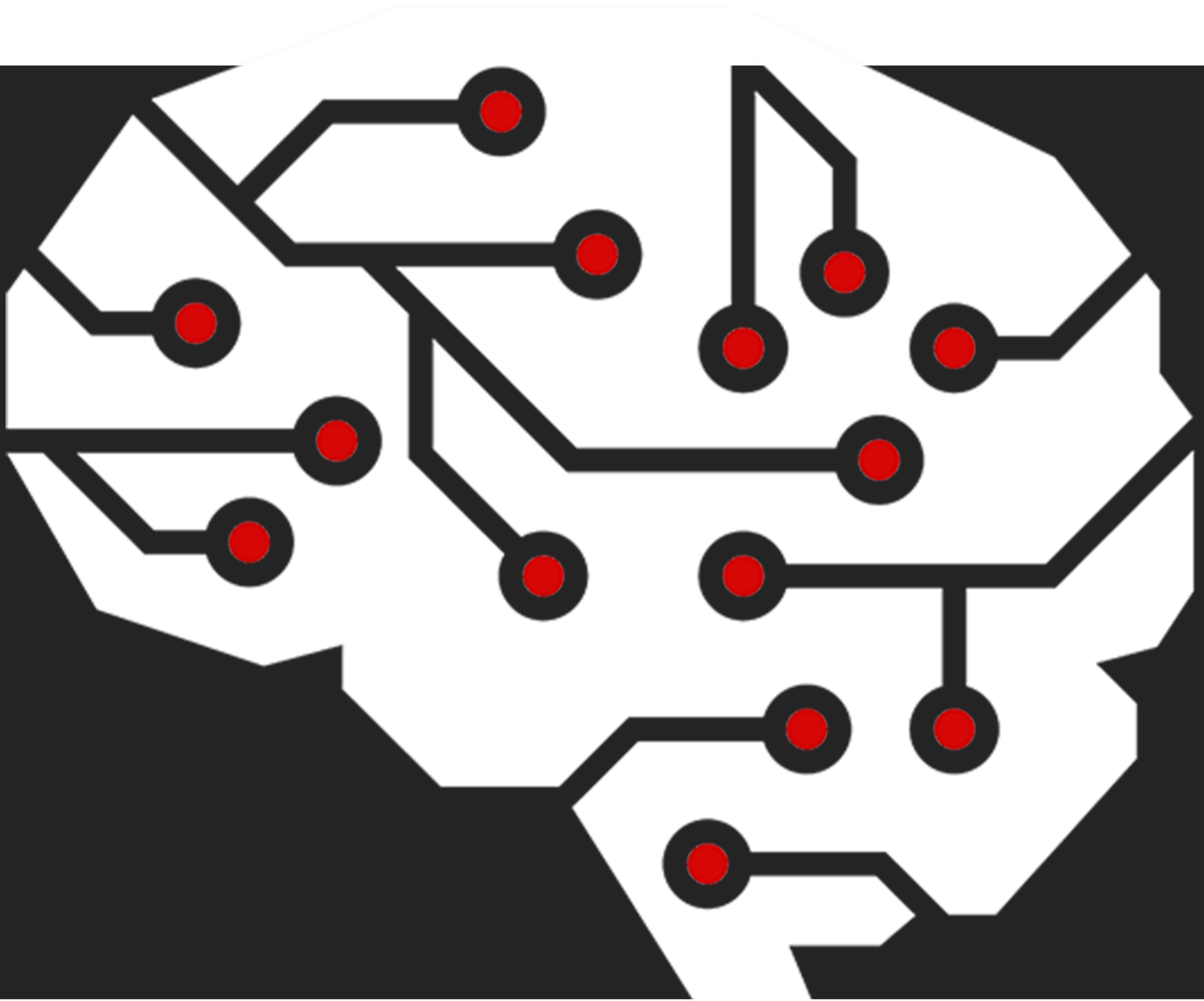


# WORKBOOK

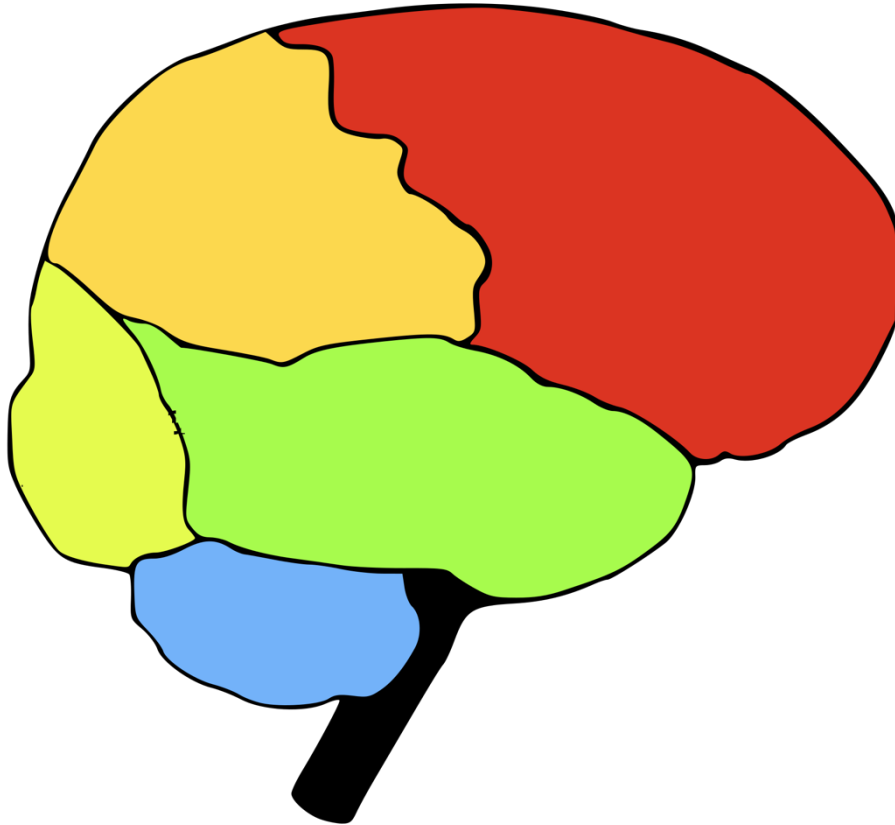
## MODUL OTAK



# MODUL OTAK

oleh Dr Rizal Abu Bakar

Namakan 5 'negeri' otak pada rajah dibawah:



Bahagian OTAK	Fungsinya

# MODUL OTAK

oleh Dr Rizal Abu Bakar

Namakan dua bahagian penting Frontal Lobe:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Apabila bahagian \_\_\_\_\_ bermasalah, kita akan mengalami kesukaran membuat perancangan.

*Manusia mempunyai 86 billion sel otak. Dan setiap hari kita kehilangan 86 ribu sel otak.*



*Dr Rizal Abu Bakar*

Apakah nama bahagian otak yang menyerupai kuda laut:



=

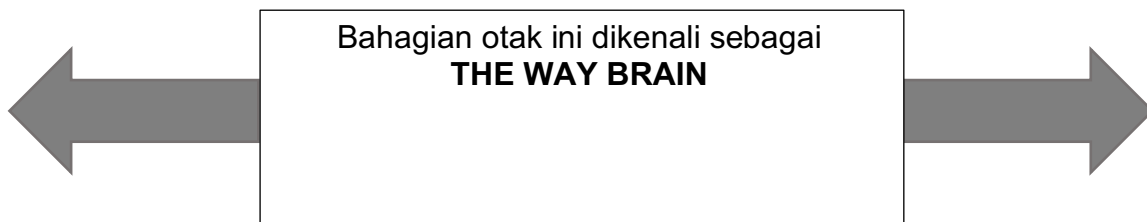
# MODUL OTAK

oleh Dr Rizal Abu Bakar

\_\_\_\_\_ adalah pusat memori sementara.

Tidur yang tidak cukup akan mengganggu bahagian ini.

Fungsi Temporal Lobe Kanan	Fungsi Temporal Lobe Kiri



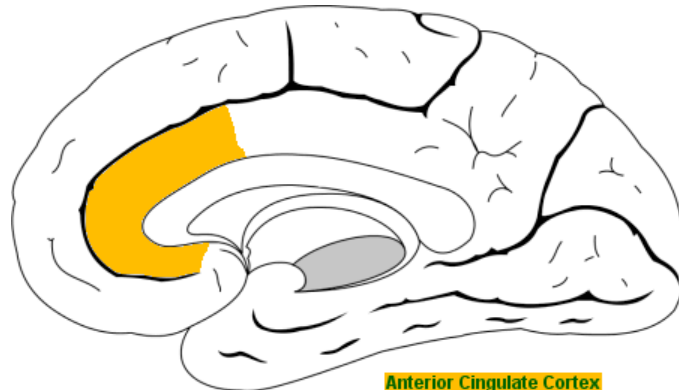
Apakah fungsi bahagian-bahagian otak ini:

Occipital lobe = \_\_\_\_\_

Cerebellum = \_\_\_\_\_

# MODUL OTAK

oleh Dr Rizal Abu Bakar



sumber gambar: <https://wellnessadvocate.com/?dgl=3887>

Bahagian ini adalah seperti \_\_\_\_\_ pada kereta.

<p>Apabila berlaku kerosakan pada Anterior Cingulate Gyrus, manusia cenderung melakukan sesuatu secara berulang. Apabila dibiarkan, kelakuan ini boleh menjadi masalah.</p> <p>Masalah begini dikenali sebagai?</p>	<p>_____</p>
<p>Apabila bahagian ini terlalu aktif, manusia akan mengalami sindrom 3M:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mudah gelabah</li><li>2. Mudah panic</li><li>3. Mudah cemas</li></ol> <p>Masalah ini dikenali sebagai?</p>	<p>P _____</p>
<p>Deep Limbic System merupakan pusat emosi.</p> <p>Namakan 3 hormon yang ada pengaruh besar pada bahagian ini.</p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____</p>

## Nota Bonus Minggu 1 (OTAK)

### 1. Kurangkan Pengambilan Kafein Anda

Kafein adalah perangsang yang kuat yang boleh menjejaskan kitaran tenaga dan mood. Ia juga memperburuk kemurungan.

Jika anda minum kopi atau lain-lain bentuk kafein, berhenti mengejut selama dua hari penuh untuk perhati jika anda mempunyai reaksi atau kesan seperti keletihan atau sakit kepala berdenyut-denyut.

Jika ada kesan seperti ini, maka anda termasuk dalam kategori mereka yang ketagih kepada kafein. Ini memberi makna bahawa masa telah tiba untuk bebaskan diri dari ketagihan kafein.

Apakata tukar kopi dengan **teh oolong** atau **teh hijau**. Teh hijau punyai catechin an L-Theanine yang berikan kesan tenang kepada peminumnya. Atau cuba sahaja air perahan lemon.

### 2. Elakkan makanan segera dan jajan

Makanan proses atau *processed food* sebabkan **keradangan (Inflammation)** di dalam badan. Makanan seperti ini sebabkan penyakit kronik penyakit dan juga mengganggu mood. Elakkan jajan, terutama sekali makanan ringan seperti biskut dan keropok berperisa.

Rak pasar raya hari ini dipenuhi dengan banyak makanan yang sihat dan tidak sihat. Untuk membuat pilihan yang tepat bila berjalan di lorong, elak lorong makanan yang boleh membawa kesan buruk jangka panjang kepada anda.

Pastikan anda bermula dengan bahagian sayur-sayuran atau buah buahan dulu.



**Dr Rizal Abu Bakar**

*kita jumpa di modul TIDUR minggu hadapan =>*