



NAMA

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 menyelesaikan diri dengan persekitaran. Selain itu, kesihatan mental sering kali dikaitkan dengan individu yang berfikiran 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

_____ dengan cara _____ dan _____.

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

menerima cabaran dengan minda terbuka	menyertai aktiviti kemasyarakatan
menyumbangkan tenaga	masalah keluarga
bersenam	masalah kewangan
tekanan hidup	pemakanan seimbang dan sihat
hormoni	

