**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

Pandemi covid sangat mempengaruhi pada semua kondisi yang kita alami, untuk mengatasi rasa kecemasan pada masa pandemi perlu kita terapkan hal sebagai berikut : Harus berfikir positif terhadap apa yang terjadi, selalu mengambil hikmahnya pada setiap kejadian, tetap berinteraksi dengan teman melalui virtual untuk tetap menumbuhkan rasa semangat pada diri kita supaya tidak mengalami sifat jenuh. Hal lain yang perlu dilakukan adalah, harus menyaring berita yang masuk baik dari media online maupun offline, dari cara kita menyaring sebuah berita dengan cara berhati –hati dalam mengakses sebuah halaman informasi, kemudian bisa dengan cara melakukan kegiatan olahraga , karena dengan kegiatan olahraga tubuh kita menjadi sehat dan imun kita akan bertambah. Ketika imun kita kuat otomatis virus yang ada disekitar kita akan sulit untuk masuk pada tubuh kita.

Cara lain dalam mengatasi kecemasan di era pandemi adalah dengan cara konsumsi makanan yang sehat. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat kita akan terhindar dari sebuah penyakit. Kemudian cara lain dengan melakukan kegiatan favorit, ada beberapa kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengusir rasa bosan contohnya dengan mengaji, mendengarkan music dan menonton film bersama keluarga.