

Nama : _____

Kelas : 4 _____

Pilih jawapan yang betul di bawah.

01 Berpegang kepada ajaran agama	02 Tingkatkan keyakinan diri
03 Tidur secukupnya	04 Amalkan gaya hidup sihat
05 Bertenang dan sentiasa bersikap positif	

Mendekatkan diri dengan amalan kerohanian dan agama akan meningkatkan keyakinan diri. Keseimbangan aktiviti kerohanian dan fizikal secara tekal akan membendung penyakit kemurungan secara fisiologi dan lahiriah.

Teknik komunikasi berkesan dapat membantu untuk mengurangkan tekanan yang dialami oleh remaja. Ibu bapa seharusnya meningkatkan keyakinan diri remaja. Contohnya, ibu bapa haruslah menggantikan hukuman yang memalukan remaja kepada pengukuhan positif.

Mengamalkan gaya hidup sihat dengan tidur mencukupi boleh mengurangkan tekanan dan kemurungan. Tidur yang mencukupi dapat mengelakkan diri daripada penyakit insomnia atau hipersomnia.

Memperoleh kesihatan fizikal yang baik melalui amalan diet sihat. Jauhi budaya merokok agar dapat mengelakkan diri daripada penyakit.

Remaja haruslah digalakkan untuk meluahkan perasaan mereka kepada guru bimbingan kaunseling, guru yang dipercayai, ibu bapa, pemimpin masyarakat dan rakan. Bersikap positif merupakan salah satu cara berkesan untuk mengatasi kemurungan.