

KESIHATAN MENTAL
TAHUN 5

Lengkapkan draf pidato berikut:

Pendahuluan kata alu-aluan		Penyataan	Draf
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.