

PETIKAN 1:SYARAHAN (KESIHATAN DAN KEBERSIHAN)

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar petikan syarahan berikut dengan teliti dan jawab soalan-soalan yang diberikan

Syarahan: Kemurungan dalam Kalangan Pelajar Sekolah

Assalamualaikum dan salam sejahtera kepada barisan panel hakim, guru-guru yang dihormati serta rakan-rakan sekalian.

Hari ini, saya berdiri di sini untuk membawa satu topik yang semakin menjadi barah dalam diam iaitu kemurungan dalam kalangan pelajar sekolah. Menurut sains, kemurungan berlaku apabila ketidakseimbangan bahan kimia dalam otak, terutamanya serotonin, dopamin dan norepinefrina. Apabila keseimbangan ini terganggu, maka emosi menjadi kacau, tidur terganggu, dan semangat hidup semakin pudar. Di tambah pula dengan tekanan akademik, cabaran peribadi dan pengaruh media sosial, sistem saraf pelajar sentiasa berada dalam mod 'fight or flight'. Tekanan emosi ini menyebabkan otak melepaskan kortisol, hormon stres yang jika berlebihan boleh menjejaskan kesihatan mental dan fizikal bak kata pepatah, air yang tenang jangan disangka tiada buaya.

Hadirin sekalian,

Apakah peranan kita? Sebagai rakan, marilah kita buka mata dan telinga. Bertanyalah, "Kau okay ke?" Kajian psikologi positif menunjukkan bahawa empati dan sokongan sosial mampu merangsang pengeluaran hormon oksitosin, yang menenangkan dan membina rasa selamat dalam otak manusia. Sebagai pendidik dan ibu bapa, jangan hanya kejar A semata-mata. Sains telah membuktikan bahawa kemurungan boleh dirawat dengan kaunseling, rawatan psikologi, sokongan sosial dan perubahan gaya hidup.

Akhir kata, jika terlihat tanda-tanda kemurungan iaitu perubahan tingkah laku, hilang minat, keletihan melampau maka bertindaklah segera. Budaya Peduli juga harus dipraktikkan dalam kalangan masyarakat hari ini. Dengarkan rintihan yang diam. Hurlurkan tangan kepada yang hampir tenggelam. Sekian terima kasih.

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan

*Petikan Rencana akan dibacakan sekali lagi
Anda diberi masa selama satu minit untuk membacakan soalan*

Dengar petikan syarahan berikut dengan teliti dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Petikan yang sama diperdengarkan (Petikan Syarahan)

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

PETIKAN 2: CERPEN

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar petikan cerpen dengan teliti dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Di hujung sebuah kampung yang dihuni masyarakat berbilang kaum, terdapat sebatang pokok besar yang menjadi tempat pertemuan penduduk sejak dahulu lagi. Pokok itu tidak hanya memberikan teduh, malah menjadi saksi perpaduan erat antara kaum Melayu, Cina dan India yang tinggal di kampung tersebut.

Setiap petang, anak-anak daripada pelbagai kaum akan bermain bersama-sama di bawah pokok itu. Mereka bermain bola, bermain congkak, dan kadang-kadang berkongsi makanan tradisional daripada rumah masing-masing. Pak Cik Ramu sering membawa muruku untuk dikongsi, manakala Mak Cik Lim tidak pernah lupa membawa kuih bakul ketika Tahun Baharu Cina.

Namun, suasana harmoni itu mula goyah apabila ada ura-ura bahawa kawasan di sekitar pokok itu akan dijadikan tapak pembangunan. Beberapa penduduk muda yang berhijrah ke bandar tidak pulang lagi, dan suara-suara sumbang mula kedengaran. Ada yang merasakan tidak perlu lagi menjaga pokok tua itu.

Namun, Aiman, seorang pelajar lepasan universiti, mengambil inisiatif mengadakan gotong-royong bersama-sama belia kampung untuk memelihara pokok tersebut. Beliau mengetuai kempen "Pokok Kita, Warisan Kita", dan menyeru penduduk pelbagai kaum untuk bersatu mengekalkan warisan kampung.

Sambutan yang diterima sangat menggalakkan. Penduduk Melayu, Cina dan India hadir bersama-sama, mengecat bangku, membersihkan kawasan dan menghiasi ruang sekitar pokok dengan lampu warna-warni. Pokok itu bukan lagi hanya sebatang pohon tua, tetapi menjadi simbol perpaduan dan kasih sayang masyarakat kampung.

Seperti kata pepatah, "bersatu teguh, bercerai roboh", semangat kerjasama dan perpaduan inilah yang menjadi tunjang kekuatan kampung mereka.

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Petikan cerpen akan dibaca sekali lagi.

Petikan 2 Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

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

Petikan yang sama diperdengarkan (Petikan cerpen)

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

PETIKAN 3: RENCANA (PERTANIAN, PENTERNAKAN, PERIKANAN)

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar petikan rencana dengan teliti dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Kelestarian Penternakan Kambing Melalui Teknologi Moden

Oleh : Sara Sakinah

Penternakan kambing di Malaysia semakin mendapat perhatian kerana daging dan susunya yang tinggi khasiat. Namun, industri ini turut berdepan pelbagai cabaran seperti penyakit, produktiviti rendah, serta kos makanan yang tinggi. Justeru, pendekatan teknologi moden menjadi penyelesaian penting untuk menjamin kelangsungan sektor ini.

Antara teknologi yang mula diterapkan ialah sistem **RFID** – *Radio Frequency Identification*. Dengan menanam cip kecil pada tubuh kambing, penternak dapat memantau kesihatan, lokasi, dan rekod pembiakan setiap ekor secara digital. Ini bukan sahaja mengurangkan risiko kehilangan ternakan, malah memudahkan kawalan penyakit.

Selain itu, kandang pintar berasaskan **Internet of Things (IoT)** turut digunakan. Kandang ini dilengkapi sensor suhu dan kamera pengawasan, yang membolehkan penternak memantau keadaan persekitaran secara masa nyata melalui



telefon pintar. Jika suhu melebihi paras normal atau berlaku perubahan tingkah laku, sistem akan memberi amaran automatik.

Teknologi sebegini bukan sekadar meningkatkan hasil ternakan, malah menjamin kesejahteraan haiwan dan mengurangkan kesan terhadap alam sekitar. Sudah tiba masanya penternakan kambing dijadikan satu kerjaya profesional yang berdaya saing. Dengan gabungan ilmu, teknologi dan kesedaran lestari, industri ini mampu menyumbang kepada keselamatan makanan negara secara mampan.

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Petikan rencana akan dibaca sekali lagi.

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

Dengar petikan rencana berikut dengan teliti dan jawab soalan-soalan yang diberikan.

Petikan yang sama diperdengarkan (Petikan rencana)

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

PETIKAN 4: Berita

Anak Muda Muflis pada Usia Muda

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

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

Shah Alam: Muflis pada usia muda merupakan situasi yang digeruni oleh anak muda menurut Pengasas Utama Hijrah *Management* Sendirian Berhad, Rohani Muhammad Syahir.

Sebelum pandemik COVID-19, tiga punca utama anak muda muflis yang disebut sebagai pinjaman tiga serangkai. Pinjaman itu ialah pinjaman pendidikan, kereta dan kad kredit. Berdasarkan statistik dari tahun 2015 hingga 2019, menunjukkan 85,000 orang yang dimufliskan ialah mereka yang berusia 25 tahun ke bawah.

Punca utama anak muda muflis kerana hendak bergaya iaitu memiliki lebih daripada satu kad kredit. Pada tahun 1980-an hingga 1990-an, sangat sukar untuk melihat golongan yang berusia di bawah 35 tahun hingga 44 tahun dimufliskan. Namun, pada tahun 2020, 600 orang golongan tersebut telah diisytiharkan muflis.

Di Malaysia, 11 juta orang dikenal pasti memiliki kad kredit dan boleh dikatakan seseorang individu berusia 25 tahun mempunyai sekurang-kurangnya 5 kad kredit. Selepas pandemik, punca utama anak muda muflis disebabkan pinjaman peribadi. Saya sebenarnya bimbang serta takut jika anak muda melihat pinjaman peribadi sebagai penyelesaian buat mereka katanya.

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.

Petikan akan dibaca sekali lagi.

Anda diberi masa selama satu minit untuk membaca soalan.

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

Petikan yang sama diperdengarkan (Petikan cerpen)

Anda diberi masa tiga puluh saat untuk menyemak jawapan.