



Kesihatan mata merupakan perkara yang perlu diambil berat.

Tujuannya adalah untuk menjaga keseluruhan fungsi penglihatan.

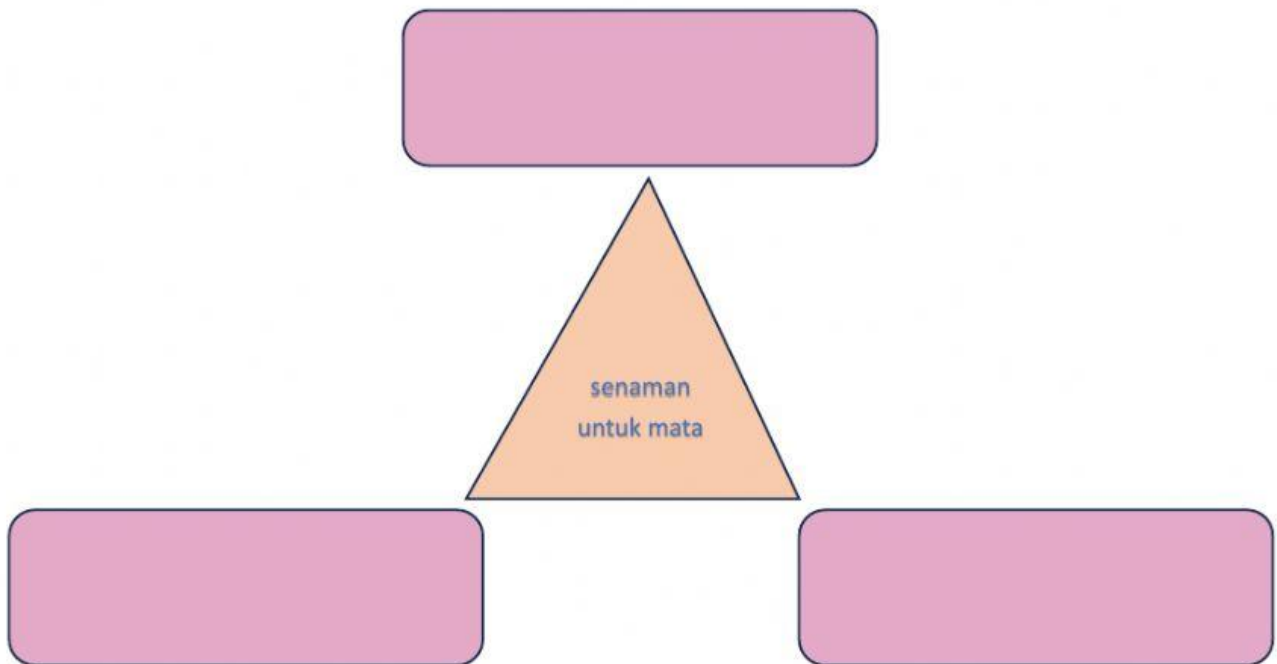
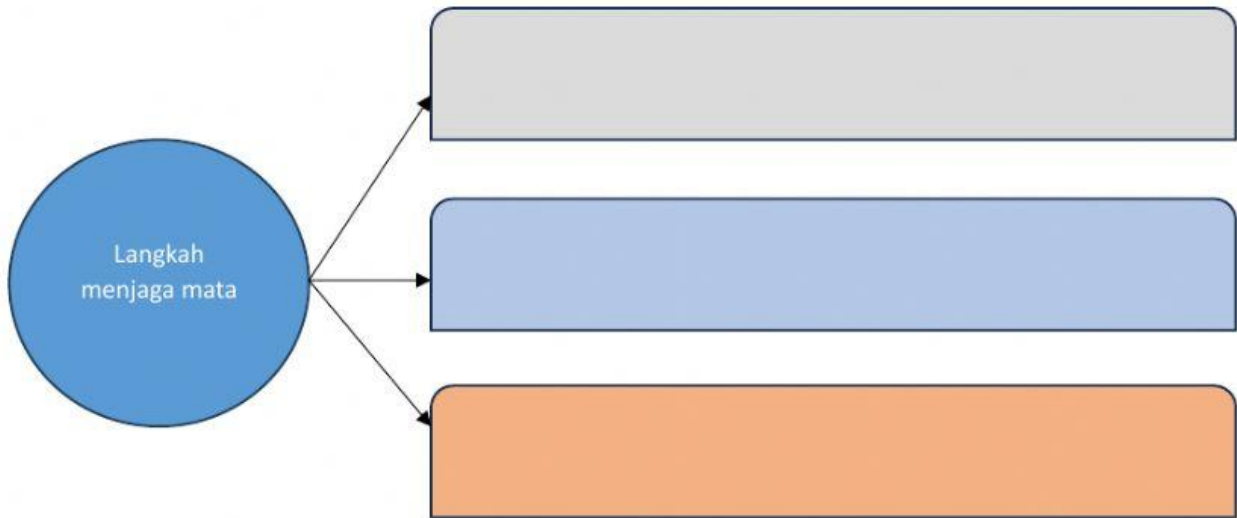
Kita perlu memastikan jarak penglihatan semasa membaca adalah antara 30 cm hingga 40 cm. Jarak yang terlalu dekat akan menyebabkan otot-otot mata menegang untuk memfokus. Kedudukan badan hendaklah sentiasa tegak.

Semasa menggunakan komputer, pastikan kedudukan komputer adalah sama paras dengan mata pada jarak 30 cm. Cahaya skrin komputer juga tidak boleh terlalu terang. Keadaan ini akan menyebabkan mata mengalami keletihan.

Pemakanan yang betul memainkan peranan penting dalam penjagaan kesihatan mata. Antaranya termasuklah vitamin A dan vitamin C yang terdapat dalam susu, sayur, terutamanya lobak dan brokoli serta buah-buahan.

Mata juga memerlukan cara senaman yang betul. Cara pertama adalah dengan memandang objek yang jauh kemudian objek yang paling dekat. Cara kedua, menggerakkan mata ke arah kanan, kiri, atas, dan bawah selama beberapa saat. Cara ketiga, melihat objek hijau seperti tumbuhan hijau di taman.

Berdasarkan petikan, isikan langkah-langkah untuk menjaga mata kita dan senaman untuk mata.



Jawab soalan pemahaman yang berikut.

1. Apakah **tujuan** penjagaan kesihatan mata?

2. Berapakah **jarak yang sesuai** antara mata dengan bahan bacaan?

3. Mengapakah cahaya skrin komputer tidak boleh terlalu terang?

4. Bagaimanakah cara untuk mendapatkan vitamin A dan C?

5. Nyatakan tiga cara senaman mata yang betul.