**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

Puji syukur kehadirat Allah atas tersusunnya buku Mengatasi kecamasan di era pandemic ini.

Keadaan Pandemi covid yang tak kunjung uasai, menimbulkan keserasahan dan kecemasan hamper disemua lapisan masyarakat. Keterpurukan ekonomi, kondisi lingkungan yang semakin sepi, kebutuhan nutrisi dan arena bermain bagi anak yang semakin sulit menyebakan rasa cemas yang berkepanjangan. Bila keadaan ini dibiatrkan berlanjut tentu akan menimbulkan masalah Kesehatan sekain mengingkat, bukan lagi soal inveksi virus, tetapi juga Kesehatan mental.

Buku ini hadir sebagai sebuah solusi bagi masyarakat, mabaimana mengatasi rasa cemas secara sederhana dan mudah dilakukan. Buku ini mengupas tentang kenapa rasa cemas itu timbul, apa yang dapat dilakukan untuk mencegahnya, dan apa Langkah yang harus diambil Ketika kecemasan itu sudah ada, buku ini juga dilengkapi dengan beberapa Teknik relaksasi dan vibrasi positif.

Terimakasih yang tak terhingga untuk Anak- anak ku tercinta, suami dan ibunda tersayang atas segala dukungan dan motivasi yang seudah diberikan. Ini adalah bentuk bakti ku kepada kalian semua, yang juga merupakan pengalaman kita mengatasi kecemasam

Penyususnan Buku ini tak lain dan tak bukan hanyalah sebagai sumbangsih penulis kepada anda smeuan

Penulis.

Jundara