

- 1 Berdasarkan pernyataan di atas, kelaskan ciri-ciri minda yang sihat dan yang kurang sihat dalam peta pokok di bawah./Based on the above statement, classify mind into healthy mind and unhealthy mind in the tree map below. **TP1**



- 2 Tandakan (✓) faktor-faktor yang menyebabkan minda menjadi kurang sihat. **TP1**

Tick (✓) the factors that cause the mind to become unhealthy.

- | | |
|---|--|
| ☐ Tekanan mental
<i>Mental stress</i> | ☐ Menghidap suatu penyakit
<i>Suffering from a disease</i> |
| ☐ Penyalahgunaan dadah
<i>Drug abuse</i> | ☐ Ketidakseimbangan hormon
<i>Hormonal imbalance</i> |
| ☐ Sentiasa bersenam
<i>Regular exercise</i> | ☐ Pengambilan alkohol berlebihan
<i>Excessive consumption of alcohol</i> |
| ☐ Kecederaan otak
<i>Brain injury</i> | ☐ Penuaan
<i>Aging</i> |
| ☐ Keadaan persekitaran seperti kualiti udara
<i>Environmental conditions such as the quality of air</i> | ☐ Pengambilan pil vitamin
<i>Consumption of vitamins</i> |