

JAGA KESIHATAN MENTAL, SIHATKAN MINDA KITA

Yang saya hormati tuan guru besar, guru-guru dan rakan-rakan. Tajuk pidato saya pada pagi ini ialah "Jaga Kesihatan Mental, Sihatkan Minda Kita".

Pendahuluan
kata alu-aluan

Hadirin yang saya hormati, { kata penghadapan

Kesihatan mental ialah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan persekitaran. Selain itu, kesihatan mental sering kali dikaitkan dengan individu yang sentiasa berfikir positif.

Isi 1
maksud

Kesihatan mental amat perlu dijaga. Kesihatan mental yang baik akan menghasilkan kualiti hidup yang baik. Seseorang itu mampu mengekalkan kehidupan yang .

Isi 2
kepentingan

Hadirin yang saya kasihi, { kata penghadapan

Gangguan kesihatan mental boleh terjadi disebabkan beberapa faktor. Antaranya .

Isi 3
sebab-sebab

Namun demikian, gangguan mental boleh diatasi dengan cara .

Isi 4
langkah-langkah

Kesimpulannya, kesihatan mental yang baik akan menghasilkan gaya hidup yang cergas dan minda yang sihat.

Penutup
kesimpulan

Sekian, terima kasih. { ucapan terima kasih



Aktiviti

Mendraf dan menghasilkan karangan pidato berdasarkan bahan.