

Self-care Planning



Lembar Kerja 6

Lembar kerja ini digunakan untuk mengetahui rencana peserta didik dalam merawat diri mereka untuk meraih kesehatan fisik, mental dan kesejahteraan diri.

Rencana Perawatan Diriku



Aktivitas:

Perawatan Fisik



Aktivitas:

Perawatan Mental



"Aku berkomitmen untuk merawat diriku agar mempunyai mental yang kuat untuk mendapatkan kesejahteraan diri"

Perawatan untuk well-being

Aktivitas

