

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".

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 berfikiran positif.

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

Hadirin yang saya kasih, kata penghadapan

Gangguan kesihatan mental boleh terjadi **disebabkan beberapa faktor.** Antaranya **✓**.

Namun demikian, gangguan mental boleh **diatasi dengan cara ✓**.

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

Sekian, terima kasih. ucapan terima kasih

Pendahuluan
kata alu-aluan

Isi 1
maksud

Isi 2
kepentingan

Isi 3
sebab-sebab

Isi 4
langkah-langkah

Penutup
kesimpulan

Aktiviti

Mendraf dan menghasilkan karangan pidato berdasarkan bahan.