

Cara Menjaga Kesehatan Mental dan Fizikal

Bijak Mengurus masa

Lakukan aktiviti yang anda sukai / minat dan bermanfaat

Kongsi perasaan dengan orang yang dipercayai

Elak pengambilan rokok, dadah dan alkohol

Lakukan aktiviti fizikal / senaman, berjalan dan beriadah

Sentiasa berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan

Makan makanan sihat

supaya kerja dapat diselesaikan dalam masa yang ditetapkan

untuk mengeratkan hubungan dengan ahli keluarga dan rakan-rakan

untuk mencegah penyakit yang berbahaya

untuk mengurangkan stres

untuk mengelakkan diri daripada gejala sosial

untuk memupuk tabiat yang positif

supaya badan cergas, otak

LIVE

WORKSHEETS