

Bahagian A: Kosa Kata (teknik PELANGI)

sihat (si-hat) - 健康

Contoh ayat: Amalan hidup sihat penting untuk kita.

senaman (se-na-man) - 运动

Contoh ayat: Senaman pagi menyegarkan badan.

pemakanan (pe-ma-ka-nan) - 饮食

Contoh ayat: Pemakanan seimbang membantu pertumbuhan.

vitamin (vi-ta-min) - 维生素

Contoh ayat: Sayur-sayuran mengandungi banyak vitamin.

zat (zat) - 营养素

Contoh ayat: Susu kaya dengan zat kalsium.

rehat (re-hat) - 休息

Contoh ayat: Tubuh perlukan rehat yang cukup.

berat badan (be-rat ba-dan) - 体重

Contoh ayat: Senaman membantu mengawal berat badan.

kebersihan (ke-ber-si-han) - 清洁

Contoh ayat: Kebersihan diri perlu dijaga setiap hari.

stamina (sta-mi-na) - 耐力

Contoh ayat: Berlari jauh memerlukan stamina yang tinggi.

berpeluh (ber-pe-luh) - 流汗

Contoh ayat: Dia berpeluh selepas bersenam.

FYB® Bahasa beyond bahasa

gaya hidup (ga-ya hi-dup) - 生活方式

Contoh ayat: Gaya hidup sihat memberi banyak manfaat.

jantung (jan-tung) - 心脏

Contoh ayat: Merokok boleh merosakkan jantung.

otot (o-tot) - 肌肉

Contoh ayat: Senaman angkat berat menguatkan otot.

tenaga (te-na-ga) - 能量

Contoh ayat: Bersukan memerlukan tenaga yang banyak.

buah-buahan (buah-buah-an) - 水果

Contoh ayat: Buah-buahan kaya dengan serat.

sayur-sayuran (sa-yur-sa-yur-an) - 蔬菜

Contoh ayat: Kita digalakkan makan sayur-sayuran setiap hari.

air kosong (air ko-song) - 白开水

Contoh ayat: Minum air kosong secukupnya setiap hari.

merokok (me-ro-kok) - 吸烟

Contoh ayat: Merokok membahayakan kesihatan.

penyakit (pe-nya-kit) - 疾病

Contoh ayat: Penyakit boleh dielakkan dengan gaya hidup sihat.

senyum (se-nyum) - 微笑

Contoh ayat: Senyum boleh mengurangkan tekanan.

tidur (ti-dur) - 睡觉

Contoh ayat: Kita perlu tidur sekurang-kurangnya lapan jam sehari.

rehat aktif (re-hat ak-tif) - 积极休息

Contoh ayat: Berenang ialah contoh rehat aktif.

ubat (u-bat) - 药物

Contoh ayat: Doktor memberi ubat untuk sakit kepala.

doktor (dok-tor) - 医生

Contoh ayat: Doktor menasihatkan saya menjaga kesihatan.

hospital (hos-pi-tal) - 医院

Contoh ayat: Pesakit dihantar ke hospital untuk rawatan.

Bahagian B: Bacaan (HUJAN)

Amalan kesihatan dan gaya hidup sihat sangat penting dalam kehidupan seharian. Kita perlu menjaga pemakanan, melakukan senaman secara berkala, dan tidur secukupnya. Selain itu, kita perlu mengelakkan tabiat buruk seperti merokok. Dengan mengamalkan gaya hidup sihat, kita dapat meningkatkan stamina, mengelakkan penyakit, dan hidup lebih bahagia.

Bahagian C: Soalan Pemahaman (HUJAN)

1. Apakah kepentingan amalan gaya hidup sihat?
2. Berikan dua contoh tabiat baik untuk menjaga kesihatan.
3. Apakah tabiat buruk yang perlu dielakkan menurut teks?
4. Apakah kesan jika kita mengamalkan gaya hidup sihat?

Bahagian D: Tatabahasa (BUMI) – Imbuhan Akhiran

Imbuhan akhiran ialah imbuhan yang diletakkan pada bahagian akhir kata dasar untuk membentuk kata terbitan baharu. Imbuhan akhiran boleh membentuk kata kerja, kata adjektif, atau kata nama dengan makna yang lebih khusus.

B – Binaan Ayat

Imbuhan akhiran digunakan untuk melengkapkan ayat dengan fungsi tertentu.

U – Unit Kata (Jenis Imbuhan Akhiran)

Jenis-jenis imbuhan akhiran utama ialah:

- **-kan**
 - Fungsi: menjadikan kata kerja transitif (ada objek).
 - Contoh: ajar → ajarkan (Guru ajarkan murid menulis).
- **-i**
 - Fungsi: menjadikan kata kerja transitif yang menunjukkan tempat/ sasaran.
 - Contoh: isi → isikan → isikan botol itu dengan air.
- **-an**
 - Fungsi: membentuk kata nama hasil perbuatan atau alat.
 - Contoh: ajar → ajaran, tanam → tanaman.
- **-nya**
 - Fungsi: menjadikan kata ganti nama atau penegasan.
 - Contoh: besar → besarnya rumah itu.
- **-wati / -man / -wan** (digunakan secara terhad,).
 - Contoh: usahawan, budiman, srikandiwati.

M – Modifikasi Kata (Perubahan Makna & Fungsi)

Imbuhan akhiran mengubah makna asal kata dasar:

Kata dasar ajar (kata kerja)

→ ajaran (kata nama)

→ ajarkan (kata kerja transitif)

Kata dasar lari (kata kerja)

→ larian (kata nama: perihal berlari)

Kata dasar indah (kata adjektif)

→ keindahan (kata nama: sifat indah itu sendiri)

I – Imbuhan (Aplikasi dalam Ayat)

Gunakan dalam ayat lengkap supaya murid mudah faham:

-kan: Ibu masakkan sup ayam untuk keluarga.

-i: Polis mengawasi kawasan itu dengan teliti.

-an: Kampung itu mempunyai banyak tanaman padi.

-nya: Besarnya hadiah yang diterima oleh Aiman.

Bahagian i: Isi tempat kosong dengan imbuhan akhiran yang sesuai

1. Adik sedang membaca buku cerita yang penuh dengan _____ (ajar).
2. Petani itu menanam _____ padi di sawah. (tanam)
3. Tolong _____ surat ini ke dalam sampul. (masuk)
4. _____ rumah itu sehingga kelihatan dari jauh. (besar)
5. Cikgu sedang _____ murid-murid menulis karangan. (ajar)
6. Kami sedang _____ kelas supaya lebih kemas. (hias)
7. Pak Abu seorang _____ yang berjaya. (usaha)
8. Pelajar itu memberikan _____ yang baik ketika temu duga. (jawab)

Bahagian ii: Tukar kata dasar dengan imbuhan akhiran

(Tulis perkataan baharu dan bina ayat)

1. Kata dasar: lari
2. Kata dasar: guna
3. Kata dasar: tolong
4. Kata dasar: dengar
5. Kata dasar: makan

6. Kata dasar: baca

7. Kata dasar: tulis

8. Kata dasar: usik

Bahagian E: Karangan (PAYUNG)

Tema: Kesihatan & Gaya Hidup Sihat

P – Pendahuluan:

Kesihatan sangat penting untuk menjalani kehidupan yang bermakna.

A – Aksi Pertama:

Saya selalu bersenam di taman permainan setiap pagi.

Y – Yang Berlaku Seterusnya:

Saya menjaga pemakanan dengan makan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.

U – Ujian atau Peristiwa:

Pernah sekali saya sakit kerana tidak menjaga kesihatan, lalu saya belajar untuk lebih berhati-hati.

N – Nilai Murni:

Kita harus mengamalkan disiplin dan tanggungjawab terhadap diri sendiri.

G – Penutup:

Kesihatan adalah harta yang paling berharga, jadi kita mesti mengamalkan gaya hidup sihat.

Skema Jawapan: Bahagian C

1. Amalan gaya hidup sihat penting untuk kesihatan dan kebahagiaan hidup.
2. Menjaga pemakanan, bersenam secara berkala, tidur secukupnya.
3. Merokok.
4. Kita dapat meningkatkan stamina, mengelakkan penyakit, dan hidup lebih bahagia.

Skema Jawapan: Bahagian D Bahagian i

- | | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1. ajaran | 2. tanaman | 3. masukkan | 4. besarnya | 5. ajarkan |
| 6. hiasi | 7. usahawan | 8. jawapan | | |

Bahagian ii:

1. larian

Ayat: Hafiz memenangi acara larian 100 meter.

2. gunaan

Ayat: Bahan itu sesuai untuk gunaan harian.

3. tolongan

Ayat: Terima kasih atas tolongan kamu.

4. dengar

Ayat: Bunyi guruh itu masih dalam dengar kami.

5. makanan

- Ayat: Ibu menyediakan makanan yang sedap untuk keluarga.

6. bacaan

- Ayat: Sara memperbaiki bacaan al-Quran setiap hari.

7. tulisan

- Ayat: Tulisan tangan Amira sangat cantik.

8. usikan

- Ayat: Kanak-kanak itu ketawa mendengar usikan rakannya.