

# NOTA KARANGAN PT3

NOTA PT3 2020 (ANWAR SYAFIQ.)



# AMALAN GAYA HIDUP SIHAT

## MAKSUD / DEFINISI

GAYA HIDUP YANG MENGUTAMAKAN AMALAN KESIHATAN DAN PENCEGAHAN JANGKITAN PENYAKIT

## KEPENTINGAN MENGAMALKAN

1. MELAHIRKAN NEGARA YANG MAJU
2. MEMASTIKAN DIRI DAN MASYARAKAT SIHAT
3. MENGEKALKAN KESIHATAN TUBUH BADAN DAN OTAK
4. MENGEKALKAN JARINGAN HUBUNGAN ANTARA MASYARAKAT

## CARA – CARA MENGELAKKAN

1. BERSENAM SECARA KERAP
2. MENGAMALKAN DIET SEIMBANG
3. REHAT YANG MENCUKUPI
4. MENJALANI PEMERIKSAAN KESIHATAN BERKALA

## KESAN-KESAN TIDAK MENGAMALKAN

1. RISIKO PENYAKIT LAIN
2. OBESITI
3. TEKINAN DAN STRES

## PERIBAHASA

1. SUDAH TERHANTUK BARU TENGADAH
2. NASI SUDAH MENJADI BUBUR
3. KALAU TIDAK DIPECAHKAN RUYUNG, MANAKAN DAPAT SAGUNYA
4. BADAN CERGAS OTAK CERDAS

# OBESITI

## MAKSUD / DEFINISI

KEADAAN PERUBATAN DIMANA LEMAK BADAN BERLEBIHAN YANG TERKUMPUL SEHINGGA KE SATU TAHAP YANG BOLEH MENJEJASKAN KESIHATAN SESEORANG

## PUNCA-PUNCA OBESITI

1. MAKAN YANG BERLEBIHAN
2. PENGARUH EMOSI
3. KURANG BERSUKAN
4. FAKTOR GENETIK

## CARA – CARA MENGELAKKAN

1. MENGAMALKAN DIET SEIMBANG
2. BERSENAM DENGAN KERAP
3. HINDARI MAKANAN RINGAN
4. TETAPKAN BERAT YANG IDEAL

## KESAN-KESAN OBESITI

1. RISIKO KENCING MANIS DAN PENYAKIT LAIN
2. MENJADI MALAS
3. MENJADIKAN OTAK LEMBAP
4. MENGGANGGU KESUBURAN

## PERIBAHASA

1. SUDAH TERHANTUK BARU TENGADAH
2. NASI SUDAH MENJADI BUBUR
3. KALAU TIDAK DIPECAHKAN RUYUNG, MANAKAN DAPAT SAGUNYA
4. BADAN CERGAS OTAK CERDAS
5. HENDAK SERIBU DAYA, TAK HENDAK SERIBU DALIH

# BANJIR

## MAKSUD / DEFINISI

KEADAAN APABILA AIR MENENGGELAMI KAWASAN YANG LUAS

## PUNCA-PUNCA BANJIR

1. HAKISAN SUNGAI
2. KEKURANGAN HUTAN TADAHAN
3. PEMBANGUNAN DAN PEMBANDARAN
4. PEPARITAN TIDAK TERANCANG

## CARA – CARA MENGELAKKAN

1. KAWASAN TADAHAN AIR MENCUKUPI
2. SELENGGARA LONGKANG, SISTEM SALIRAN DENGAN KERAP
3. MENJAGA KEBERSIHAN
4. MEMBUAT PENYELIDIKAN DAN PEMBANGUNAN ( R&D )

## KESAN-KESAN BANJIR

1. KEROSAKAN FIZIKAL
2. BEKALAN AIR BERKURANG
3. TANAMAN DAN HAIWAN TERNAKAN ROSAK
4. KEHILANGAN HARTA BENDA

## PERIBAHASA

1. SUDAH TERHANTUK BARU TENGADAH
2. NASI SUDAH MENJADI BUBUR
3. SEDIAKAN PAYUNG SEBELUM HUJAN

# PERPADUAN

## MAKSUD / DEFINISI

PENYATUAN YANG DIPAMERKAN SESEBUAH MASYARAKAT ATAUPUN KUMPULAN DAN JIRAN MEREKA

## KEPENTINGAN PERPADUAN

1. MEWUJUDKAN MASYARAKAT YANG HARMONI
2. MENARIK MINAT PELANCONG DARI LUAR NEGARA
3. MEMAJUKAN EKONOMI NEGARA
4. MENINGKATKAN IMEJ NEGARA DI MATA DUNIA

## CARA – CARA MENINGKATKAN

1. MELALUI MEDIA MASSA
2. MELALUI PENDIDIKAN SEKOLAH
3. MELALUI AKTIVITI KEMASYARAKATAN
4. MENGELAKKAN DARI MENYENTUH SENSITIVITI PERKAUMAN

## KESAN-KESAN TIADA PERPADUAN

1. KEHARMONIAN NEGARA TERJEJAS
2. PEMBANGUNAN EKONOMI TIDAK STABIL
3. MENJEJASKAN SISTEM PENDIDIKAN NEGARA
4. POLITIK TIDAK STABIL

## PERIBAHASA

1. SERUMPUN BAK SERAI, SESUSUN BAK SIRIH
2. SAMA LEBUR, SAMA BINASA
3. MUAFAKAT MEMBAWA BERKAT

# KEJIRANAN

## MAKSUD / DEFINISI

ORANG YANG TINGGAL BERDEKATAN RUMAH KITA SAMA ADA DEPAN, BELAKANG, KIRI DAN KANAN

## KEPENTINGAN SEMANGAT

1. MEMUPUK SIFAT KERJASAMA
2. MELAHIRKAN MASYARAKAT BERSATU PADU
3. MEMUDAHKAN PEMBANGUNAN
4. MENARIK MINAT PELANCONG LUAR NEGARA

## CARA – CARA MEMUPUK SEMANGAT

1. AMALAN ZIARAH MENZIARAH
2. MENGADAKAN KEMPEN KESEDARAN
3. MENGADAKAN RUMAH TERBUKA
4. MENGADAKAN GOTONG-ROYONG

## KESAN-KESAN TIADA SEMANGAT

1. KEHARMONIAN NEGARA TERJEJAS
2. PEMBANGUNAN EKONOMI TIDAK STABIL
3. TIADA SIFAT KERJASAMA

## PERIBAHASA

1. BAGAI AUR DENGAN TEBING
2. BERSATU TEGUH, BERCERAI ROBOH

# SENI PERTAHANAN DIRI

## MAKSUD / DEFINISI

BENTUK SENI YANG DIGUNAKAN UNTUK MEMPERTAHANKAN DIRI

## KEPENTINGAN

1. DAPAT MEMPERTAHANKAN DIRI WAKTU KECEMASAN
2. DAPAT MENYIHATKAN DAN MENGUATKAN OTAK
3. MENERAPKAN NILAI MURNI DALAM DIRI
4. MENAMBAH KENAL-KENALAN

## CONTOH-CONTOH

1. SILAT
2. TAE KWON DO
3. KARATE
4. KUNGFU

## PERIBAHASA

1. BADAN CERGAS OTAK CERDAS
2. MALANG TIDAK BERBAU
3. ALAH BISA TEGAL BIASA

# AKTIVITI KOKURIKULUM

## MAKSUD / DEFINISI

KEGIATAN YANG DIJALANKAN DILUAR BILIK DARJAH

## KEPENTINGAN

1. MENINGKATKAN DAYA KEPIMPINAN MURID
2. MENJADI SIHAT DAN MEMILIKI OTAK YANG CERDAS
3. MEMUPUK SEMANGAT PERPADUAN
4. MENGEMBANGKAN POTENSI MURID

## CONTOH-CONTOH

1. CONGKAK
2. GASING
3. WAU
4. BALING SELIPAR

## FAEDAH-FAEDAH

1. MEMENUHKAN MASA LAPANG
2. MELATIH PELAJAR MENJADI PEMIMPIN
3. MEMUPUK DISIPLIN DIRI
4. BADAN MENJADI SIHAT

## PERIBAHASA

1. MASA ITU EMAS
2. MELUNTUR BULUH BIARLAH DARI REBUNGNYA
3. BADAN CERGAS OTAK CERDAS



# SUKAN

## MAKSUD / DEFINISI

AKTIVITI RIADAH YANG MELIBATKAN LATIHAN KEMAHIRAN BERGUNA DENGAN PERATURAN TERTENTU

## FAEDAH-FAEDAH

1. MENDAPAT PULANGAN YANG LUMAYAN
2. MERAPATKAN HUBUNGAN SESAMA INSAN
3. MUDAH MENERIMA PELAJARAN
4. MENGISI MASA LAPANG

## CONTOH-CONTOH

1. BERBASIKAL
2. RAGBI
3. MEMANAH
4. BOLA TAMPAR

## PERANAN KEPADA NEGARA

1. ALAT PERPADUAN NEGARA DAN PERPADUAN ANTARABANGSA
2. ASAS PEMBENTUKAN PENDIDIKAN DAN KEGIATAN KOKURIKULUM
3. MENYUMBANG PENDAPATAN NEGARA
4. MENYEDIAKAN PELUANG PEKERJAAN

## PERIBAHASA

1. MASA ITU EMAS
2. SUDAH TERHANTUK BARU TERNGADAH
3. BADAN CERGAS OTAK CERDAS

# KITAR SEMULA

## MAKSUD / DEFINISI

MEMUNGUT DAN MENGASINGKAN SISA PEPEJAL BAGI MAKSUD MENGHASILKAN KELUARAN

## KEPENTINGAN-KEPENTINGAN

1. MENJANA PENDAPATAN MELALUI BAJA KOMPOS
2. MENJIMATKAN SUMBER SEMULA JADI
3. MEWUJUDKAN PERSEKITARAN YANG SIHAT, BERSIH DAN SELESA
4. MENGURANGKAN KESAN RUMAH HIJAU

## CARA

1. AMALAN 3R
2. HARI TANPA BEG PLASTIK
3. PENGASINGAN SISA DI PUNCA

## KESAN NEGATIF

1. PENCEMARAN SUNGAI
2. SUHU BUMI MENINGKAT
3. PENEANGAN POKOK BERLELUASA

## PERIBAHASA

1. MASA ITU EMAS
2. SUDAH TERHANTUK BARU TERNGADAH
3. BADAN CERGAS OTAK CERDAS

# PENCEMARAN

## MAKSUD / DEFINISI

PERBUATAN MENCEMARKAN KEBERSIHAN ALAM SEKELILING DENGAN SAMPAH SARAP DAN SEBAGAINYA

## PUNCA-PUNCA

1. PEMBUANGAN SISA TOKSIK
2. ASAP KENDERAAN DAN KILANG
3. SEMULA JADI DAN BENCANA
4. PENGELUARAN BUNYI DI TEMPAT YANG TIDAK SESUAI

## CARA MENGELAKKAN

1. AMALAN 3R
2. PENGASINGAN SISA DI PUNCA
3. PASANG PENAPIS ASAP PADA CORONG ASAP KILANG
4. BERKONGSI KENDERAAN ATAU GUNA KENDERAAN AWAM

## KESAN

1. TUMBUHAN ROSAK DAN HAIWAN MATI
2. HUJAN ASID
3. PEMANASAN GLOBAL
4. KESAN RUMAH HIJAU

## PERIBAHASA

1. BERAT MATA MEMANDANG, BERAT LAGI BAHU MEMIKUL
2. BAGAI ENAU DALAM BELUKAR MELEPASKAN PUCUK MASING-MASING

# MENABUNG

## MAKSUD / DEFINISI

MENYIMPAN WANG UNTUK DIGUNAKAN PADA MASA AKAN DATANG

## KEBAIKAN

1. MEMUPUK SIFAT BERJIMAT-CERMAT
2. MENJAMIN MASA DEPAN
3. WANG BERTAMBAH
4. DAPAT DIGUNAKAN KETIKA KECEMASAN

## CARA-CARA

1. SIMPAN RM5 SETIAP HARI
2. TIDAK BERHUTANG
3. MENETAPKAN TUJUAN MENABUNG
4. MENABUNG DUIT BAKI

## LANGKAH MENGGALAKKAN

1. PENDIDIKAN
2. KEMPEN
3. PERADUAN

## PERIBAHASA

1. SIKIT-SIKIT, LAMA-LAMA JADI BUKIT
2. IKUT HATI, MATI. IKUT RASA, BINASA

# PERNIAGAAN ATAS TALIAN

## MAKSUD / DEFINISI

PROSES YANG PENGGUNA LAKUKAN UNTUK MEMBELI PRODUK ATAU PERKHIDMATAN DALAM INTERNET

## KEBAIKAN

1. BEBAS WAKTU KERJA
2. KOS ATAU MODAL MERAH
3. BEBAS TEMPAT KERJA
4. TIDAK PERLU SEWA PREMIS

## KEBURUKAN

1. MUDAH DITIPU
2. BOROS
3. KETIDAKTENTUAN TRANSAKSI

## LANGKAH MENGGALAKKAN

1. PENDIDIKAN
2. KEMPEN
3. BANTUAN KERAJAAN

## PERIBAHASA

1. JIKA TIDAK DIPECAHKAN RUYUNG, MANAKAN DAPAT SAGUNYA
2. HENDAK SERIBU DAYA, TAK HENDAK SERIBU DALIH

# PELANCONGAN

## MAKSUD / DEFINISI

AKTIVITI MELANCONG DAN PERKHIDMATAN YANG BERKAITAN DENGANNYA

## KEPENTINGAN

1. MEMPROMOSIKAN MAKANAN TEMPATAN
2. MEMPERKENALKAN BUDAYA MALAYSIA
3. MENGEMBANGKAN INDUSTRI KRAF TANGAN
4. MEMPROMOSIKAN TEMPAT PELANCONGAN YANG MENARIK

## CARA-CARA MENINGKATKAN

1. MENGADAKAN KEMPEN TAHUN MELAWAT NEGARA
2. MEMELIHARA DAN MEMULIHARA BANGUNAN BERSEJARAH
3. MENYEDIAKAN KEMUDAHAN YANG MENCUKUPI

## CONTOH KAWASAN PELANCONGAN

1. TANAH TINGGI CAMERON
2. JONKER STREET
3. PANTAI CAHAYA BULAN
4. PULAU TIOMAN

## PERIBAHASA

1. JAUH PERJALANAN LUAS PERMANDANGAN
2. KECIL TAPAK TANGAN NYIRU SAYA TADAHKAN

# SAINS DAN TEKNOLOGI

## MAKSUD / DEFINISI

ILMU PENGETAHUAN YANG TERATUR DAN SISTEMATIK SERTA FUTURISTIK YANG DIGUNAKAN UNTUK MEMBANTU MANUSIA

## KEPENTINGAN

1. MENGESAN PENYAKIT
2. MENJIMATKAN MASA
3. MENGHASILKAN PRODUK BERMUTU
4. MEMUDAHKAN MANUSIA

## CARA-CARA MENINGKATKAN

1. R&D DI SEKOLAH DAN INSTITUSI PENGAJIAN LAIN
2. BANTUAN KEWANGAN KERAJAAN
3. MENINGKATKAN TAHAP PENDIDIKAN

## CONTOH

1. ROBOT
2. KREN
3. TERMOMETER DIGITAL

## PERIBAHASA

1. ZAMAN ATOM

# PELAJAR CEMERLANG

## MAKSUD / DEFINISI

PELAJAR YANG BERJAYA MERAHAI KEJAYAAN DAN MEMBANGGAKAN ORANG LAIN

## CIRI-CIRI

1. PANDAI MENGATUR MASA
2. MEMBERI TUMPUAN DALAM KELAS
3. SAHSIAH PERIBADI YANG UNGGUL
4. MENTAATI PERINTAH AGAMA

## CARA-CARA MENJADI

1. SERING BERTANYA SOALAN
2. BELAJAR SECARA BERKUMPULAN
3. MEMBUAT JADUAL BELAJAR
4. SENTIASA MENGULANGKAJI PELAJARAN

## KEPENTINGAN

1. MEMBANGGAKAN IBU BAPA
2. MENJADI CONTOH YANG BAIK
3. DISENANGI MASYARAKAT

## PERIBAHASA

1. KALAU TIDAK DIPECAHKAN RUYUNG, MANAKAN DAPAT SAGUNYA
2. SEPerti PAHAT DENGAN PENUKUL
3. YANG BULAT TIDAK DATANG BERGOLEK, YANG PIPIH TIDAK DATANG MELAYANG



# PUSAT SUMBER

## MAKSUD / DEFINISI

TEMPAT SUMBER KEMUDAHAN MENGAKSES ILMU PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

## PERANAN

1. MEMPUNYAI PELBAGAI JENIS BAHAN
2. KEADAAN YANG TENANG
3. TEMPAT BELAJAR
4. TEMPAT MENCARI ILMU

## CARA-CARA MENINGKATKAN

1. MEWUJUDKAN SUASANA KONDISIF
2. MENAMBAH BILANGAN BAHAN
3. MEMBERI SIJIL BACAAN BUKU
4. MENYEDIAKAN BAHAN TERKINI

## FAEDAH

1. MENAMBAH ILMU PENGETAHUAN MURID
2. MENGISI MASA LAPANG
3. MEMBENTUK DISIPLIN DIRI
4. MENJIMATKAN WANG

## PERIBAHASA

1. SEUMPAMA KATAK DIBAWAH TEMPURUNG
2. ILMU PELITA HIDUP
3. MEMBACA JAMBATAN ILMU

# RASUAH

## MAKSUD / DEFINISI

TEMPAT SUMBER KEMUDAHAN MENGAKSES ILMU PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

## FAKTOR-FAKTOR

1. KELEMAHAN PERIBADI SESEORANG (KURANG DIDIKAN AGAMA)
2. KELEMAHAN KEPIMPINAN
3. FAKTOR PERKEMBANGAN MODENISASI
4. FAKTOR SOSIAL DAN BUDAYA

## CARA-CARA PENCEGAHAN

1. PENGUATKUASAAN UNDANG-UNDANG
2. KEMPEN KESEDARAN
3. PENUBUHAN SURUHANJAYA PENCEGAHAN RASUAH (SPRM)
4. PENERAPAN NILAI MURNI DI SEKOLAH
5. DIDIKAN AGAMA YANG MENCUKUPI (SEJAK KECIL)

## KESAN

1. BERLAKU KETIDAKADILAN DALAM MASYARAKAT
2. MENJEJASKAN IMEJ NEGARA
3. MENGANCAM KESELAMATAN RAKYAT DAN NEGARA
4. MELEMAHKAN SISTEM
5. MENGHANCURKAN SEBUAH NEGARA

## PERIBAHASA

1. DUIT KOPI
2. MAKAN SUAP

# PATRIOTISME

## MAKSUD / DEFINISI

SEMANGAT CINTA AKAN NEGARA ATAU SEMANGAT PATRIOTIK

## KEPENTINGAN

1. MEMAJUKAN NEGARA
2. MEMUPUK PERPADUAN KAUM
3. MENAIKKAN IMEJ NEGARA
4. MEMUPUK DAN MENGEKALKAN SIFAT CINTA AKAN NEGARA

## LANGKAH-LANGKAH MEMUPUK

1. MENCONTOHI PEMIMPIN YANG DIMINATI
2. MELAWATI TEMPAT BERSEJARAH
3. MENYERTAI PROGRAM LATIHAN KHIDMAT NEGARA (PLKN)
4. KEMPEN DI MEDIA MASSA DAN MEDIA SOSIAL

## PERIBAHASA

1. MELENTUR BULUH BIARLAH DARIPADA REBUNGNYA

# BULI

## MAKSUD / DEFINISI

MASALAH YANG MELIPUTI KEGIATAN SEPERTI MEMERAS UGUT, MENGHINA, MENGEJEK, MENUMBUK, MEMAKI DAN SEBAGAINYA YANG DILAKUKAN OLEH SESEORANG TERHADAP PEMANGSANYA

## LANGKAH PENCEGAHAN

1. MEMILIH KAWAN YANG BAIK
2. PIHAK SEKOLAH MEMAIKAN PERANAN
3. PERANAN MEDIA MASSA
4. PERANAN IBU BAPA

## KESAN TERHADAP MANGSA BULI

1. HILANG KEYAKINAN DIRI
2. MERASAKAN DIRI TIDAK BERGUNA
3. BERDENDAM
4. GANGGUAN MENTAL

## PERIBAHASA

1. MELENTUR BULUH BIARLAH DARI REBUNGNYA
2. SUDAH TERHANTUK BARU TENGADAH