KESIHATAN MENTAL
TAHUN 5

Lengkapkan draf pidato berikut:

	Penyataan	Draf
Pendahuluan kata alu-aluan		
Isi 1 maksud kesihatan mental	• mampu menyesuaikan diri • persekitaran • berfikiran positif	kesihatan mental kemampuan menyesuaikan diri dengan persekitaran, sentiasa berfikiran positif.
Isi 2 kepentingan menjaga kesihatan mental	• kesihatan mental yang baik – hidup harmoni – menyumbangkan tenaga – menyertai aktiviti masyarakat	
Isi 3 sebab-sebab gangguan kesihatan mental	• masalah keluarga • tekanan hidup • masalah kewangan	
Isi 4 langkah-langkah menjaga kesihatan mental	• pemakanan seimbang dan sihat • bersenam • menerima cabaran dengan minda terbuka	
Penutup kesimpulan	• kesihatan mental yang baik – hidup cergas – minda sihat	

Sumber: Diubah suai daripada Buku Teks Bahasa Melayu Tahun 5.

LIVEWORKSHEETS