**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

Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Tahun 2020 -2021 adalah tahun terberat bagi dunia, tidak terkecuali Indonesia. Pandemi covid-19 sangat luar biasa menyita konsentrasi dan perhatian masyarakat Indonesia. Akhir-akhir ini berita tentang meningkatkan korban jiwa karena covid-19, membuat kita menjadi tergoncang spikisnya. Kecemasan akan situasi dan kondisi ini, membuat kita menjadi takut untuk melakukan kegiatan di luar rumah.

Takut itu wajar, tapi takut yang secara berlebihan akan membuat kita menjadi lemah imun dan akan menjadi rawan sakit. Untuk mengatasi kecemasan terhadap Pandemi covid 19 kitya harus mengikut proke dengan benar dan tepat. Prokes kita jalankan seperti menjaga jarak, cuci tangan dan pakai masker. Prokes bisa ditambah dengan memberikan satu sugesti pada diri untuk selalu berpikir positif agar imun meningkat. Membiasakan diri di rumah dengan mengurangi bepergian ka;au tidak terlalu penting dan makan makanan yang bergizi.

Menjaga kesehatan seperti tersebut di atas dapat mengurangi rasa cemas kita akan tertularnya covid-19. Menghindari kerumunan menjadi solusi lain dalam mengatasi kecemasan terhadap pandemic ini. Kesadaran masyarakat dalam mengikuti aturan protocol kesehatan yang benar, dipastikan akan mengurangi angka kematian dan menurunnya tingkat pandemi. Hasil akhirnya adalah kecemasan terhadap pandemic ini akan berkurang atau bahkan hilang dari masyarakat Indonesia.