

## **VIDEO2\_1**

👉 **Interaktif:**

- Button: **[Teruskan]**

## **VIDEO2\_2**

👉 **Teks di skrin muncul: pop-up**

“Apakah langkah mudah yang boleh anda lakukan untuk menenangkan diri?”

👉 **Interaktif – Pilih satu cara menenangkan diri** (apabila ditekan → mesej muncul):

1.  **Latihan pernafasan ringkas (button)**

→ **pop-up** “Tarik nafas perlahan selama empat saat, tahan seketika, kemudian lepaskan dengan perlahan. Ulang beberapa kali sehingga tubuh terasa lebih relaks.”

2.  **Susun tugas mengikut keutamaan (button)**

→ **pop-up** “Catat tugas dalam senarai ringkas. Mulakan dengan perkara paling mudah. Ini membantu mengurangkan rasa terbeban.”

3.  **Bergerak sebentar dari meja belajar (button)**

→ **pop-up** “Bangun, berjalan di sekitar bilik atau regangkan badan. Perubahan persekitaran yang singkat dapat memberi kesegaran semula.”

👉 Selepas pilih mana-mana, muncul Button: **[Teruskan]**

## **VIDEO2\_3**

👉 **Interaktif:**

Selepas awak habis skrip → di skrin keluar arahan:

“Sekarang cuba lakukan pernafasan ini sendiri. Bila sudah selesai, tekan butang di bawah.”

- Button: **[Saya Dah Cuba]**
- Bila user tekan → muncul teks:

“Bagus! Relaksasi membantu tubuh menjadi lebih tenang. Mari kita teruskan.”

- Button seterusnya: [Teruskan]

#### **POPUP AYAT -**

“Selepas mencuba latihan tersebut, bagaimana perasaan anda?”

#### **👉 Interaktif – Pilih jawapan:**

1. 😊 **Tenang**

→ “Bagus, ini menunjukkan bahawa teknik relaksasi memberi kesan positif.”

2. 😊 **Sedikit lega**

→ “Keadaan ini adalah normal. Teruskan berlatih secara konsisten, dan kesannya akan lebih jelas dari masa ke masa.”

3. 😰 **Masih cemas**

→ “Tidak mengapa. Mulakan dengan langkah yang lebih ringan dahulu. Setiap individu mempunyai kadar penyesuaian yang berbeza.”

#### **VIDEO2\_4**