

## STRES



TERAPKAN PERILAKU HIDUP BERSIH & SEHAT



LAKUKAN KEGIATAN SESUAI MINAT & KEMAMPUAN



TIDUR CUKUP, MAKAN BERGIZI SEIMBANG



KEMBANGKAN HOBI YANG BERMANFAAT



• 46

BICARAKAN

KELUHAN DENGAN

ORANG YANG

DIPERCAYA

OLAHRAGA/

AKTIVITAS FISIK

SECARA TERATUR





TENANGKAN PIKIRAN, BERFIKIR POSITIF

> promkes .depkes

kemkes