

Kita perlu bijak menangani stres.

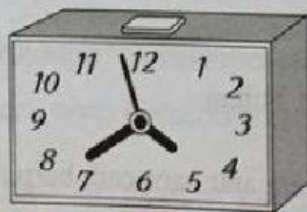
Berdasarkan poster di bawah, tulis ulasan tentang kaedah menangani stres dalam bentuk perenggan. Panjangnya ulasan kamu hendaklah antara 50 hingga 80 patah perkataan.

Tangani Stres Anda

STRES



✓ Berkongsi masalah/
meluahkan perasaan



✓ Bijak membahagikan
masa



✓ Beriadah/ bersukan/
bersenam



✓ Pemakanan seimbang/
sihat/ berkhasiat



✓ Tidur yang mencukupi

Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.

Pelbagai cara boleh dilakukan untuk menangani stres. Antaranya, kita boleh

(1)

dengan orang yang dipercayai untuk mendapat nasihat. Selain itu,

(2)

pelbagai tugas dalam satu-satu masa. Sementara itu,

(3)

juga dapat membantu kita mengawal stres kerana badan yang sihat, otak pun cerdas. Seterusnya,

(4)

badan dapat menjamin kehidupan yang sempurna.

(5)

akan menyebabkan kita sentiasa bersemangat dan berfikiran positif.