PRAKTIS 9

*Baca petikan di bawah dengan teliti, kemudian buat satu rumusan tentang* **faedah-faedah bersenam kepada orang ramai** *dan* **masalah-masalah untuk melakukan senaman.** *Panjang rumusan hendaklah* **tidak melebihi 120 patah perkataan***.*

Kebolehan melakukan tugas harian menyebabkan ramai orang menyangka bahawa mereka cergas, sedangkan hakikat sebenar adalah sebaliknya. Sesetengah orang menyatakan bahawa mereka jarang sakit dan tidak kerap mendapatkan rawatan perubatan tetapi hal ini tidak bermakna keadaan fizikal mereka itu baik. Dari segi kesihatan, *strategi yang berkesan*untuk seseorang berada kekal dalam keadaan cergas dan sihat adalah dengan bersenam sekurang-kurangnya tiga kali seminggu. Walaupun fakta ini diketahui umum namun aktiviti yang baik untuk kesihatan ini masih berada di tempat terbawah dalam senarai keutamaan yang perlu dilakukan pada setiap minggu.

“Tubuh yang sihat membawa kepada akal yang sihat.” Bagaimanakah senaman menyumbang kepada akal yang sihat? Senaman dalam jangka panjang memberi kebaikan kepada otak dengan melancarkan perjalanan darah ke otak. Peningkatan tekanan darah akan menyampaikan darah kepada bahagian otak yang kurang mendapat darah, seterusnya meningkatkan keperluan oksigen kepada otak. Hal ini menyebabkan kita akan menjadi lebih segar dan tidak mengantuk. Kita boleh melakukan pelbagai kerja jika tidak mengantuk.

Dari segi teori perubatan apabila seseorang bersenam, hormon adrenaline akan dibebaskan menyebabkan salur darah mengecil. Hal ini akan menyebabkan tekanan darah meningkat dan darah sampai kepada organ dalam masa yang singkat. Sebagai kesannya, salur darah di otot pula dilebarkan untuk memenuhi keperluan oksigen kepada bahagian otot berkenaan. Terdapat banyak lagi faedah yang berlaku dalam perubahan fisiologi apabila seseorang bersenam. Senaman menjadikan jantung akan lebih kuat kerana darah perlu dipam cepat untuk memenuhi badan yang bermetabolisme tinggi. Hasilnya dapat menjadikan seseorang sentiasa gembira dan dalam keadaan tenang.

Apabila melakukan aktiviti jasmani, pelbagai bahan kimia di dalam otak dapat memperhebat ‘hippocampus’. ‘Hippocampus’ merupakan suatu bahagian daripada otak yang amat penting untuk memori. Kajian mendapati, senaman seperti aerobik mampu meningkatkan proses pembelajaran walaupun kepada golongan dewasa. Anda juga akan kelihatan hebat dan berkeyakinan setelah melakukan senaman kerana wujudnya kepercayaan dalam diri. Selain itu, senaman mampu menangani masalah kemurungan kepada golongan yang mengalami tekanan di rumah ataupun di tempat kerja. Banyak kes dilaporkan bahawa kemurungan ini boleh membawa kesan yang negatif.

Bersenam secara konsisten dan mengamalkan diet seimbang membantu mengawal berat badan yang berlebihan. Obesiti meningkatkan risiko mendapat pelbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung dan batu karang. Satu fakta menarik faedah bersenam ialah jangka hayat lebih panjang dalam kalangan orang yang dikategorikan mempunyai kecergasan sederhana berbanding mereka yang tidak cergas. Hal ini terbukti melalui satu kajian yang mendapati kadar kematian kumpulan orang yang tidak cergas adalah sekali ganda lebih tinggi berbanding mereka dalam kumpulan sederhana cergas. Tuntasnya, jadikanlah bersenam sebagai satu budaya hidup kita supaya kita kekal sihat sepanjang masa.

(Dipetik dan diubahsuaikan daripada, ‘Faedah-faedah Senaman’, oleh Ziauddin Sharuddin, dalam *Berita Minggu*, 12 Mac 2010)

*Berdasarkan petikan* **Soalan 1**, *jawab soalan-soalan yang berikut dengan menggunakan ayat anda sendiri.*

1. Berikan maksud rangkai kata *strategi yang berkesan*.

[2 *markah*]

1. Nyatakan ciri-ciri yang menunjukkan seseorang itu mempunyai fizikal yang cergas?

[3 *markah*]

1. Pada pendapat anda, apakah cara-cara yang boleh dilakukan untuk menggalakkan seseorang bersenam?

[4 *markah*]