

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