



Tema 2

Kesihatan dan Kebersihan

A Baca petikan di bawah, kemudian jawab soalan-soalan yang berikutnya.

Penjagaan kesihatan diri tidak tertumpu pada badan semata-mata, malahan melibatkan penjagaan otak. Hal ini demikian kerana kemampuan berfikir, bertindak dan membuat keputusan setiap hari bergantung pada kecerdasan otak.

Tidur yang cukup dan berkualiti merupakan kunci kepada kesihatan otak. Tidur yang tidak berkualiti mengakibatkan risiko pelbagai penyakit seperti serangan jantung, migrain dan cepat lupa. Kita perlu mengelakkan pengambilan kafein yang berlebihan dan aktiviti senaman berintensiti tinggi pada waktu malam untuk menjaga kesihatan otak.

Orang ramai dinasihatkan supaya bersenam dengan kerap kerana gaya hidup yang aktif memberikan manfaat kepada kesihatan otak. Menurut kajian, individu yang kerap melakukan senaman jarang-jarang sekali diserang penyakit strok.

Amalan meditasi seperti yoga dapat mengurangkan masalah kegelisahan dan kemurungan. Amalan meditasi amat membantu kita untuk meningkatkan ketenangan minda, sekali gus memelihara kesihatan otak.

1. Mengapakah kita perlu menjaga kesihatan otak?
 - A Dapat tidur yang berkualiti
 - B Dapat bersenam dengan kerapnya
 - C Dapat mengurangkan masalah kegelisahan dan kemurungan
 - D Kerana kemampuan berfikir dan membuat keputusan bergantung pada kecerdasan otak
2. Antara kebaikan amalan meditasi adalah dapat
 - A mengelakkan penyakit strok.
 - B mencegah penyakit berjangkit.
 - C mengekalkan gaya hidup sihat.
 - D mengurangkan masalah kegelisahan dan kemurungan.
3. Pilih pernyataan yang **benar** tentang petikan.
 - A Amalan meditasi meningkatkan tekanan minda.
 - B Penyakit strok dapat dielak dengan amalan meditasi.
 - C Gaya hidup aktif kurang memberikan manfaat kepada kesihatan otak.
 - D Elakkan pengambilan kafein pada waktu malam untuk menjaga kesihatan otak.