



KUALA LUMPUR, MALAYSIA
(SUBJECT CODE – 099)
CLASS: X

Markah : 40

Masa : 2 Hours

JANGAN BUKA KERTAS SOALAN SEHINGGA DIBERITAHU

1. Kertas soalan ini mengandungi empat bahagian iaitu **Bahagian A, Bahagian B, Bahagian C dan Bahagian D.**
2. **Bahagian A** terdiri daripada satu bahagian iaitu (i). Anda wajib menjawab kesemua bahagian tersebut.
3. **Bahagian B** terdiri daripada dua bahagian iaitu (ii) dan (iii). Anda dikehendaki memilih dan menjawab satu soalan sahaja di bahagian (ii). Anda harus menjawab **semua** soalan di bahagian (iii).
4. **Bahagian C** terdiri daripada dua bahagian, iaitu (iv) dan (v). Jawab semua soalan.
5. **Bahagian D** terdiri daripada dua bahagian, iaitu (vi) dan (vii). Semua soalan dalam bahagian ini ialah soalan KOMSAS. Anda dikehendaki menjawab semua soalan.
6. Anda dinasihati supaya mengambil masa **20 minit** untuk menjawab **Bahagian A, 30 minit** untuk **Bahagian B, 20 minit** untuk **Bahagian C** dan **20 minit** untuk **Bahagian D.**
7. Anda dikehendaki menulis jawapan dalam kertas soalan yang telah disediakan.
8. Anda diberi masa 15 minit untuk membaca kertas soalan. Anda tidak dibenarkan menulis atau membuat sebarang catatan dalam tempoh tersebut.
9. Kertas soalan ini mengandungi **8** muka surat sahaja.

BAHAGIAN A

[5 markah]

- (i) Baca petikan di bawah dengan teliti. Jawab soalan-soalan yang berikut dengan menggunakan ayat anda sendiri.**

Stres atau tekanan merupakan tindak balas fizikal, emosi , dan mental yang dialami oleh seseorang apabila tuntutan nya tidak dapat dipenuhi. Selain itu seseorang akan mengalami tekanan apabila berdepan dengan sesuatu yang tidak menyenangkan seperti bau busuk, bunyi yang kuat, terlalu banyak tugas yang perlu dibuat, dan kata-kata kesat.

Jika tidak dikawal, stres atau tekanan yang berlebihan untuk jangka panjang akan memudaratkan kesihatan dan meninggalkan risiko terhadap penyakit. Seseorang yang sentiasa berhadapan dengan tekanan berkemungkinan menjadi individu yang cepat berasa marah, murung dan prestasi kerja atau pelajaran merosot. Sebenarnya, ada pelbagai cara yang boleh kita lakukan untuk mengawal stres. Setiap kali berasa stres bawalah bertenang kerana bertenang boleh membantu mengurangkan kitaran stres negatif.

Seterusnya, stress boleh dikawal dengan melakukan latihan pernafasan. Langkah ini dapat meningkatkan pertukaran oksigen dan karbon dioksida dalam sel tubuh bagi mengurangkan ketegangan. Kita juga disarankan supaya melakukan ibadat seperti berzikir dan bersembahyang mengikut kepercayaan masing-masing. Beribadat dapat memberi sokongan emosi dan boleh melegakan perasaan seseorang. Kita juga boleh berkongsi perasaan dengan seseorang bagi melegakan stres. Carilah orang yang boleh dipercayai dan dapat memahami perasaan anda. Berehat dan mendengar muzik juga antara langkah yang berkesan. Pilihlah muzik yang lembut dan menenangkan hati.

Selain itu, aktiviti riadah dan bersukan dapat membantu dalam mengurangkan tekanan. Beriadah dan bersenam bukan sahaja dapat menyihatkan badan tetapi juga menenangkan fikiran. Di samping itu, kita hendaklah sentiasa berfikiran positif untuk meningkatkan harga diri sendiri. Kita perlu melihat kebaikan yang lebih banyak dalam mana-mana situasi yang bersifat negatif. Setiap manusia tidak dapat mengelakkan diri daripada tekanan. Namun, kejayaan kita menangani stres membolehkan kita menjalani kehidupan dengan lebih positif, berjaya dan bahagia.

a. Berdasarkan petikan di atas, apakah punca-punca yang menyebabkan seseorang mengalami tekanan atau stres? (2 m)

b. Berdasarkan petikan, nyatakan kesan-kesan negatif yang berlaku terhadap seseorang yang sentiasa berhadapan dengan tekanan dalam jangka panjang? (3m)

BAHAGIAN B

[15 markah]

- (ii) Tulis sebuah karangan tentang **salah satu** daripada perkara di bawah.
Panjang karangan anda hendaklah **tidak melebihi 120 patah perkataan**.

(10 markah)

- a. Kes-kes penderaan terhadap kanak-kanak semakin meningkat di negara kita. Berikan pendapat anda tentang **langkah-langkah untuk mengatasi masalah tersebut**.

atau

- b. Penyakit demam denggi yang berpunca daripada nyamuk aedes amat membimbangkan. Oleh itu, langkah-langkah mengatasi penyakit ini perlu dilakukan.
Huraikan **cara-cara untuk mencegah masalah / kes demam denggi**.

- (iii) Baca petikan di bawah ini dengan teliti dan tulis sebuah ringkasan tentang **teknik ulang kaji yang berkesan**. Panjang ringkasan anda hendaklah **tidak melebihi 80 patah perkataan**. Anda digalakkan menggunakan ayat sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan. **(5 Markah)**

Kejayaan cemerlang tidak akan dapat dicapai tanpa usaha yang bersungguh-sungguh. Usaha pula tanpa teknik atau cara yang berkesan tidak akan mendatangkan impak maksimum. Banyak pelajar merungut kerana masih gagal memperoleh keputusan yang cemerlang dalam peperiksaan yang dihadapi walaupun berasa telah berusaha melakukan proses mengulang kaji pelajaran. Tentu sahaja ada faktor atau kesilapan yang perlu dibaiki jika usaha yang kita lakukan tidak berkesan untuk mencapai kejayaan yang cemerlang.

Belajar sebenarnya dapat dilakukan di mana-mana sahaja. Namun begitu, untuk menyuburkan tabiat suka belajar, para pelajar mestilah mewujudkan satu ruang belajar yang selesa. Hal ini dapat menaikkan semangat mereka untuk belajar dalam tempoh yang lebih lama. Ada pelajar yang membuang masa mencari peralatan pembelajaran semasa mengulang kaji. Ada juga pelajar yang mengulang kaji pelajaran semasa kepenatan atau dalam suasana yang bising di depan televisyen. Para pelajar diingatkan supaya belajara dalam suasana yang sunyi dan tenang agar dapat menumpukan perhatian sepenuhnya terhadap pelajaran. Para pelajar perlu minum lebih banyak air masak atau air mineral semasa belajar kerana air mengandungi oksigen yang merupakan keperluan asas tubuh badan.

Memiliki sebuah almari buku juga penting bagi memudahkan para pelajar belajar dengan lebih sistematik. Terdapat para pelajar yang ingin mengulang kaji pelajaran tetapi menghabiskan masa mencari buku yang bersepah atau tidak tersusun. Jangan membazirkan masa mencari buku yang hilang akibat kelalaian diri sendiri. Dinding ruang belajar juga sebaik-baiknya dihiasi dengan nota-nota penting yang sukar diingati. Ruang bilik belajar juga haruslah sesuai keamatan cahayanya. Jangan belajar di tempat yang malap cahaya lampunya.atau dalam cahaya yang terlalu terang sehingga menyakitkan mata. Segenap pancaindera kita perlu berada dalam keadaan yang cukup tenang dan penuh tumpuan. Bilik yang harum akan memberangsangkan minda kita supaya sentiasa cerdas. Elakkan mengulang kaji pelajaran di kawasan yang terdedah oleh bau busuk sampah dan sebagainya. Akhir kata, mengulang kaji pelajaran itu sangat penting bagi menguasai sesuatu kemahiran. Walaupun demikian, mengetahui teknik belajar yang betul dan berkesan lebih penting bagi memperoleh hasil yang diharapkan.

(Dipetik dan diubahsuaikan daripada rencana
"Rahsia Teknik Ulang Kaji Berkesan" Zulkefli Haji Ismail, *Fokus SPM*, Jun 2010.)

Bahagian C

[10 markah]

(iv) Susun semula frasa berikut supaya menjadi ayat yang lengkap. **(5 Markah)**

1. amat / itu / berbaju hitam / Remaja / rajin. / yang /

2. lagi. / Puan Masnira / masih belum / menggunakan / berjalan / kerana / kakinya / tongkat / sembuh /

3. pewarna telur kuning / Kak Siti / kek mentega. / adunan / mencampurkan / ke dalam /

4. terutamanya / hiruk-pikuk / Pasar borong Selayang / pada waktu / pagi. / sungguh / Suasana di /

5. sempena / membuat / hari jadinya / Ibu / yang ke-8. / biskut coklat / kegemaran Aishah /

- (v) Pilih peribahasa atau maksud peribahasa yang paling sesuai bagi pernyataan-pernyataan yang berikut.

(5 markah)

- sarang tebuan jangan dijolok
- setinggi-tinggi terbang bangau, akhirnya hinggap di belakang kerbau juga
- iri hati
- air dicincang tidak akan putus
- mulut tempayan

1. Ketika kakak sedang marah, adik berdiam diri sahaja dan tidak berani bersuara kerana adik tahu bahawa _____.
2. “kita tidak seharusnya berasa _____ apabila melihat kejayaan orang lain.
3. Setelah sepuluh tahun Nurlin bekerja di Sweden, dia mengambil keputusan untuk pulang ke tanah air dan bekerja di sini kerana _____.
4. Puan Aini terkenal dengan gelaran _____ kerana tidak boleh menyimpan rahsia.
5. Ahmad yang tidak bercakap dengan abangnya selama setahun, sekarang sudah berbaik semula kerana _____.

BAHAGIAN D
[10 markah]

- (vi) Baca petikan prosa di bawah dengan teliti, kemudian jawab soalan-soalan yang berikutnya dengan menggunakan ayat anda sendiri.

(5 markah)

Maka apabila sampailah dekat kepada kampung orang, apabila orang yang empunya kampung itu melihat akan dia maka diusirnya dengan kayu. Maka Si Miskin itu pun larilah ia ke pasar. Maka dilihat oleh orang pasar akan Si Miskin itu datang, maka masing-masing melempari dengan batu, dan kayu dibuatnya pelontar. Maka ia pun larilah dan tubuhnya pun habislah bengkok-bengkok berlumuran darah. Ia pun menangis berseru-seru sepanjang jalan dengan sangat laparnya dan dahaga seperti akan matilah rasanya.

Maka ia pun bertemu dengan empat orang membuang sampah di tengah jalan raya itu. Maka ia pun berhentilah ia di situ. Maka dicarinyalah di dalam sampah yang bertimbun-timbun itu barang yang dapat dimakan. Maka dengan takdir Allah Taala maka bertemulah ketupat sebiju basi dengan buku tebu. Maka dimakannya ketupat itu laki bini. Setelah sudah dimakannya ketupat itu maka barunya dimakannya tebu itu. Maka adalah segar sedikit rasa tubuhnya kerana beberapa hari lamanya tiada merasai nasi. Hendak meminta ke rumah orang tidak berani. Usahlah diberi orang hampir pun tiada boleh. Demikian halnya Si Miskin itu.

Maka hari pun petanglah. Maka Si Miskin itu tiada undur dari situ lagi. Di sanalah ia tidur. Maka hari pun sianglah. Maka, pagi-pagi hari maka Si Miskin pun pergi berjalan dua laki isteri maka bertemulah dengan orang. Maka dilihatnya Si Miskin itu segera mereka mengambil kayu. Maka dilontarnya dan dipalunya Si Miskin dua laki isteri itu. Maka ia pun larilah membawa dirinya dengan berlumuran darah. Maka kata isterinya, "Wahai kakanda, sangatlah rasa tubuhku tiada berdaya lagi, hancurlah segala anggotaku."

Maka terlalu belas rasanya hati suaminya melihat laku isterinya maka ia pun turut menangis seraya mengambil daun kayu, dimandikannya maka disapunya seluruh tubuh isterinya sambil berkata, "Diamlah tuan, jangan menangis. Sudahlah untung kita ini rupanya." Maka isterinya pun diamlah.

(Dipetik daripada prosa tradisional "Bahagia Sesudah Derita" dalam antologi Bintang Hati, Tingkatan 3, Kementerian Pendidikan Malaysia)

- a.) Berdasarkan petikan di atas, apakah yang berlaku kepada Si Miskin apabila dilempari batu dan kayu oleh orang-orang di pasar?

(1 markah)

- b.) Nyatakan dua perwatakan Si Miskin yang terdapat dalam prosa tersebut.

(2 markah)

- c.) Nilai kasih sayang amat penting dalam kehidupan manusia.
Pada pendapat anda, apakah kesan yang akan berlaku sekiranya nilai kasing sayang tidak wujud dalam kalangan masyarakat di negara kita?

(2 markah)

- (5 markah)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

KERTAS SOALAN TAMAT