saya juga kerap minum air kosong dan mengurangkan makanan manis dan berlemak kerana ingin mengelakkan risiko penyakit obesiti dan kencing manis.
- Ahmad: Betul tindakan kamu itu, Hariz. Aktiviti senaman dan berjoging juga bagus untuk kesihatan badan kerana dapat mengawal berat badan, mengeluarkan peluh, dan mengurangkan kalori dalam badan.
- Hariz: Saya setuju, Ahmad. Saya juga kerap melakukan aktiviti riadah seperti menunggang basikal dan mendaki gunung. Aktiviti-aktiviti ini dapat membantu kita menguatkan otot dan mengelakkan masalah kekejangan otot.
- Ahmad: Adakah kesihatan badan akan terjejas sekiranya kita mengabaikan amalan penjagaan kebersihan diri?
- Hariz: Ya, Ahmad. Kita perlu menjaga kebersihan diri supaya badan kita sentiasa sihat dan terhindar daripada penyakit seperti selesema dan cirit-birit. Contohnya, kita hendaklah membasuh tangan sebelum makan untuk memastikan makanan tersebut tidak tercemar oleh bakteria.
- Ahmad: Aspek kebersihan diri juga dapat meningkatkan keterampilan diri dan keyakinan diri seseorang ketika berinteraksi dengan orang ramai.

UNIT 4 : Keselamatan di Mana-mana

Track 2

Baca dan dengar petikan berita dengan telitinya. Kemudian, jawab soalan-soalan yang berikutnya.

PASIR MAS, 14 November – Hujan lebat yang turun sejak semalam telah menyebabkan beberapa kawasan di Kelantan telah dinaiki air. Dengan itu, semua penduduk dinasihatkan agar sentiasa mematuhi panduan keselamatan ketika banjir. Terdapat beberapa langkah yang boleh dilakukan oleh orang ramai sebagai persiapan untuk menghadapi banjir. Misalnya, menyimpan dokumen-dokumen penting dan barang berharga di tempat yang tinggi. Penduduk yang tinggal di kawasan berisiko banjir hendaklah sentiasa mendapatkan maklumat semasa daripada radio atau pihak berkuasa.

Bagi kawasan yang telah dinaiki air banjir, anda perlu memastikan semua suis elektrik, paip air, dan gas ditutup untuk mengelakkan berlakunya kejadian yang tidak diingini. Orang ramai juga dinasihatkan agar tidak meredah banjir tanpa pengawasan oleh pihak bomba, sentiasa mengawasi kanak-kanak, dan jangan biarkan kanak-kanak bermain air banjir. Semua mangsa banjir perlu segera berpindah ke tempat pemindahan yang dikhaskan apabila diarahkan oleh pihak bomba. Orang ramai juga dinasihatkan agar tidak bermain air banjir bagi mengelakkan penyakit berjangkit yang berbahaya seperti cirit-birit, penyakit kulit, taun, dan muntah.

Fenomena banjir ini berlaku pada setiap tahun, namun masalah ini dapat diatasi sekiranya pihak berkuasa mengawal aktiviti pembalakan dan pembangunan yang semakin giat dijalankan di kawasan hutan. Selain itu, pihak berkuasa perlu menyelenggara dan memperdalam sistem perparitan agar air sungai tidak melimpah ke kawasan perumahan. Oleh itu, marilah kita menyeru semua pihak memainkan peranan supaya fenomena banjir ini tidak berulang pada masa akan datang.

UNIT 19 : Pesona Malaysia**Track 3**

Lihat gambar dan dengar petikan dengan telitinya. Kemudian, ceritakan pengalaman anda semasa melancong di Pulau Langkawi berdasarkan audio yang didengar.

Aktiviti Melancong dalam Negara

Cuti persekolahan telah dimanfaatkan dengan sebaiknya oleh ibu bapa. Antaranya dengan membawa anak-anak bercuti di tempat-tempat yang menarik, sama ada di dalam atau di luar negara. Kenyataan ini telah dikongsikan oleh seorang murid Sekolah Kebangsaan Kampung Melayu melalui akaun Instagramnya.

Pada cuti persekolahan yang lalu, saya dan keluarga berpeluang untuk bercuti di sebuah pusat peranginan, iaitu Pulau Langkawi selama empat hari. Kami menaiki feri di Jeti Kuala Perlis selama 50 minit sebelum tiba di Pulau Langkawi. Apabila tiba di sana, ayah menyewa kereta untuk memudahkan perjalanan kami di pulau legenda itu. Tempat pertama yang kami tuju ialah hotel penginapan. Setelah mendaftar masuk ke hotel, saya dan keluarga membersihkan diri dan berehat sebelum melawat ke tempat-tempat yang menarik di Pulau Langkawi.

Antara tempat pertama kami lawati ialah Makam Mahsuri. Sepanjang berada di situ, saya banyak memperoleh maklumat berkaitan dengan sejarah hidup seorang wanita bernama Mahsuri yang telah dibunuh dengan kejam pada suatu ketika dahulu. Saya sangat teruja kerana sebelum ini saya hanya mendengar namanya sahaja tanpa mengetahui sejarah beliau dengan lebih mendalam. Saya dan keluarga juga berkesempatan untuk menaiki kereta kabel. Saya dapat melihat pemandangan kota Pulau Langkawi yang cantik dari puncak Gunung Mat Chinchang sambil menghirup udara segar.

Pada hari kedua, saya dan keluarga berkunjung ke Dataran Lang. Terdapat banyak pelancong yang mengunjungi tempat tersebut, terutamanya pelancong asing yang datang untuk mengambil gambar di Tugu Lang. Kami telah melawat ke *"Underwater World"*. Tempat itu mempunyai lebih kurang 4000 koleksi hidupan laut daripada pelbagai spesies untuk dijadikan pameran kepada para pelancong. Pada sebelah petang, kami beriadah dan mandi-manda di Pantai Chenang. Kami juga tidak melepaskan peluang untuk menyaksikan pertunjukan api yang dipersembahkan di pantai itu sambil menikmati makan malam.

Pada hari ketiga, saya dan keluarga pergi ke Pulau Dayang Bunting dengan menaiki sebuah bot. Saya dapat melihat beberapa orang pelancong sedang bermain payung terjun yang ditarik oleh bot laju. Kami juga membeli cenderamata untuk dijadikan sebagai kenangan. Kami berangkat pulang ke rumah pada hari keempat meskipun berat hati untuk meninggalkan pulau yang indah dan bersih itu. Percutian ini banyak memberikan makna kepada saya kerana saya dapat memperoleh pengalaman dan ilmu baharu berkaitan dengan sejarah Pulau Langkawi.

UNIT 35 : Dataran Merdeka

Track 4

Dengar petikan sajak dengan telitinya. Kemudian, lengkapkan sajak di bawah ini dengan rangkai kata yang betul dan sebut rangkai kata itu.

Sumpah Anak Merdeka

Aku anak merdeka
Bangkit dari persada luka
Berdiri megah di pentas wira
Inginku tebus maruah bangsa.

Aku anak merdeka
Terjaga dari ranjang kecewa
Berpaksi gagah di panggung perkasa
Ingin kubela nasib bangsa.

Aku anak merdeka
Harapan nusa dan bangsa
Akan kutentang petualang negara
Yang tegar membuat angkara.

Aku anak merdeka
Di hati semangat waja
Di dada penuh satria
Ini Tuah akan membela
Untuk kubalut luka lama.

Serunai Faqir

Wangsa Maju

UNIT 36 : Nilai Demokrasi**Track 5**

Dengar petikan dengan telitinya. Kemudian, padankan istilah dengan pernyataan yang betul.

Malaysia merupakan negara yang mengamalkan sistem Demokrasi Berparlimen dan Raja Berperlembagaan dengan Seri Paduka Baginda Yang di-Pertuan Agong sebagai Ketua Negara. Perlembagaan Persekutuan telah digubal dengan menetapkan syarat-syarat tertentu untuk membolehkan pelaksanaan sistem ini. Satu daripada kriteria sistem Demokrasi Berparlimen ialah pembahagian kuasa kepada tiga bahagian dalam pemerintahan, iaitu perundangan, kehakiman, dan eksekutif atau pentadbiran.

Sebagai sebuah negara yang mengamalkan konsep Raja Berperlembagaan, institusi Yang di-Pertuan Agong, raja-raja Melayu di sembilan buah negeri, dan Majlis Raja-Raja diperuntukkan dalam perlembagaan. Raja-raja Melayu diberikan kuasa untuk memelihara adat istiadat orang Melayu dan pentadbiran Agama Islam di negeri masing-masing. Seri Paduka Baginda Yang di-Pertuan Agong merupakan ketua agama Islam bagi negeri-negeri tidak beraja seperti Pulau Pinang, Melaka, Sabah, Sarawak, dan Wilayah-wilayah Persekutuan.

Seri Paduka Baginda Yang di-Pertuan Agong merupakan Pemerintah Tertinggi Angkatan Tentera Negara. Baginda menjalankan tugas-tugas yang termaktub dalam Perlembagaan mengikut nasihat Perdana Menteri dan Jemaah Menteri. Raja-raja Melayu pula menjadi Ketua Negeri dan menjalankan tugas mengikut nasihat Menteri Besar masing-masing.