



Mendengar dan Bertutur



Seni Bahasa

# Ajaibnya Kuasa Tangan



IMBAS SAYA



Aktiviti

1. Dengar audio dengan telitinya dan janakan idea baharu tentang kerjaya sebagai kiropraktor daripada maklumat tersebut.
2. Berikan maksud sajak dan gurindam.
3. Terokai maklumat lanjut tentang kiropraktik dan cipta satu pantun.



## Kiropraktik

Apabila berlaku ketidakseimbangan pada tulang-tulang atau turutan tulang anda tidak normal, apakah yang akan anda lakukan? Siapakah yang akan anda cari? Lazimnya, kebanyakan orang akan mencari tukang urut tetapi kini ada alternatif lain yang dipanggil kiropraktik, iaitu menggunakan tekanan pada tulang belakang atau bahagian lain daripada tubuh seseorang oleh ahli kiropraktik. Fokusnya adalah untuk meletakkan tulang-tulang yang dislokasi di tempat asalnya.

### Matlamat

Memulihkan kesihatan dalam jangka masa panjang melalui penjajaran tulang belakang.

### Kelayakan Seorang Kiropraktor

- ★ Mempunyai ijazah sarjana muda dalam bidang berkaitan.
- ★ Berdaftar sebagai ahli dalam Persatuan Kiropraktik Malaysia atau *Association of Chiropractic (ACM)*.
- ★ Berdaftar dengan insurans ganti rugi profesional seperti yang dinyatakan dalam kod etika *The Federation of Complementary & Natural Medical Associations Malaysia (FCNMAM)*.

### Tugas Kiropraktor

- ★ Melakukan terapi tisu lembut, iaitu merehatkan otot dan melegakan kekejangan.
- ★ Menyelaraskan pergerakan sendi, iaitu menyesuaikan dan meningkatkan pergerakan secara perlahan-lahan.
- ★ Memulihkan sendi atau otot lutut.
- ★ Memulihkan dan mengekalkan pergerakan melalui senaman dan regangan.
- ★ Memastikan sendi bergerak dengan betulnya dan otot-otot di sekeliling berfungsi dengan baik.

### Faedah Kiropraktik

- ★ Mengurangkan sakit leher dan belakang.
- ★ Membantu memulihkan keupayaan untuk menghantar impuls yang tidak selesa dari sistem saraf ke tisu dan organ tubuh.
- ★ Mengurangkan kesakitan dan ketegangan otot.
- ★ Membantu merehatkan dan mengurangkan ketegangan otot yang menyokong beban akibat masalah susunan tulang.

(Sumber: Temu bual dengan Tay Huei Minn, kiropraktor dari *Chiropractic Specialty Center*)



## *Sajak* *Si Tukang Urut*

Kisah manipulasi beralihnya tulang belakang menolak saraf, kebas, perit kiropraktor dicari mengubati dengan memanipulasi meregang membetulkan melegakan derita dan sengsara punca segalanya pada tunjang kita.

Kiropraktor menjajarkan meletakkan tunjang pada tempatnya mengelakkan tujahan saraf yang menyakitkan seluruh badan zahirnya tidak kelihatan namun seksanya amat terkesan berdiri resah, bangun hampir rebah baring lelah, berjalan pun goyah.

Ubat-ubatan sekadar sementara mereda keluh-kesah dirasa kiropraktor mengubat tanpa ubatan membetulkan jasad asal keadaan terbukti mujarabnya buat semua merentas bangsa dan juga usia.

Rahmawati binti Othman,  
Tampin, Negeri Sembilan.

## *Gurindam* *Seni Regangan*

Apabila sakit rasa di tengkuk,  
Itu tanda tulangnya bengkok.

Apabila kebas di hujung jari,  
Cederanya tulang tanpa disedari.

Apabila tulang belakang terhalang,  
Semua nikmat akan hilang.

Apabila mengenal kaedah kiropraktik,  
Pasti dirimu tidak akan panik.

Apabila kiropraktor gunakan kepakaran,  
Maka hilanglah segala kekusaran.

Apabila regangan jadi pilihan,  
Dapatlah sudah cara pemulihan.

Apabila mengenal cara mencegah,  
Tidur malamnya tiada yang tegah.

Nita binti Zakariah,  
Seremban, Negeri Sembilan.



1.3.2 Mendengar dan menjana idea baharu daripada maklumat yang diperolehi dengan betul dan bermakna.

4.1.2 Memahami dan mengapresiasi untuk menghubungkan kait aspek yang menarik dalam puisi moden dan puisi tradisional.





# Dunia Kerjaya



1. Baca bahan dengan menggunakan teknik bacaan yang sesuai. Kemudian, kenal pasti masalah yang terdapat dalam bahan tentang pilihan kerjaya dan selesaikannya.
2. Cipta satu bentuk kerjaya baharu yang sesuai untuk memangkinkan ekonomi di negara ini.



## Kerjaya Impian

Kerjaya merupakan sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pemilihan kerjaya yang tepat akan mempengaruhi corak kehidupan seseorang itu. Oleh hal yang demikian, memilih kerjaya bukanlah sesuatu yang boleh dipandang remeh.

### Impian Amira

Amira berminat untuk memilih kerjaya yang ditawarkan dalam sektor swasta. Dia amat meminati sektor perhotelan. Namun begitu, ibunya pula menginginkan Amira untuk bekerja dalam sektor awam. Ibu Amira berharap agar dia mengikut jejak bapanya menjadi seorang pendidik. Menurut ibu, bekerja dalam sektor awam lebih menjamin masa hadapan. Amira dalam dilema antara minat atau kehendak ibunya. Kerjaya yang mana satukah yang patut dipilih oleh Amira?

### Antara Legasi dengan Wawasan

Encik Leong berharap agar anaknya, Samantha, akan mewarisi legasi perniagaannya sebaik-baik sahaja Samantha tamat melanjutkan pengajian di universiti awam nanti. Namun begitu, Samantha tidak berminat untuk bekerja dengan bapanya ataupun mewarisi perniagaan bapanya itu. Samantha bercadang untuk mencipta kerjaya baharu selepas tamat pengajiannya nanti. Dia berminat untuk menceburi bidang pekerjaan baharu yang sesuai dengan perkembangan ekonomi digital di negara ini. Samantha sedar banyak cabaran dan masalah yang bakal ditempuhi olehnya nanti. Dia juga rasa bersalah kerana tindakannya itu bakal mengecewakan bapanya. Apakah yang patut dilakukan oleh Samantha?

### Yang Mana Satu?

Anand amat meminati pelbagai kerjaya yang berkaitan dengan hal-hal perkomputeran. Dia meminati seni reka bentuk grafik. Dia juga meminati hal-hal berkaitan dengan pembangunan sistem perisian dan juga pengaturcaraan. Ketiga-tiga bidang kerjaya ini diminatinya. Dia berbelah bahagi untuk membuat pilihan. Rakan-rakan Anand mencadangkan agar dia memilih kerjaya yang berkaitan dengan seni reka bentuk grafik. Ibu bapanya pula mencadangkan sesuatu yang lain, iaitu pegawai teknologi maklumat kerana prospek kerjaya yang luas, termasuk bekerja dalam sektor awam. Persoalannya, apakah bidang kerjaya yang patut dipilih oleh Anand dan apakah faktor yang menentukan pilihan kerjayanya itu?



## Kerjaya “Kolar Baharu”

Pada era ini, muncul bidang pekerjaan yang digelar sebagai kerjaya “kolar baharu”. Bidang pekerjaan ini mencetuskan impak dalam pasaran pekerjaan sekarang.

Pertumbuhan pesat dan kemajuan dalam teknologi digital menyebabkan landskap kerjaya mengalami perubahan. Majikan mencari pekerja yang mempunyai pengetahuan dan kemahiran khusus untuk memenuhi keperluan industri dan pasaran.

Secara umumnya, seseorang pekerja “kolar baharu” ialah individu yang memajukan diri dengan kemahiran teknikal dan insaniah. Golongan ini bekerja dalam bidang yang berkaitan dengan teknologi dan kemahiran. Mereka mendapat pendidikan dan latihan melalui kolej vokasional, kolej komuniti, kursus jangka pendek, program sijil, pendidikan teknologi sekolah tinggi, latihan industri, dan perantisan semasa kerja.

Salah satu golongan “kolar baharu” ialah pelajar lepasan Pendidikan dan Latihan Teknikal dan Vokasional atau *Technical and Vocational Education and Training* (TVET). TVET membuka peluang kepada generasi muda Malaysia yang kurang cenderung ke arah bidang akademik, namun, dapat melanjutkan pengajian ke peringkat lebih tinggi dalam kemahiran dan kepakaran pilihan sendiri. TVET akan menjadi pemacu utama dalam usaha kerajaan melahirkan tenaga mahir tempatan yang mempunyai kemahiran tinggi, sekali gus mengurangkan kebergantungan negara terhadap tenaga kerja asing.

(Sumber: <https://www.bharian.com.my/>)

### Antara Faktor Pemilihan Kerjaya

- Minat dan cita-cita.
- Latar belakang akademik dan kemahiran.
- Pengaruh dan sokongan ahli keluarga.
- Ekonomi semasa.
- Suasana pekerjaan.
- Pembangunan kerjaya.
- Kepuasan kerja.
- Personaliti diri.

2.3.2 Membaca untuk mengenal pasti dan menyelesaikan masalah daripada pelbagai bahan menggunakan teknik bacaan yang sesuai.



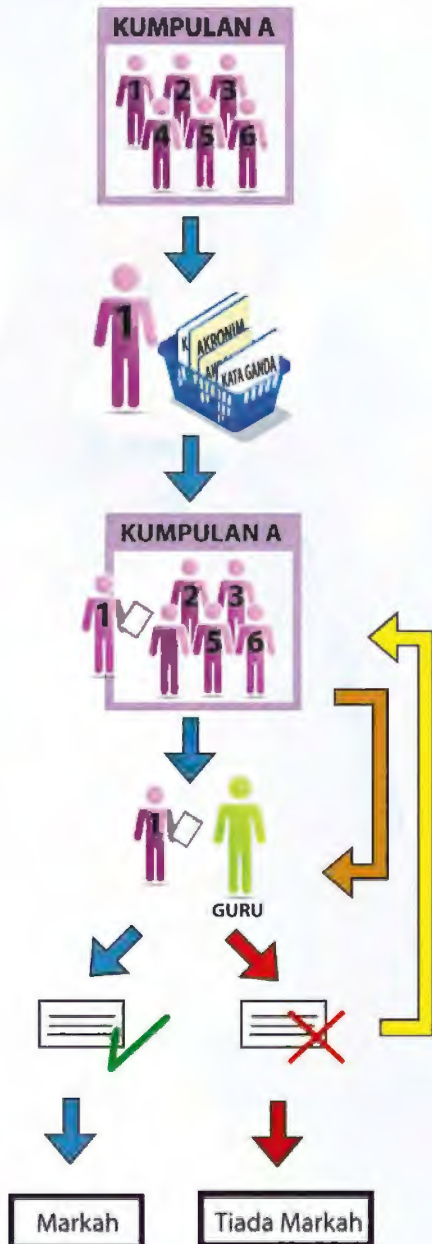


# Permainan Bahasa



1. Bina ayat tunggal berdasarkan kata ganda atau akronim yang disebutkan oleh rakan anda dalam tempoh masa yang ditetapkan.
2. Baca ayat tersebut untuk dinilai.

## Bina Ayat dalam Konteks



### Cara Permainan

1. Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
2. Murid 1 mengambil kad perkataan yang ada di dalam kotak secara rawak.
3. Murid 1 membina ayat berdasarkan perkataan yang ada pada kad bersama-sama ahli kumpulan.
4. Murid 1 menunjukkan binaan ayat kepada guru.  
Betul – dapat markah  
Salah – tiada markah
5. Murid 2 boleh meneruskan giliran hanya setelah murid 1 berjaya membina ayat yang betul tetapi jika cubaan membina ayat kali kedua gagal, tiada markah yang diperolehi dan murid seterusnya perlu meneruskan permainan.
6. Hanya dua cubaan dibenarkan.
7. Permainan diteruskan sehingga semua ahli telah membuat ayat.
8. Kumpulan yang mendapat markah tertinggi dikira sebagai pemenang.
9. Masa bagi setiap orang membina ayat ialah empat minit sahaja.

### Petunjuk

→ Teruskan

→ Jumpa guru semula


→ Balik ke kumpulan

- Cubaan pertama berjaya = lima markah
- Cubaan kedua berjaya = tiga markah

# TEMA 4

## BERSATU KITA TEGUH

1. Apakah langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk memastikan perpaduan terjalin dalam kalangan masyarakat majmuk di negara kita?
2. Bagaimanakah kita hendak memastikan bahawa sesuatu usaha yang dilakukan untuk perpaduan kaum itu berkesan?
3. Mengapakah negara kita perlu menjalinkan hubungan baik dengan negara luar?



Jika kita hidup bertoleransi,  
Segala kaum hidup serasi.

Jika kita bersatu padu,  
Segala pahit menjadi madu.

Jika kita berpecah belah,  
Segala kerja terasa lelah.





# Bulat Air kerana Pembetung



1. Berbuallah dengan rakan anda tentang aktiviti program RIMUP dan kemukakan idea baharu bagi program yang akan dilaksanakan secara bertatasusila.
2. Laksanakan simulasi mesyuarat bagi membincangkan agenda yang disediakan.



## RIMUP

RIMUP ialah program Rancangan Integrasi Murid untuk Perpaduan (RIMUP) yang telah dilaksanakan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) sejak tahun 1986 lagi. Melalui program ini, KPM menyediakan peluang kepada murid pelbagai kaum untuk bergaul mesra secara sedar dan terancang. Pelbagai aktiviti dirancang dan dilaksanakan setiap tahun oleh pihak sekolah. Aktiviti-aktiviti tersebut merangkumi lima elemen, iaitu akademik, khidmat masyarakat, jati diri dan patriotisme, kebudayaan dan kesenian, serta sukan dan permainan.

Program ziarah komuniti juga menarik. Saya suka akan program ziarah ke rumah-rumah warga emas dan golongan yang kurang bernasib baik.



### Ziarah Komuniti



1

### Pertunjukan Kebudayaan



Mesyuarat Kelab Rukun Negara akan diadakan lusa. Apa kata kita cadangkan agar pertandingan pertunjukan kebudayaan diadakan sekali lagi? Sambutan tahun lepas amat menggalakkan.





# Mesyuarat Kali Ke-2

Tahun 20□□

Kelab Rukun Negara  
Sekolah Menengah Kebangsaan Seri Jauhari

**Tarikh:** 25 Mac 20□□ **Masa:** 2:30 - 4:00 petang

**Tempat:** Bilik Mesyuarat

## Agenda Mesyuarat:

1. Ucapan alu-aluan pengerusi.
2. Pembentangan dan pengesahan minit mesyuarat.
3. Perkara berbangkit.
4. Pelaksanaan program Rancangan Integrasi Murid untuk Perpaduan.
5. Hal-hal lain.
6. Ucapan penangguhan.



3

Saya berpendapat bahawa lebih berfaedah jika kita adakan aktiviti yang melibatkan ramai murid daripada pelbagai kaum, contohnya gotong-royong.

## Gotong-royong



4



## Perkemahan RIMUP



Semua aktiviti yang dicadangkan itu menarik, tetapi saya hendak mencadangkan aktiviti yang lebih menarik yang tidak pernah dilaksanakan sebelum ini. Apa kata kita adakan perkhemahan RIMUP?

1.4.1 Memberikan maklum balas yang berbentuk idea baharu dalam perbualan secara bertatasusila.





Membaca



Tatabahasa

# Wisma Putra



IMBAS SAYA



Aktiviti

1. Baca dan analisis bahan dengan menggunakan teknik bacaan yang sesuai. Kemudian, berdasarkan maklumat dalam teks dan pengetahuan sedia ada, buat kesimpulan tentang bahan.
2. Kenal pasti golongan kata yang terdapat dalam bahan. Kemudian, gunakannya dengan betulnya mengikut konteks.
3. Senaraikan perkara yang ingin anda ketahui tentang Wisma Putra dan layari Internet untuk mendapatkan maklumat.



15 Julai 20□□, Rabu

01

## Sentuhan Diplomasi Negara

**M**alaysia merupakan sebuah negara yang berpegang teguh pada norma diplomasi berteraskan keamanan dan kestabilan. Strategi pelaksanaan dihuraikan secara lebih komprehensif melalui prinsip-prinsip Dasar Luar Negeri yang bersifat sejagat seperti:

- ✓ penyelesaian konflik melalui perundingan dan menolak pendekatan secara kekerasan dan paksaan;
- ✓ mengamalkan pendekatan jalinan hubungan diplomatik dan kerjasama dengan negara-negara lain; dan
- ✓ mendukung prinsip hidup bersama secara aman dan harmoni serta berpegang pada prinsip menghormati

kemerdekaan, kedaulatan serta keutuhan sesebuah wilayah melalui pendekatan tidak campur tangan dalam hal ehwal dan masalah dalaman negara lain.

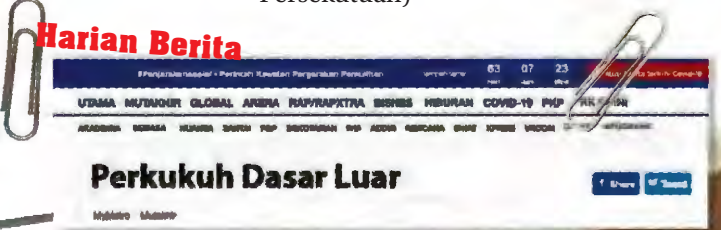
Sehubungan dengan itu, Kementerian Luar Negeri (KLN) telah diberikan mandat dan tanggungjawab untuk memperjuangkan keutuhan, kedaulatan, dan kepentingan negara melalui amalan diplomasi selaras dengan ketetapan undang-undang antarabangsa. Di samping itu, KLN juga bertanggungjawab mengendalikan operasi lebih daripada seratus buah Perwakilan Diplomatik di luar negara yang merangkumi Kedutaan, Suruhanjaya Tinggi, Konsulat Jeneral, dan Konsulat.



**KLN Sana Sini**

**Kecekapan Kedutaan Malaysia selamatkan pelajar terkandas di Singapura**  
 11 17 Jun 2020

(Sumber: Dipetik daripada Perlembagaan Persekutuan)



**Tahukah anda?**

Kementerian Luar Negeri juga dikenali sebagai Wisma Putra.

Kementerian Luar kerjasama dengan negara lain tangani COVID-19

- 2.3.3 Membaca untuk membuat inferens daripada pelbagai bahan dengan betul menggunakan teknik bacaan yang sesuai.
- 5.2.1 Memahami dan menggunakan golongan kata dalam pelbagai laras bahasa dengan betul mengikut konteks.





# Aman Makmur Malaysia



1. Lengkapkan rangka karangan yang disediakan dengan maklumat dan ungkapan menarik.
2. Berdasarkan rangka karangan yang lengkap, huraikan isi secara kritis dan kreatif dalam perenggan.
3. Tulis karangan yang lengkap dengan memasukkan frasa menarik.



## Resipi Perpaduan dan Integrasi Nasional

Sebagai negara yang rakyatnya terdiri daripada berbilang kaum dan etnik, perpaduan serta integrasi nasional memainkan peranan utama untuk mewujudkan negara yang aman, harmoni, dan makmur. Oleh hal yang demikian, semua pihak perlu menjalankan tanggungjawab untuk memastikan perpaduan dan integrasi nasional terus berkekalan. Marilah kita bersatu padu kerana hanya dengan perpaduanlah kita mampu duduk sama rendah, berdiri sama tinggi dengan negara-negara maju.



TEMA 4

Bersatu Kita Teguh







## Tahukah anda?

### Pendekatan Persembahan Idea

#### Deduktif

Ayat topik → Ayat huraian → Ayat contoh → Ayat penegasan idea

#### Induktif

Ayat contoh → Ayat huraian → Ayat topik → Ayat penegasan idea

#### Eklektik/Gabungan

Ayat huraian → Ayat contoh → Ayat topik → Ayat huraian → Ayat penegasan idea

3.4.2 Menulis untuk menghuraikan perenggan isi secara kritis dan kreatif dengan menggunakan bahasa yang gramatis.





Mendengar dan Bertutur

# Uniknya **Rakyat Malaysia**



Aktiviti

1. Kemukakan pendapat anda tentang hal yang diperdebatkan berserta bukti yang relevan.
2. Dengar pendapat rakan-rakan anda yang lain. Kemudian, berikan respons sama ada untuk menyokong atau membangkang pendapat mereka secara bertatasusila.
3. Buat penilaian tentang persembahan rakan anda dari segi idea, persembahan, dan tatasusila.



## Bersatu dalam Kepelbagaian

Kemahiran berfikir, kemahiran berkomunikasi yang berkesan dan bertatasusila merupakan elemen yang penting dalam Pendidikan Abad Ke-21. Sehubungan dengan itu, Cikgu Aliya sering merangsang daya fikir murid-muridnya melalui soalan-soalan yang mencabar dan melibatkan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT). Dalam satu sesi pembelajaran dan pemudahcaraan, beliau telah mengemukakan satu soalan kepada murid-muridnya. Pelbagai hujah telah dikemukakan oleh mereka.

Semangat muhibah dapat dicapai sekiranya rakyat Malaysia memahami dan menghargai kepelbagaian budaya. Bersetujukah anda dengan pendapat ini? Berikan alasan yang sesuai.

Saya setuju, cikgu. Sebagai rakyat Malaysia, kita mestilah memahami dan menghargai budaya kaum lain. Sikap ini dapat mengeratkan hubungan, sekali gus mewujudkan perpaduan dalam kalangan masyarakat pelbagai kaum. Sebagai contoh, kita boleh memakai pakaian kaum lain sebagai tanda kita menghargai kebudayaan mereka.

Saya tidak bersetuju, cikgu. Amalan memakai pakaian tradisional kaum lain memerlukan kos yang tinggi. Mahukah kita membeli pakaian tradisional yang mahal dan memakainya sekali-sekala sahaja? Hujah saya ini bukan bermaksud saya tidak menghormati pakaian tradisional kaum lain. Sebaliknya, saya berpendapat bahawa semangat muhibah lebih mudah dicapai melalui penglibatan dalam acara sukan.