**TUGAS OBSERVASI VERSI 6**

**SKEMA PENULISAN BUKU NONFIKSI**

2. Susunlah prakata sebanyak 300 kata berdasarkan salah satu judul naskah di bawah ini!

1. Jurus Jitu Mengajar Daring & Luring di Perguruan Tinggi
2. Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19
3. Ibuku adalah Guruku
4. Kiat Mengatasi Kesulitan Ekonomi di Masa Pandemi
5. Jejak Langkah Pahlawan Keluarga

Jawab:

Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Kita harus menghadapi masalah dengan bijak adanya pandemi Covid -19 ini. mencari informasi yang terkini dan tidak boleh berlebihan yaitu mengambil sumber informasi yang terpercaya. Misalnya dari Organisasi kesehatan Dunia (WHO), Pusat pengendalian Penyakit (CDC) atau sumber informasi dari pemerintah yang disediakan.

Jika mendapat informasi janganlah diterima secara langsung tapi saring yang benar. Dan menyebarkan berita yang benar. Menyikapi permasalahan tidak boleh panik dalam menghadapinya. Fokus hal yang bisa di control di keluarga, lingkungan, tempat kerja dan tetangga sekitar. Contohnya lamanya pandemi berlangsung, tidak keluar rumah untuk hal yang tidak perlu, menggunakan masker dan menjaga jaga jarak saat berkegiatan di luar rumah, tempat kerja, rajin menjaga kebersihan diri, keluarga dan lingkungan. Tetap melakukan silaturahmi dengan orang lain dengan menjaga jarak (Phisydistancing), komunikasi lewat video call dan jika diperlukan untuk berdiskusi bisa memanfaat zoom. Menjaga tubuh dengan yoga, olahraga, mengatur pola makan, rajin meditasi, istirahat cukup dan minum vitamin menjaga imun tubuh agar tetap segar dan sehat.

Pandemi virus Corona tidak hanya mengancam kesehatan fisik namun kesehatan mental setiap individu. Melakukan aktivitas fisik, lompat di tempat, senam di rumah, mengurangi rasa khawatir, melakukan peregangan, mengatur nafas, dan berjemur di bawah matahari pagi untuk meningkatkan imun tubuh. Mengatur asupan gizi, mengonsumsi mana yang banyak vitaminnya dalam kandungan makanan, buah dan sayur. Menghentikan kebiasaan buruk seperti minum alkohol, bergadang, membuat rutinitas sendiri dengan membaca buku di rumah, mendengar berita yang baik dari televisi, media cetak, danmedia sosial.

Berdiam dirumah sempit terlalu lama juga menimbulkan stres. Setiap orang berpikir positif dalam menyikapi semua permasalahan yang terjadi saat pandemic Covid-19. Dengan mempertebal iman dan takwa. Berserah kepada Tuhan YME.