**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

Mendengar banyak sekali keluarga atau sahabat terdekat terpapar covid-19 membuat kita semakin mearasa cemas dan gelisah. Apalagi hampir di setiap hari kita mendengar kabar duka dan banyaknya orang yang terpapar virus ini. Bukan hanya badan yang lelah akan tetapi mental kita pun ikut lelah. Dengan begitu rasa lelah ini menimbulkan stres, kecemasan dan ketakutan. Untuk itu kita Bersama sama untuk mengatasi kecemasan berlebih dengan berfikir positif. Memnag tidaklah mudah untuk mengatur pola fikir kita untuk selalu positif, mungkin dengan mengingat kepada sang pencipta bahwasanya segala sesuatu dalam hidup kita tidak serta merta berjalan dengan apa yang kita inginkan. Kemudian kita bias membuat kegiatan yang dilalakukan di rumah agar suasana tidak menjadi membosankan misalnya bernyanyi dengan keluarga dirumah, memasak atau pun membaca novel kesukaan. Kemudian mengurangi menonton berita yang mungkin menjadi solusi agar kecemasan berlebihan dari berita covid 19 ini. Makan makanan yang sehat, beribadah tentunya hal yang paling utama. Mungkin juga kita dapat bersilaturahmi secara virtual untuk meringankan stress anda di rumah dengan keluarga dan teman teman. Menerims bahwa covid 19 itu ada menjadi langkah pencegahan kita agar selalu berhati hati dengan virus yang tak terlihat ini. Selalu menjaga kebersihan badan dan lingkungan sekitar juga dapat membantu kita mengurangi kecemasan atau ketakutan terhadap virus ini. Hadapi dan selalu positif dalam berfikir menjadikan jiwa kita sehat dan menghilangkan kecemasan ini.