

TEKS MENDENGAR

Tema 1 Merealisasikan Impian

Track 1

Dengar rakaman dengan telitinya. Kemudian, lengkapkan peta i-THINK di bawah ini dengan fakta yang betul. Sebut.

Sukan bola sepak, badminton, hoki, sepak takraw, silat, dan bola jaring sukan yang popular di Malaysia. Aktiviti sukan dapat memupuk kesihatan fizikal dan mental. Aktiviti fizikal yang dilakukan sewaktu bersukan dapat mengurangkan risiko penyakit kronik seperti obesiti, diabetes, dan penyakit jantung. Bersukan juga dapat meningkatkan kesihatan mental dengan mengurangkan tekanan.

Sukan juga berperanan sebagai alat perpaduan dalam kalangan masyarakat pelbagai kaum di negara ini. Acara sukan seperti Sukan Malaysia (SUKMA) dan kejohanan antarabangsa dapat menyatukan rakyat untuk menyokong atlet negara tanpa mengira perbezaan latar belakang etnik, agama, dan budaya.

Di samping itu, sukan turut menyumbang kepada pembangunan ekonomi negara. Industri sukan bukan sahaja melibatkan aktiviti jual beli barangan sukan, malah melibatkan penganjuran acara sukan, pelancongan sukan, dan peluang pekerjaan. Acara sukan berskala besar seperti Sukan Komanwel dan Sukan SEA yang pernah diadakan di negara ini berjaya untuk menarik perhatian pelancong dan pelabur asing, sekali gus menyumbang kepada peningkatan ekonomi negara.

Akhir sekali, sukan berperanan penting dalam pembentukan identiti nasional. Kejayaan atlet negara pada peringkat antarabangsa sering kali menjadi kebanggaan seluruh rakyat Malaysia. Identiti negara sebagai sebuah bangsa yang berdaya saing, bersemangat, dan berdisiplin dapat diperkukuh melalui kejayaan atlet dalam bidang sukan.

Kesimpulannya, sukan dapat membina masyarakat yang sihat, harmoni, dan berjaya. Oleh itu, semua pihak haruslah berusaha untuk memupuk budaya bersukan dalam kalangan rakyat demi kemajuan negara.

Track 2

Dengar dan fahami maklumat yang disampaikan. Lengkapkan dialog. Lakonkan.

Pemakanan yang sihat dan seimbang penting untuk memastikan otak kekal cergas dan sihat. Banyak makanan yang dapat membantu dalam meningkatkan fungsi otak dan menjaga kecergasan mental, misalnya ikan salmon, kekacang, buah beri, sayuran berdaun hijau, telur, avokado, dan sebagainya.

Ikan salmon terkenal dengan pelbagai khasiat yang memberikan manfaat khususnya kepada kesihatan minda. Ikan salmon kaya dengan asid lemak Omega-3 yang mengandungi *Docosahexaenoic Acid* (DHA) dan *Eicosapentaenoic Acid* (EPA). DHA merupakan komponen utama dalam membran sel otak dan penting untuk kelancaran komunikasi antara sel-sel otak. EPA pula membantu dalam mengurangkan keradangan di seluruh badan, termasuk di otak. Hal ini dapat mengurangkan risiko gangguan mental seperti kemurungan dan kecemasan.

Seterusnya, Omega-3 dalam ikan salmon telah terbukti dapat meningkatkan daya ingatan, tumpuan, dan fungsi kognitif. Khasiat ikan salmon juga dapat menyokong perkembangan otak. Kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak yang mendapat Omega-3 yang mencukupi dalam diet harian mereka cenderung mempunyai IQ yang lebih tinggi dan kemahiran sosial yang lebih baik.

Dalam pada itu, ikan salmon merupakan sumber antioksidan. Ikan Salmon mengandungi *astaxanthin*, iaitu sejenis antioksidan yang melindungi otak daripada kerosakan oksidatif yang dapat menyumbang kepada penuaan otak dan penyakit neurodegeneratif.

Kesimpulannya, ikan salmon banyak memberikan manfaat untuk kesihatan minda, termasuk meningkatkan fungsi kognitif, melindungi otak daripada penyakit, dan menyokong perkembangan mental yang sihat. Oleh itu, wajarlah menu ikan salmon dimasukkan dalam diet seharian.

Track 3

Dengar dan fahami maklumat yang diperdengarkan. Lengkapkan peta alir di bawah ini dengan maklumat yang betul. Sebut.

Teh merupakan minuman yang popular di negara ini. Proses pembuatan teh melibatkan beberapa langkah utama.

Pertamanya ialah proses penuaian teh. Daun teh yang berkualiti adalah daripada pucuk daun teh atau daun teh muda yang belum mekar. Waktu yang tepat untuk memetik daun teh adalah pada waktu pagi. Daun teh yang sudah dipetik akan melalui proses pelayuan. Langkah ini adalah untuk menghindari daun teh daripada mengering atau rosak. Kemudian, daun teh akan melalui proses penggilingan. Proses ini bertujuan untuk mempercepat proses oksidasi dan meningkatkan keenakan rasa teh. Kemudian, daun teh yang telah digiling dengan sempurna akan mengalami proses oksidasi. Proses ini hendaklah dipantau secara berkala demi penghasilan teh yang bermutu dan berkualiti. Setelah itu, daun teh yang telah dioksidasi akan dimasukkan ke dalam mesin yang berudara panas untuk dikeringkan. Proses pengeringan ini mengambil masa selama 20 minit. Selepas itu, daun teh akan diasingkan untuk memisahkan daun yang lebih besar dengan yang lebih kecil. Proses ini adalah untuk memastikan teh yang dihasilkan mempunyai kualiti yang konsisten. Teh yang siap diproses akan dibungkus dan disimpan di tempat yang kering, sejuk, dan gelap untuk memelihara kualiti dan rasa teh.

Track 4

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar petikan rencana berikut dengan telitinya dan jawab soalan-soalan yang diperdengarkan.

PEMAKANAN SEIMBANG

Kesihatan diri merupakan harta yang paling berharga. Namun begitu, kebanyakan masyarakat kini tidak menyedarinya sehinggalah ditimpa sesuatu penyakit. Banyak orang yang tidak sedar tentang kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat. Justeru, mereka meremehkan soal pemilihan makanan hingga menghadapi penyakit kritikal seperti kanser dan penyakit jantung.

Amalan pemakanan seimbang dapat memastikan tumbesaran manusia menjadi lebih sempurna. Hal ini dikatakan demikian kerana, tubuh badan kita memperoleh zat-zat yang diperlukan untuk membina tubuh badan sekali gus dapat meningkatkan keupayaan fizikal. Keupayaan fizikal ini penting supaya seseorang itu dapat menjalankan tugas hariannya dengan baik.

Selain itu, pemakanan seimbang dapat membekalkan vitamin-vitamin yang cukup kepada badan. Hal ini dapat menjadikan tubuh kita lebih berdaya tahan terhadap sebarang jangkitan penyakit. Oleh itu, kita dapat mengekalkan tahap kesihatan kerana kesihatan merupakan anugerah yang paling berharga kepada manusia.

Di samping itu, amalan pemakanan seimbang dapat mengawal tahap obesiti seseorang. Hal ini dikatakan demikian kerana amalan pemakanan seimbang menetapkan kuantiti makanan yang diperlukan oleh tubuh manusia. Kawalan makanan sebegini dapat menjadikan berat badan seseorang itu sentiasa ideal. Dengan itu, obesiti mampu diatasi jika seseorang itu mengamalkan diet pemakanan seimbang dalam hidupnya.

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Petikan umum akan dibaca sekali lagi.

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar maklumat berikut dengan telitinya dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Petikan yang sama diperdengarkan (Petikan Umum)

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Track 5

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar petikan cerpen berikut dengan telitinya dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Impian ke Planet Marikh

Fatin Qaisara begitu teruja untuk menjelajah planet Marikh yang dikatakan memiliki keadaan yang hampir sama dengan bumi. Dia mahu melihat kebenaran kata-kata itu. Oleh sebab abangnya, Muzafar seorang angkasawan, Fatin memberitahu abangnya tentang hasratnya itu. Muzafar berjanji akan membawa adiknya, Fatin Qaisara ke planet Marikh suatu hari nanti.

Semasa bermesyuarat dengan lembaga pengarah tentang penjelajahan ke planet Marikh, Muzafar meminta lembaga pengarah membenarkan adiknya, Fatin Qaisara menyertai penjelajahan tersebut. Hal ini bertujuan untuk membuktikan kepada masyarakat dunia tentang usaha Malaysia mengangkat kedudukan kaum wanita kepada masyarakat khususnya remaja terhadap sains angkasa lepas. Mereka akan pergi ke planet tersebut dalam tempoh tujuh bulan dari sekarang.

Dalam tempoh tersebut, Fatin Qaisara akan menjalani latihan di Rusia bersama-sama abangnya. Sepanjang berada di sana, Fatin Qaisara berasa kagum akan kecanggihan roket dan alat simulator angkasa di negara tersebut. Fatin Qaisara berasa gembira kerana angkasawan terkenal di negara Rusia tidak lokek mencurahkan ilmu kepadanya. Dia berharap agar Malaysia juga mampu duduk sama rendah dan berdiri sama tinggi dengan negara-negara maju yang lain dalam bidang angkasa lepas.

Kini, tibalah hari yang dinanti-nantikan. Fatin Qaisara, abangnya, dan dua orang angkasawan Rusia bersedia untuk berlepas. Jantung Fatin Qaisara bergerak pantas sambil mulutnya terkumat-kamit berdoa agar perjalanan mereka ke planet Marikh dipermudah oleh Tuhan. Satu lonjakan yang amat kuat berlaku dan roket meluncur laju ke angkasa. Tiba-tiba, dia berasa tubuhnya digerakkan dengan kuatnya. Dia terkejut kerana ibunya berada di sisinya. Oh, Fatin Qaisara hanya bermimpi!

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Petikan umum akan dibaca sekali lagi.

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar maklumat berikut dengan telitinya dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Petikan yang sama diperdengarkan (Petikan Cerpen)

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Track 6

Dengar dan fahami perbualan yang diperdengarkan melalui audio. Kemudian, jawab soalan-soalan yang diberikan secara lisan dengan betulnya, berhemah, dan bertatasusila.

Faiza: Dunia perfileman dan drama dari luar negara semakin hari semakin rancak dan diminati dalam kalangan masyarakat kita. Hal ini dikatakan demikian kerana jalan cerita yang menarik, para pelakonnya yang hebat, dan skrip yang bermutu. Selain itu, peralatan yang canggih yang digunakan oleh penerbit filem antarabangsa telah menghasilkan kesan khas seperti letupan, lagak ngeri, perlanggaran, dan kebakaran yang hebat dan realistik.

Shima: Benar, Faiza. Memang tidak dapat dinafikan bahawa filem dan drama antarabangsa menjadi pilihan masyarakat tempatan. Walau bagaimanapun, para penonton seharusnya memilih filem yang sesuai dengan budaya tempatan bagi mengelakkan kesan negatif kepada masyarakat kita, terutamanya dalam pembentukan sahsiah golongan muda. Dalam pada itu, para penonton juga perlu bijak mentafsir nilai-nilai positif yang diterapkan dalam filem-filem dan drama asing demi mengaut faedahnya.

Faiza: Pada pendapat saya, filem dan drama antarabangsa yang mengetengahkan isu-isu kemanusiaan, kekeluargaan, dan penerapan nilai-nilai murni yang tinggi haruslah ditonton dan diberikan sokongan oleh para penonton. Hal ini dikatakan demikian kerana mereka dapat mengaplikasikan nilai dan pengajaran yang diterapkan dalam filem-filem tersebut dalam kehidupan seharian. Di samping itu, sokongan ini dapat membantu syarikat filem serta studio tertentu untuk terus menghasilkan filem sebegini kerana mendapat sambutan hangat.

Shima: Jangan pula kita leka terhadap filem import sehingga terabai filem tempatan. Pembangunan filem dan drama tempatan perlu diperkasakan. Banyak pihak termasuk syarikat penerbitan, syarikat penyiaran, dan penggiat seni perlu diberikan sokongan setiap masa. Dalam masa yang sama, diharapkan agar kemasukan filem-filem antarabangsa ini akan menjadi persaingan yang sihat kepada filem dan drama tempatan.

Faiza: Benar, Shima. Selain itu, pengusaha filem tempatan juga harus berusaha untuk mengatasi kekangan yang dihadapi oleh para penerbit filem dan drama tempatan. Jika tidak, filem dan drama tempatan ini akan terus malap kerana dibayangi oleh beratus-ratus filem asing yang membanjiri negara kita setiap tahun.

Track 7

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar pantun berikut dengan telitinya dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Pantun Hidup Berjiran

Pekan Daik berwibawa tempat,
Kudup semangat jangan amalkan;
Kejiranan baik membawa berkat,
Hidup bersepakat jadikan amalan.

Budak berlima temankan beruang,
Cuka disimpan di dalam talam;
Tidak sempurna imannya seseorang,
Jika jiran kaupandanginya masam.

Hendak mandi sumur di desa,
Cuaca redup tenang gembira;
Jiran berbudi kita berbahasa,
Barulah hidup aman sejahtera.

Tangan warna kemerahan bata,
Barang rosak mesti kaulelong;
Dengan segala kemewahan kita,
Jiran berlapar wajib kautolong.

Azahar bin Bahari

Ilham Bestari, Teluk Intan.

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Pantun akan dibaca sekali lagi.

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar maklumat berikut dengan telitinya dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Petikan yang sama diperdengarkan (Petikan Pantun)

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Track 8

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan. Dengar petikan syarahan berikut dengan telitinya dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Yang saya hormati Tuan Pengerusi Majlis, Tuan Pengetua, guru-guru, serta rakan-rakan sekalian. Tajuk syarahan saya pada pagi ini ialah “Amalan Menghormati Guru, Amalan yang Mulia”.

Hadirin sekalian,

Amalan menghormati guru ialah amalan yang mulia. Kita yang buta huruf, akhirnya boleh celik huruf hasil daripada didikan guru yang tidak pernah kenal akan penat lelah. Malahan, asuhan guru juga menjadikan kita pandai menulis karangan dan mengira nombor. Pengorbanan mereka mesti kita hargai dengan cara menghormati guru. Cara untuk kita menghormati mereka amat mudah sekali. Apabila bertemu dengan mereka, berikanlah senyuman dan ucapan salam. Tindakan mudah ini, walaupun kecil tetapi besarnya kepada guru.

Agama kita menganjurkan kita agar menghormati guru. Hal ini dikatakan demikian kerana guru ialah insan yang berada pada lapisan kedua yang perlu kita hormati selepas ibu bapa. Tambahan pula, sebahagian masa kita dihabiskan dengan guru-guru di sekolah. Malahan, keberkatan ilmu yang kita peroleh terletak pada rasa hormat dan kasih kita kepada guru. Oleh itu, kita harus mengucapkan terima kasih atas setiap ajaran guru. Kita meminta ilmu yang dicurahkan oleh mereka dihalalkan dan meminta guru mendoakan kejayaan kita.

Selain itu, kita harus menghormati dan menyanjungi jasa guru kerana mereka banyak berkorban demi kejayaan kita. Mereka sanggup mengadakan kelas tambahan demi memastikan kita berjaya dalam peperiksaan. Masa bersama dengan keluarga dan waktu rehat sanggup dikorbankan oleh mereka agar kita mempunyai persiapan yang cukup bagi menghadapi peperiksaan. Sesungguhnya, jasa mereka amat besar dan tidak mampu kita balas. Oleh itu, kita harus menghargai jasa dan pengorbanan mereka. Hasil didikan mereka menjadikan kita berjaya di mana-mana sahaja, bak kata pepatah, jika benih yang baik jatuh ke laut, menjadi pulau.

Setakat ini sahaja syarahan saya pada pagi ini. Akhir kata, saya menyeru rakan-rakan supaya menghormati guru-guru dengan seikhlas hati kerana kejayaan seseorang itu pastinya hasil daripada didikan para guru. Sekian, terima kasih.

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Petikan syarahan akan dibaca sekali lagi.

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar maklumat berikut dengan telitinya dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Petikan yang sama diperdengarkan (Petikan Syarahan)

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Track 9

Dengar petikan dengan telitinya. Kemudian, kemukakan idea yang bernas dan rasional bagi mengatasi masalah yang dikemukakan secara bertatasusila.

Isu pemanasan global yang memberikan kesan kepada perubahan iklim dunia kembali meraih perhatian dan semakin hangat diperkatakan susulan tragedi besar dan bencana yang berlaku di dunia termasuk di Malaysia.

Menurut laporan terkini yang dikeluarkan oleh panel antara kerajaan tentang perubahan cuaca atau dikenal sebagai IPCC, fenomena pemanasan global akibat pelepasan gas rumah hijau daripada aktiviti manusia amat memberikan kesan kepada sistem iklim global dan fenomena itu kini berada pada tahap membimbangkan. Jika tiada tindakan drastik diambil bagi mengurangkan pelepasan gas rumah hijau, dunia dijangka berdepan dengan bencana alam yang dahsyat.

Difahamkan, rantau Asia Tenggara mencatatkan kedudukan teratas dari segi jumlah kejadian bencana alam dalam tempoh 30 tahun lepas dengan lebih 90% daripadanya dikategorikan sebagai bencana iklim dan Malaysia sebagai sebuah negara di Asia Tenggara perlu memberikan perhatian yang lebih serius terhadap amaran itu.

Track 10

Dengar petikan dengan telitinya. Rumuskan isu yang dibincangkan dalam petikan berdasarkan soalan yang diberikan. Kemudian, berdasarkan rumusan isu-isu daripada petikan yang didengar, sampaikan pendapat anda dalam bentuk ceramah kepada rakan-rakan sekelas secara spontan.

Penyakit diabetes berlaku apabila paras gula dalam darah adalah tinggi. Peningkatan paras gula ini disebabkan kegagalan kelenjar pankreas untuk menghasilkan hormon insulin atau insulin yang dikeluarkan tidak dapat bertindak seperti biasa. Akibatnya, glukosa atau gula tidak dapat memasuki sel-sel badan yang akhirnya kadar gula dalam peredaran darah menjadi tinggi.

Pelbagai faktor yang menyebabkan berlakunya penyakit diabetes ini. Antaranya ialah faktor keturunan dan persekitaran. Kanak-kanak atau golongan dewasa yang obesiti berpotensi untuk menghidap penyakit berbahaya ini.

Faktor lain termasuklah kecacatan genetik dan kegagalan fungsi pankreas. Apabila kadar glukosa dalam darah tinggi, buah pinggang akan membuang lebih gula dengan menyaringnya daripada darah. Hal ini menyebabkan seseorang itu kerap membuang air kecil terutamanya pada waktu malam. Sebagai akibatnya, tubuh akan kehilangan air yang banyak dan menyebabkan dehidrasi yang membuatkan pesakit berasa lebih haus daripada kebiasaan. Selain itu, pesakit diabetes akan sentiasa berasa lapar kerana sistem pencernaan memecah makanan menjadi gula sederhana yang digunakan oleh tubuh sebagai bahan bakar. Sebagai akibatnya, glukosa tidak dapat bergerak dalam aliran darah ke sel-sel tertentu. Maka, pesakit akan sentiasa berasa lapar, letih, lesu, tidak bertenaga, dan berat badan akan menurun secara drastik.

Diabetes merupakan masalah kronik dan dapat mengganggu organ-organ di dalam badan bergantung pada kawalan gula dalam darah. Tanpa pengawalan yang betul, diabetes dapat mendatangkan pelbagai komplikasi. Antara komplikasi yang dialami oleh pesakit diabetes ialah kegagalan fungsi ginjal, kebutaan, serangan jantung, serangan angin ahmar, tekanan darah tinggi, dan kecacatan anggota badan.

Diabetes boleh dirawat melalui rawatan insulin sepanjang hayat. Suntikan insulin bertujuan untuk menurunkan paras glukosa dalam darah. Pesakit diabetes perlulah mengawal berat badan dan mengamalkan budaya hidup sihat bagi mengatasi komplikasi yang menggerunkan ini.

Track 11

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar petikan umum berikut dengan telitinya dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Kebaikan Belajar secara Berkumpulan

Murid-murid sentiasa berusaha untuk melengkapkan diri dengan pelbagai kemahiran dan ilmu demi mencapai kejayaan cemerlang dalam akademik. Pelbagai strategi yang telah dilakukan oleh mereka bagi merealisasikan matlamat tersebut. Antaranya ialah belajar secara berkumpulan kerana belajar secara berkumpulan dapat mendatangkan pelbagai faedah kepada murid-murid.

Belajar secara berkumpulan dapat meningkatkan kefahaman murid-murid terhadap sesuatu topik. Murid yang lebih mahir dalam sesuatu pelajaran akan memberikan tunjuk ajar kepada rakan-rakan yang lain. Jangan malu bertanya jika tidak memahami sesuatu topik. Murid yang mahir dalam topik tersebut akan menjadi bertambah mahir apabila memberikan tunjuk ajar kepada rakan-rakan. Hal ini mewujudkan situasi 'menang-menang' antara mereka.

Di samping itu, belajar secara berkumpulan dapat menjadikan proses belajar menjadi lebih menarik dan menyeronokkan. Hal ini dikatakan demikian kerana semasa belajar secara berkumpulan mereka dapat menyuarakan pendapat dan berbincang. Oleh itu, proses belajar menjadi aktif. Keadaan ini berbeza dengan belajar secara bersendirian yang bukan sahaja mudah hilang tumpuan, malahan akan berasa bosan.

Bagi memastikan belajar secara berkumpulan mencapai matlamatnya, ketua kumpulan haruslah mengawal ahli kumpulan yang lain agar tidak hilang fokus semasa berbincang. Selain itu, tumpuan harus diberikan kepada subjek-subjek yang sukar difahami seperti Matematik, Sains, dan Biologi.

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Petikan umum akan dibaca sekali lagi.

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar maklumat berikut dengan telitinya dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Petikan yang sama diperdengarkan (Petikan Umum)

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.