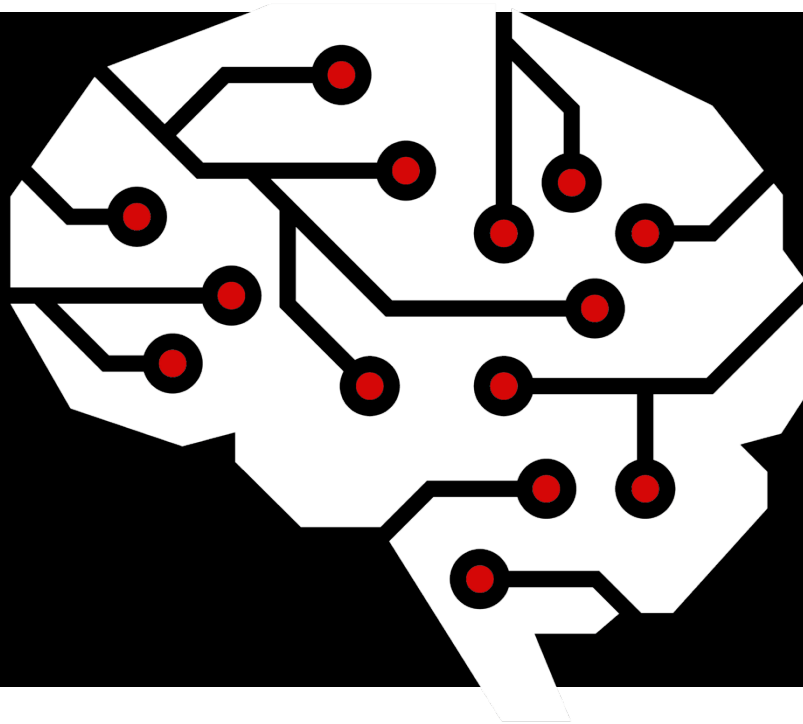


# WORKBOOK MODUL AKTIVITI



Dr Rizal Abu Bakar

**NEURO**VERSITI

# MODUL AKTIVITI

oleh Dr Rizal Abu Bakar

A	

*Kita boleh menggantikan 86 ribu sel otak yang mati setiap hari dengan menghidupkan aktiviti*



*Dr Rizal Abu Bakar*

Tempoh Berjalan Paling Bagus

\_\_\_\_\_ minit \_\_\_\_\_ hari

Otak menjadi aktif apabila melakukan

C \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_

# MODUL AKTIVITI

oleh Dr Rizal Abu Bakar

Manakah antara permainan berikut yang bagus untuk otak?

- A. Pingpong
- B. Bowling
- C. Bola Sepak

**TIPS TINGKATKAN PRESTASI OTAK SEBANYAK 35%**

**TIPS TINGKATKAN KELAJUAN PROSES OTAK 9X**

**TIPS TINGKATKAN KETEPATAN OTAK 7X**

## Nota Bonus Minggu 3 (AKTIVITI)

### 1. Kurangkan Masa Online

Ketagihan digital merungsingkan. Radiasi yang dikeluarkan oleh skrin mengganggu aliran gelombang otak serta menyebabkan hormon tidur iaitu melatonin tidak dikeluarkan oleh otak.

Apabila perkara ini berlaku tidur kita akan terganggu.

Untuk pastikan anda dapat tidur yang berkualiti, apakata detok diri anda dari gajet setiap malam bermula dari jam 8 malam. Padamkan lampu sedikit demi sedikit sebagai tanpa anda sedang sediakan ruang masa untuk tidur.

Pastikan anda matikan telefon bimbit anda caj sahaja di luar bilik.

### 2. Kembali Kepada Alam

Buat usaha untuk keluar dan berinteraksi dengan alam semula jadi. Ia akan membantu anda berehat dan menghilangkan stres. Anda tidak perlu merancang lawatan ke taman Negara atau jungle trekking - ia semudah berjalan kaki melalui taman atau sepanjang sungai berdekatan atau pantai berpasir.

Hanya pastikan anda meninggalkan telefon bimbit anda di rumah (atau di dalam kereta) supaya anda boleh memutuskan sambungan dan melibatkan diri sepenuhnya dalam persekitaran anda.



**Dr Rizal Abu Bakar**

*kita jumpa di modul KUDAPAN minggu hadapan =)*