



MY WELL-BEING WORKBOOK

Name: _____

Prepared by Counselling and Psychological Support Squad (CAPSS) Hospital Miri, Sarawak

#HMiriTogetherAgainstCOVID-19

NOT FOR SALE

PRAKATA

Setinggi-tinggi syukur ke hadrat Allah SWT kerana dengan izin-Nya, *My Well-Being Workbook* ini berjaya dihasilkan.

Buku kerja ini dihasilkan untuk manfaat pesakit-pesakit dan petugas-petugas kesihatan dalam menghadapi pandemik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19).

Buku kerja ini dihasilkan sepenuhnya oleh Counselling and Psychological Support Squad (CAPSS) Hospital Miri, Sarawak.

Bagi pihak CAPSS Hospital Miri, kami ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Pengarah Hospital Miri dan Ketua Jabatan Psikiatri & Kesihatan Mental Hospital Miri kerana memberi sokongan dalam menyiapkan buku kerja ini.

Pihak CAPSS juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Persatuan Kesihatan Mental Sarawak, cawangan Miri yang sudi menaja kebenaran untuk pencetakan bahan *Blob Tree* ke dalam buku ini.

Semoga buku kerja ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya oleh pihak-pihak yang berkaitan.

Buku kerja ini bukan untuk dijual.

Sekiranya tuan/puan mempunyai sebarang persoalan berkenaan buku kerja ini atau berkenaan perkhidmatan kesihatan mental, anda boleh menghubungi CAPSS melalui aplikasi WhatsApp di talian **011-10856786** (CAPSS) atau **011-10567862** (Mentari Miri).

Sekian, terima kasih.

Counselling and Psychological Support Squad (CAPSS)

Hospital Miri, Sarawak

APRIL 2020



**Mental Health
Association
of Sarawak**

ISI KANDUNGAN

Prakata.....	i
Isi Kandungan.....	ii
Soalan-soalan Lazim yang Anda Boleh Tanyakan kepada Doktor Anda.....	1
Dengar Nasihat Doktor.....	2
Kau OK? (<i>R U OK?</i>).....	3
Mesej Kepada Orang Awam Apabila Berhadapan Dengan Stres Ketika Pandemik COVID-19.....	4
Kuarantin dan Impak-impak Psikologi.....	5
Gejala-gejala Stres yang Sering Berlaku Semasa Bencana.....	6
Teknik Regulasi Emosi Menerusi Penjagaan Fizikal.....	7
Latihan Pernafasan (<i>Deep Breathing</i>).....	8
<i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	9
Sudut Pemeriksaan Kendiri.....	10
<i>Blob Tree</i>	17
<i>Human Body Outline</i>	20
Aku Mencintai Diriku.....	23
Jurnal Kesukuran: 3 Perkara Baik.....	28
Aktiviti Uji Minda: Sudoku.....	36
Aktiviti Uji Minda: <i>Word Search</i> (Cari Perkataan Tersembunyi).....	43
Aktiviti Uji Minda: <i>Maze Puzzle</i> (Jalan yang Berselirat).....	49
Aktiviti Santai: Mandala.....	55
Rujukan.....	66
Lampiran.....	67

Soalan-Soalan Lazim yang Anda Boleh Tanyakan kepada Doktor Anda

1. Kenapa saya ditahan di dalam wad?

- a) Kerana perlu menunggu keputusan ujian COVID-19, atau
- b) Ujian saringan anda adalah positif dan anda perlu diberi pemantauan rapi.

2. Berapa lamakah saya harus ditahan di wad ini?

- Bergantung kepada keputusan ujian. Jika positif, anda perlu tinggal di wad sehingga 2 keputusan ujian berturut-turut adalah negatif. Namun, jika wad sudah penuh dan sampel pertama adalah negatif, anda boleh dipindahkan ke stesen kuarantine sambil menunggu keputusan kedua.

3. Berapa kerap ujian *swab* untuk jangkitan virus COVID-19 akan diambil?

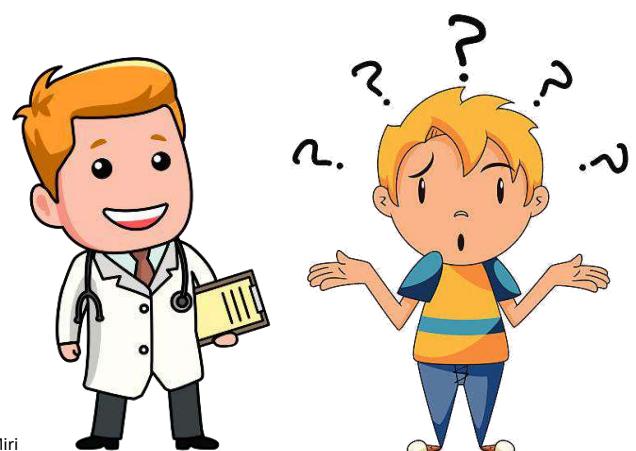
- Kekerapan pengambilan sampel adalah bergantung kepada keputusan. Jika keputusan adalah positif, sampel seterusnya akan diambil 1 minggu kemudian. Jika sampel negatif, sampel seterusnya akan diambil 24-48 jam kemudian.

4. Adakah saya akan diberi ubat atau tidak?

- Rawatan ubat-ubatan diberi mengikut keadaan kesihatan anda. Anda akan dimaklumkan sebelum rawatan dimulakan.

5. Apakah yang boleh saya buat kalau saya berasa penat, sukar bernafas atau memerlukan bantuan lain?

- Anda perlu memberitahu jururawat bertugas dan mereka akan memanggil doktor.



Dengar Nasihat Doktor

Nasihat-Nasihat Kesihatan

1. Pakai *mask* muka setiap masa, terutama apabila anggota kesihatan masuk ke dalam bilik anda.
2. Kerap mencuci tangan.
3. Sentiasa menjaga kebersihan diri.
4. Tutup mulut dan hidung ketika batuk/bersin.
5. Minum air secukupnya, sekurang-kurangnya 8 gelas (1.5 liter) sehari.
6. Kekalkan jarak 1 meter daripada orang-orang sekitar anda.

Etika-Etika di Dalam Wad

1. Sila duduk di dalam bilik / kawasan katil anda.
2. Pelawat adalah tidak dibenarkan.
3. Anda dilarang mengambil foto atau rakaman video ketika berada di dalam wad.
4. Pakaian, makanan dan keperluan asas akan dibekalkan.
5. Sila beritahu kami jika anda mempunyai alahan ubat atau makanan.
6. Anda perlu bersedia untuk berkongsi bilik / ruang.



Sumber: Hospital Sungai Buloh. (n.d.). *Patient's orientation kit: COVID-19 edition* [e-book]. Author.

KAU OK? (R U OK?)



KAU OK?

Perasaan bingung dan putus asa mudah melanda apabila kita berada dalam wad pengasingan.

Sekiranya bukan pada diri anda, mungkin berlaku pada **rakan pesakit lain di wad**

Kenali emosi diri dan orang lain

Sekiranya anda menyedari seseorang itu berasa pilu, menyendiri ataupun bertukar perwatakan, rajin **bertanya "Kau OK?"** (rujuk carta di sebelah)

Anda juga digalakkan menggunakan talian bantuan di **011-10567862** atau **011-10856786**.

Sekiranya rakan pesakit berada dalam risiko atau menghilangkan diri, **sila maklumkan kepada staf wad dengan segera.**

#KitaJagaKita



Mesej Kepada Orang Awam Apabila Berhadapan Dengan Stres Ketika Pandemik COVID-19

Perasaan sedih, tertekan, bimbang, keliru, takut atau marah ketika krisis adalah normal.

Bercakaplah dengan orang yang anda percayai. Hubungi ahli keluarga dan rakan-rakan anda.

Jika anda mesti tinggal di rumah / wad, cuba amalkan gaya hidup yang sihat (termasuk diet yang betul, tidur, senaman dan hubungan sosial dengan orang tersayang). Berhubung dengan ahli kerluarga dan rakan-rakan melalui e-mel, panggilan telefon atau media sosial.

Jangan gunakan tembakau, alkohol atau dadah untuk mengatasi emosi anda.

Jika anda berasa tertekan, anda boleh menghubungi petugas kesihatan, pekerja sosial, pengamal kesihatan mental profesional, atau orang yang dipercayai dalam komuniti anda (cth: ustaz, ustazah, paderi).

Perasaan sedih, tertekan, bimbang, keliru, takut atau marah ketika krisis adalah normal.

Dapatkan fakta tentang risiko anda dan bagaimana untuk mengambil langkah berjaga-jaga. Gunakan sumber yang boleh dipercayai untuk mendapatkan maklumat, seperti laman web World Health Organization (WHO), Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), atau mana-mana agensi kesihatan awam tempatan.

Kurangkan masa yang anda gunakan untuk mendengar liputan-liputan media yang mungkin menganggu emosi anda.

Jika anda pernah mengatasi ketegangan atau tekanan emosi dengan berjaya pada masa lalu, gunakan teknik-teknik tersebut untuk membantu anda menguruskan emosi semasa penularan wabak ini.



Sumber: World Health Organization. (2020). Coping with stress during the 2019-nCov outbreak. Retrieved from https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2

Kuarantin dan Impak-Impak Psikologi

Apa itu kuarantin?

- Kuarantin adalah pengasingan dan batasan pergerakan yang dikenakan kepada seseorang yang telah atau mempunyai kemungkinan terdedah kepada sesuatu penyakit berjangkit.
- Kuarantin amat penting bagi mengurangkan risiko penyebaran penyakit berjangkit.

Impak-impak psikologi semasa kuarantin

- Gangguan emosi
- Stres
- Kemurungan
- Cepat marah
- Masalah tidur
- Gangguan fokus
- Kesukaran membuat keputusan
- Keliru
- Takut
- Gelisah
- Sedih
- Marah
- Perasaan kaku
- Keletihan emosi



Punca-punca stres semasa kuarantin

- **Tempoh kuarantin.** Semakin lama tempoh kuarantin, anda mungkin mendapati kesihatan mental anda lebih mudah terjejas.
- **Risau mendapat jangkitan.** Anda juga mungkin akan menjadi amat risau jika anda menunjukkan sebarang gejala-gejala fizikal yang berkaitan dengan COVID-19.
- **Kebosanan dan kekecewaan** kerana tidak dapat meneruskan aktiviti-aktiviti harian anda seperti biasa.
- **Kekurangan bekalan asas** seperti makanan, air, pakaian atau tempat tinggal.
- **Kekurangan maklumat.** Anda mungkin berasa kecewa atau geram kerana tidak mendapat panduan yang jelas tentang tindakan yang perlu diambil, dan keliru dengan tujuan kuarantin.
- **Kewangan.** Anda mungkin risau dengan keadaan kewangan anda kerana tidak dapat bekerja sepanjang tempoh kuarantin.
- **Stigma** daripada orang lain juga boleh menjadi punca stres.

Tips-tips kurangkan stres semasa kuarantin

- **Dapatkan maklumat yang sewajarnya** daripada sumber-sumber yang dipercayai.
- **Lakukan aktiviti-aktiviti** untuk mengelak kebosanan.
- **Aktifkan rangkaian sosial anda.** Hubungi ahli keluarga dan rakan-rakan melalui panggilan telefon atau media sosial.
- **Beri kata-kata semangat** kepada rakan-rakan sekerja anda yang dikuarantin.
- **Anjakan minda semasa kuarantin.** Berpendapat bahawa kuarantin membantu anda mengurangkan risiko jangkitan kepada orang-orang tersayang.



Sumber: Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi: 10.1016/s0140-6736(20)30460-8

Gejala-Gejala Stres yang Sering Berlaku Semasa Bencana

Stres:

- Isyarat bahawa kita sedang bertindak balas terhadap sesuatu perubahan dari segi fizikal atau psikologi.
- Satu mekanisme yang menjamin keselamatan dan kehidupan kita, terutamanya semasa bencana.



Gejala-gejala stres:

Fizikal

- Gangguan tidur, termasuk mimpi buruk
- Gangguan selera makan
- Sering sakit-sakit badan
- Lesu walaupun tidak banyak menggunakan tenaga
- Rasa berdebar-debar tanpa sebab
- Tidak berupaya menjaga diri dan/atau orang lain
- Otot tegang
- Jangung berdegup kencang
- Nafas menjadi cepat

Psikologi

- Rasa tertekan
- Risau
- Sedih
- Geram
- Cepat marah
- Perubahan minat dalam aktiviti, termasuk pergaulan sosial

Jika dalam bencana:

- Tidak percaya dengan apa yang sedang berlaku
- Malu
- Rasa bersalah

Eustres dan Distres:

(+) Eustres:

- Stres yang positif membantu kita mencapai potensi yang lebih bagus daripada biasa.

(-) Distres:

- Stres yang berpanjangan dan teruk, akan menjadi stres negatif. Kesannya:
 - Prestasi terjejas
 - Rasa seperti hidup hilang kawalan
 - Gangguan fizikal/psikologi seperti di atas



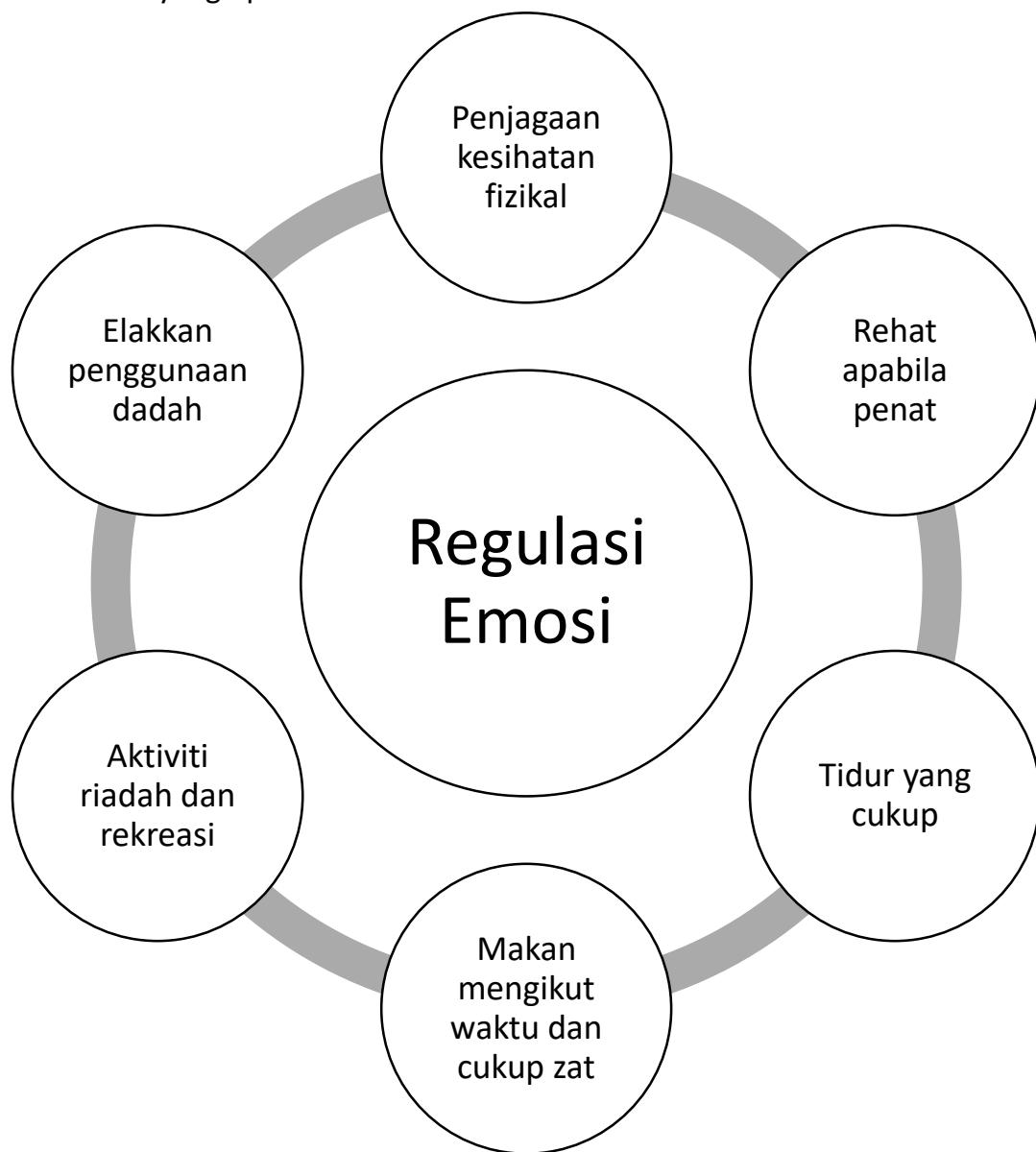
Teknik Regulasi Emosi

Menerusi Penjagaan Fizikal

Dalam tubuh kita, status fizikal dan mental saling berkait dan boleh mempengaruhi satu sama lain. Contohnya:

- **Pengaruh status fizikal ke atas mental:** Apabila kita berasa sakit, emosi kita akan terganggu (contoh: marah, geram, dll).
- **Pengaruh status mental ke atas fizikal:** Apabila kita berasa risau jantung kita akan berdebar-debar, tangan mengigil, dll.

Oleh itu, amat penting bagi kita menjaga keadaan fizikal kita sebaik mungkin untuk memastikan kesihatan mental yang optimum.



Teknik regulasi emosi: Luangkan masa untuk melakukan perkara-perkara di atas agar keadaan emosi anda lebih baik dan terurus.



Sumber: Noor Melissa Nor Hadi., Loo, J. L., Pang, N. T. P., Koh, E. B. Y., & Shoesmith, W. (2020). COVID-19: Persediaan dan penjagaan kesihatan mental anda dan orang sekeliling [e-book].

Latihan Pernafasan (Deep Breathing)

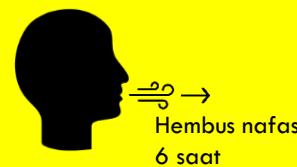
Deep Breathing: merupakan satu teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara mengambil nafas dalam-dalam dan perlahan-lahan. Apabila diamalkan dengan kerap, *deep breathing* dapat memberikan kelegaan daripada stres dan anzieti yang segera dan untuk jangka panjang.

Bagaimanakah latihan ini berkesan?

Apabila anda mengalami anzieti, badan anda akan mencetuskan satu set gejala yang dipanggil respons stres. Pernafasan anda akan menjadi cetek dan pantas, kadar degupan jantung akan meningkat, dan otot-otot anda menjadi tegang. Bertentangan dengan respons stres adalah teknik relaksasi. Pernafasan akan menjadi lebih dalam dan perlahan, dan gejala-gejala anzieti akan beransur hilang. *Deep breathing* mencetuskan respons ini.

Arahan

- Duduk atau baring dalam posisi yang selesa.
- Tutup mata jika anda lebih selesa sedemikian.
- Ketika anda baru belajar, cuba letakkan satu tangan di atas perut anda.
- Jika anda bernafas dalam-dalam, anda akan dapat rasakan perut anda mengembang dan mengecut setiap kali anda menarik nafas dan menghembus nafas.



1. **Tarik nafas** perlahan-lahan melalui hidung anda dalam kiraan 4 saat.
2. **Tahan nafas** dalam kiraan 4 saat.
3. **Hembus nafas** perlahan-lahan melalui mulut anda dalam kiraan 6 saat.
4. **Ulang.** Lakukan selama 5 hingga 10 minit.

Tips

- Jika tidak berkesan, cuba lakukan dengan lebih perlahan! Antara kesilapan yang biasa dilakukan adalah bernafas terlalu pantas. Kira setiap langkah di dalam kepala anda, kira perlahan-lahan.
- Dengan mengira pernafasan anda, fokus minda anda akan teralih daripada anzieti yang anda sedang alami. Setiap kali anda mendapati fikiran anda melayang, bantu diri anda fokus dengan cara kiraan pernafasan.
- Kiraan masa pernafasan yang dicadangkan di atas adalah cadangan sahaja, dan boleh dipanjangkan atau dipendekkan mengikut keselesaan anda.



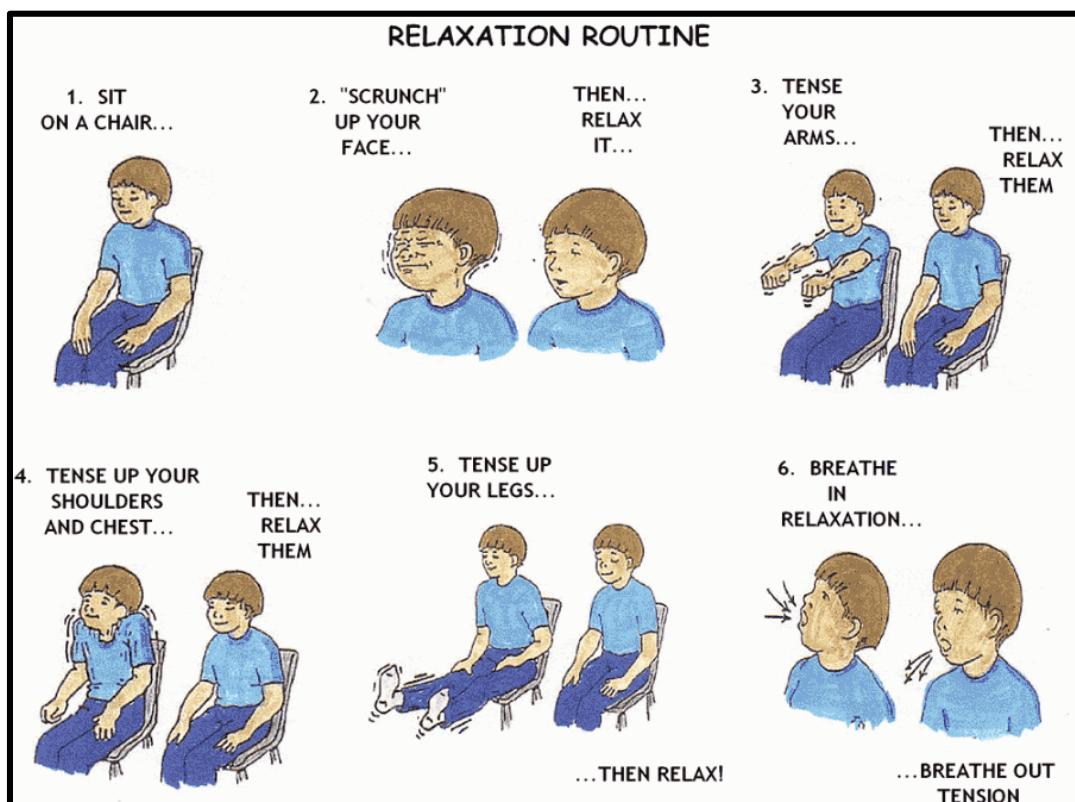
Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Progressive Muscle Relaxation (PMR) mengajar anda untuk mengendurkan otot-otot anda melalui proses yang melibatkan 2 langkah. Pertama, anda akan menegangkan otot tertentu seperti leher dan bahu anda. Kemudian, anda akan melepaskan ketegangan itu supaya otot anda kendur dan hasilnya, anda akan berasa relaks.

Latihan ini dapat membantu anda mengurangkan ketegangan serta tahap stres secara am, di samping membantu anda relaks apabila anda berasa gelisah. Latihan ini juga dapat membantu anda mengurangkan masalah-masalah fizikal seperti sakit perut dan sakit kepala, di samping meningkatkan kualiti tidur anda.

Arahan

- Duduk atau baring dalam posisi yang selesa. Tutup mata jika lebih selesa sedemikian.
- Secara perlahan-lahan, ambil nafas dalam-dalam. Lakukan sebanyak 5 kali sebelum anda mula.
- Genggam tangan sekutu-kuatnya dan kira hingga 10.
- Rasakan otot tangan anda menegang.
- Lepaskan genggaman dengan perlahan-lahan dalam kiraan 10.
- Rasakan otot anda mengendur dan menjadi relaks.
- Ulangi senaman otot ini di mana-mana bahagian anggota badan anda seperti muka, kaki, bahu, dan sebagainya.



Sumber ilustrasi: Yannel. (2014). *Relaxation routine [illustration]*. Retrieved from <https://www.musely.com/tips/Relaxation-Routine-/12955151>



Sumber: Anxiety Canada. (n.d.) *How to do progressive muscle relaxation [worksheet]*. Retrieved from <https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/MuscleRelaxation.pdf>

SUDUT PEMERIKSAAN KENDIRI

Jangka Suhu Perasaan (Feelings Thermometer)

Sudut pemeriksaan kendiri:

Sepanjang tempoh kuarantin, anda pastinya melalui pelbagai cabaran dari segi emosi. Jom luangkan sedikit masa untuk memeriksa kesejahteraan emosi anda pada hari ini.

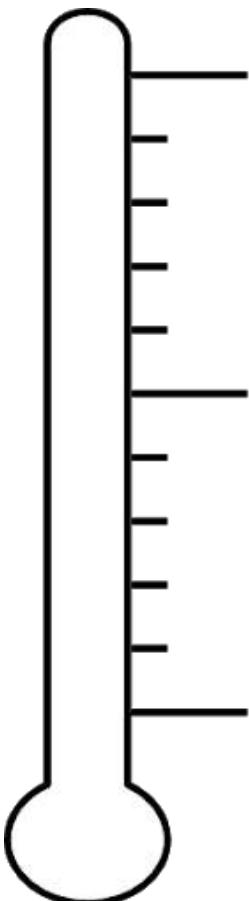
Apa perasaan saya pada hari ini?

Apa perasaan saya semalam?

Adakah perasaan saya pada hari ini lebih baik atau lebih teruk daripada semalam? Mengapa?



Jangka Suhu Perasaan. Kenal pasti tahap kesejahteraan emosi anda pada ketika ini dan tandakan/warnakan pada jangka suhu yang disediakan:



Tarikh: _____



Sumber: Wagner, A. P. (2013) *Feeling thermometer*. Retrieved from <https://www.anxietywellness.com/pages/feeling-thermometer>

Jangka Suhu Perasaan (Feelings Thermometer)

Sudut pemeriksaan kendiri:

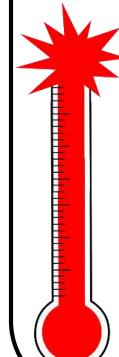
Lakukan pemeriksaan kesejahteraan emosi anda pada setiap hari sepanjang tempoh anda dikuarantin.

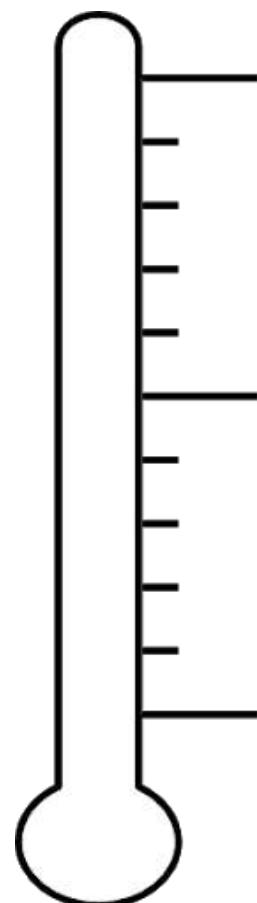
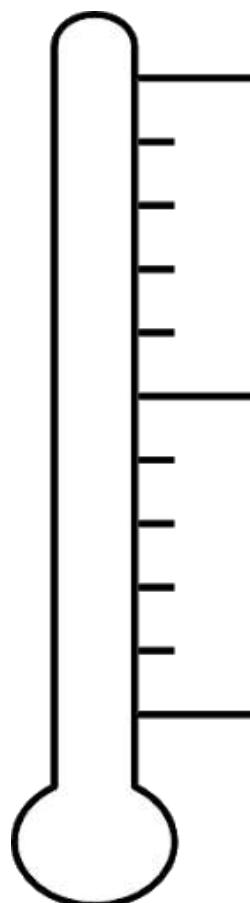
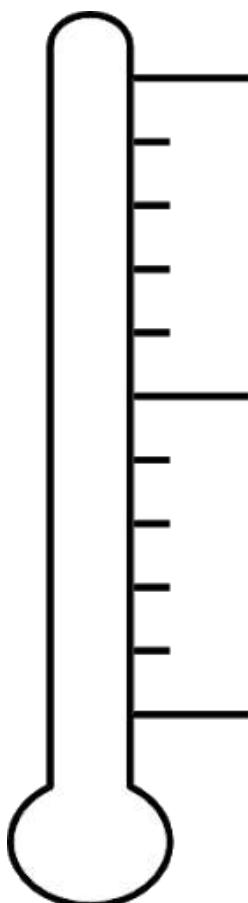
Apa perasaan saya pada hari ini?

Apa perasaan saya semalam?

Adakah perasaan saya pada hari ini lebih baik atau lebih teruk daripada semalam? Mengapa?

Panduan

- 
10. Luar kawalan!
 9. Tak boleh tahan.
 8. Sangat mencabar.
 7. Mencabar.
 6. Agak mencabar.
 5. Tak berapa baik.
 4. Mula rasa terganggu.
 3. Kurang senang.
 2. Agak ok.
 1. Tiada masalah.



Tarikh: _____

Tarikh: _____

Tarikh: _____



Jangka Suhu Perasaan (Feelings Thermometer)

Sudut pemeriksaan kendiri:

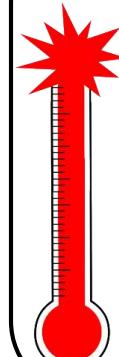
Lakukan pemeriksaan kesejahteraan emosi anda pada setiap hari sepanjang tempoh anda dikuarantin.

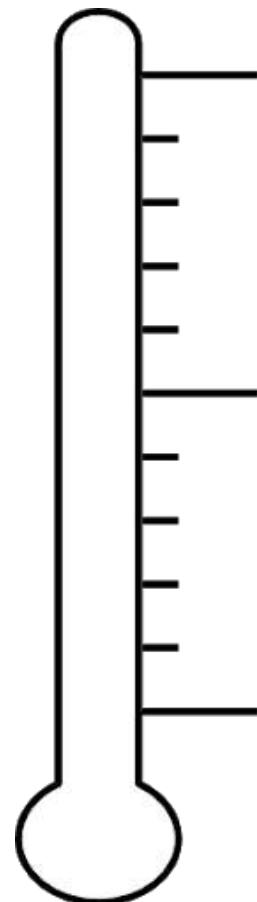
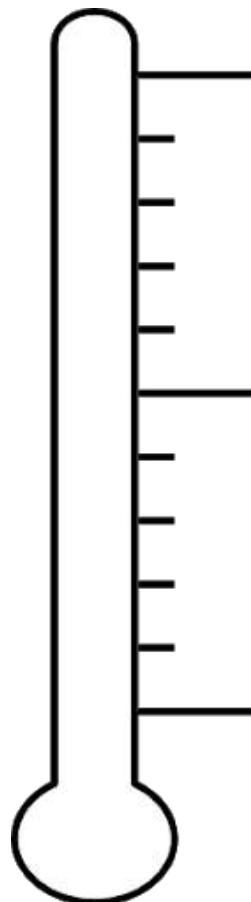
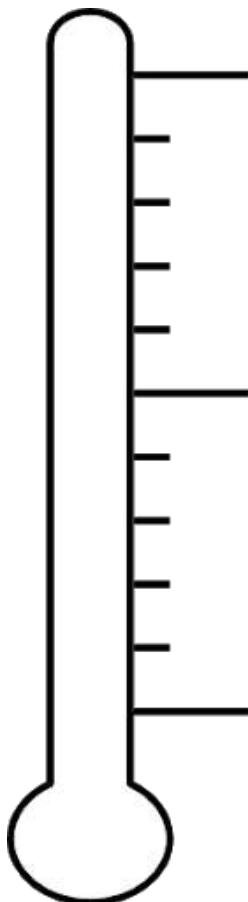
Apa perasaan saya pada hari ini?

Apa perasaan saya semalam?

Adakah perasaan saya pada hari ini lebih baik atau lebih teruk daripada semalam? Mengapa?

Panduan

- 
10. Luar kawalan!
 9. Tak boleh tahan.
 8. Sangat mencabar.
 7. Mencabar.
 6. Agak mencabar.
 5. Tak berapa baik.
 4. Mula rasa terganggu.
 3. Kurang senang.
 2. Agak ok.
 1. Tiada masalah.



Tarikh: _____

Tarikh: _____

Tarikh: _____



Jangka Suhu Perasaan (Feelings Thermometer)

Sudut pemeriksaan kendiri:

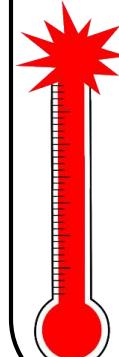
Lakukan pemeriksaan kesejahteraan emosi anda pada setiap hari sepanjang tempoh anda dikuarantin.

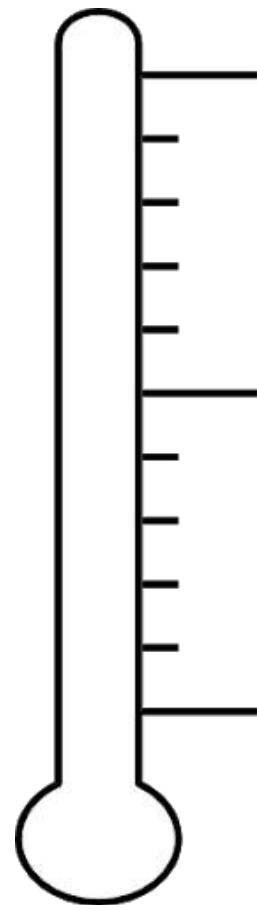
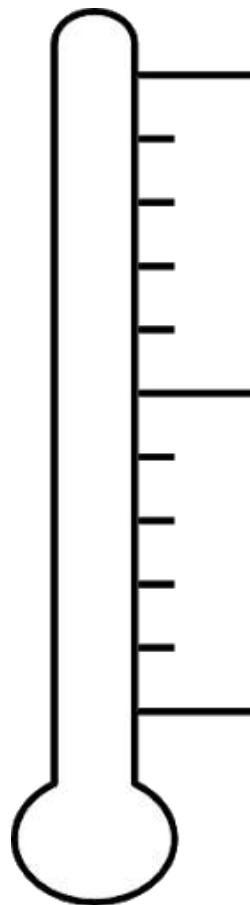
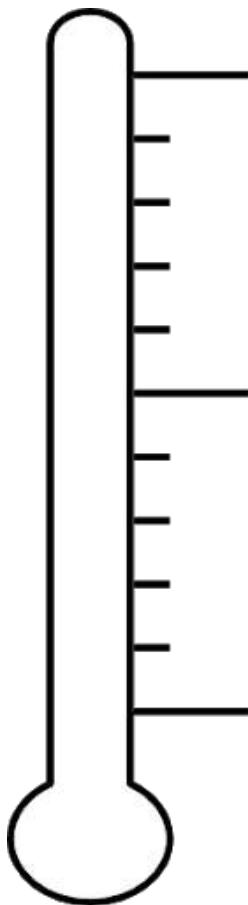
Apa perasaan saya pada hari ini?

Apa perasaan saya semalam?

Adakah perasaan saya pada hari ini lebih baik atau lebih teruk daripada semalam? Mengapa?

Panduan

- 
10. Luar kawalan!
 9. Tak boleh tahan.
 8. Sangat mencabar.
 7. Mencabar.
 6. Agak mencabar.
 5. Tak berapa baik.
 4. Mula rasa terganggu.
 3. Kurang senang.
 2. Agak ok.
 1. Tiada masalah.



Tarikh: _____

Tarikh: _____

Tarikh: _____



Jangka Suhu Perasaan (Feelings Thermometer)

Sudut pemeriksaan kendiri:

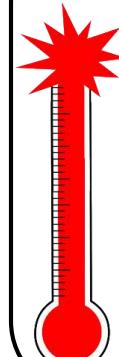
Lakukan pemeriksaan kesejahteraan emosi anda pada setiap hari sepanjang tempoh anda dikuarantin.

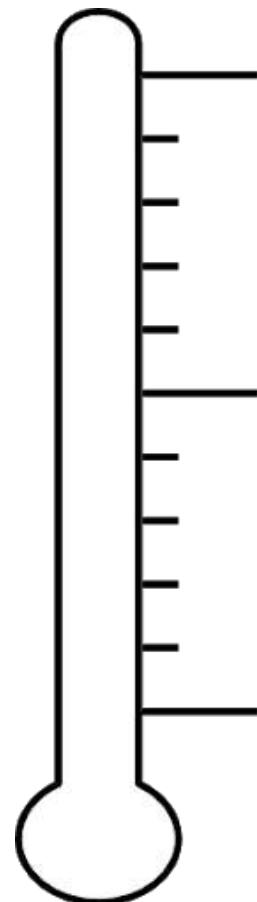
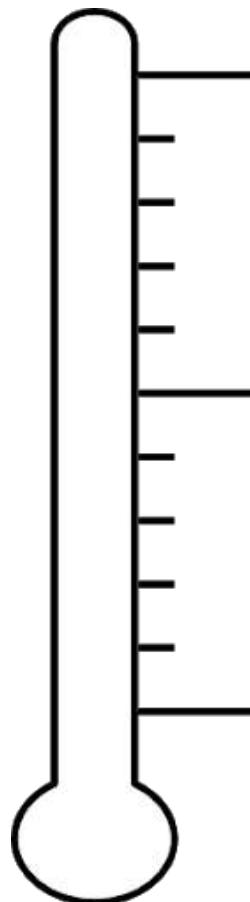
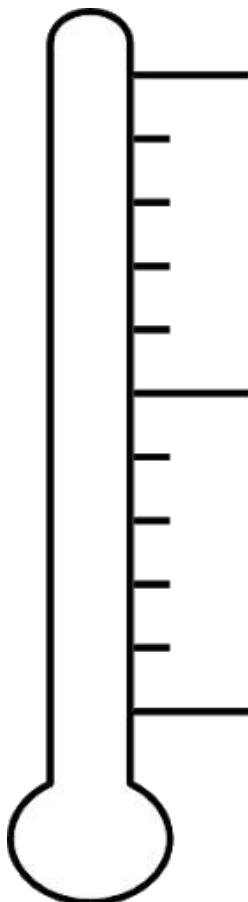
Apa perasaan saya pada hari ini?

Apa perasaan saya semalam?

Adakah perasaan saya pada hari ini lebih baik atau lebih teruk daripada semalam? Mengapa?

Panduan

- 
10. Luar kawalan!
 9. Tak boleh tahan.
 8. Sangat mencabar.
 7. Mencabar.
 6. Agak mencabar.
 5. Tak berapa baik.
 4. Mula rasa terganggu.
 3. Kurang senang.
 2. Agak ok.
 1. Tiada masalah.



Tarikh: _____

Tarikh: _____

Tarikh: _____



Jangka Suhu Perasaan (Feelings Thermometer)

Sudut pemeriksaan kendiri:

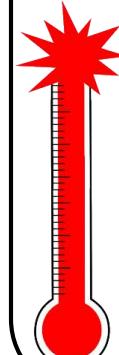
Lakukan pemeriksaan kesejahteraan emosi anda pada setiap hari sepanjang tempoh anda dikuarantin.

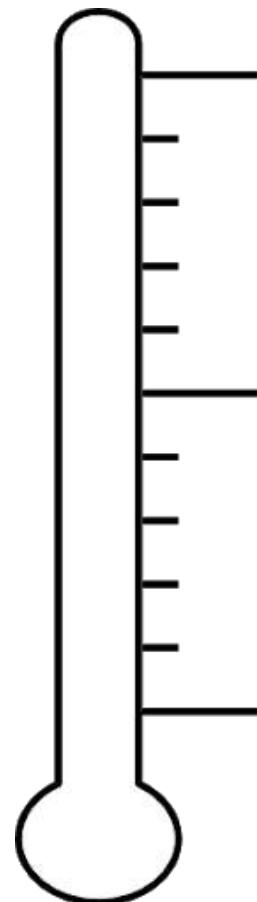
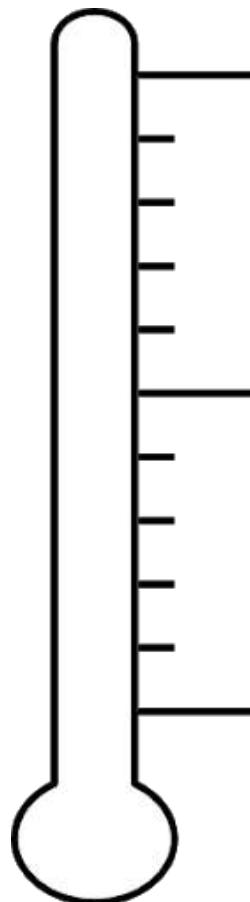
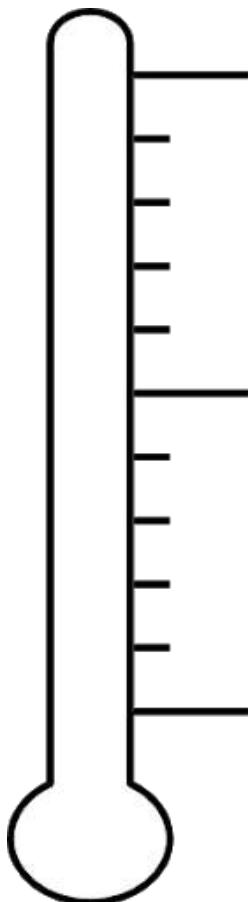
Apa perasaan saya pada hari ini?

Apa perasaan saya semalam?

Adakah perasaan saya pada hari ini lebih baik atau lebih teruk daripada semalam? Mengapa?

Panduan

- 
10. Luar kawalan!
 9. Tak boleh tahan.
 8. Sangat mencabar.
 7. Mencabar.
 6. Agak mencabar.
 5. Tak berapa baik.
 4. Mula rasa terganggu.
 3. Kurang senang.
 2. Agak ok.
 1. Tiada masalah.



Tarikh: _____

Tarikh: _____

Tarikh: _____



BLOB TREE

Sumber: Wilson, P., & Long, I. (2018). *The big book of blobs* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.

Blob Tree: Panduan

Bahan-bahan:

- *Blob Tree Worksheet.*
- Krayon atau pensel warna.

Sasaran:

- Orang dewasa.
- Aktiviti boleh dilakukan secara individu atau berkumpulan.

Objektif:

1. Menggalakkan peserta lebih terbuka berkongsi perasaan.
2. Membantu fasilitator dalam proses penerokaan.
3. Membantu peserta meluahkan perasaan terpendam yang dialami.

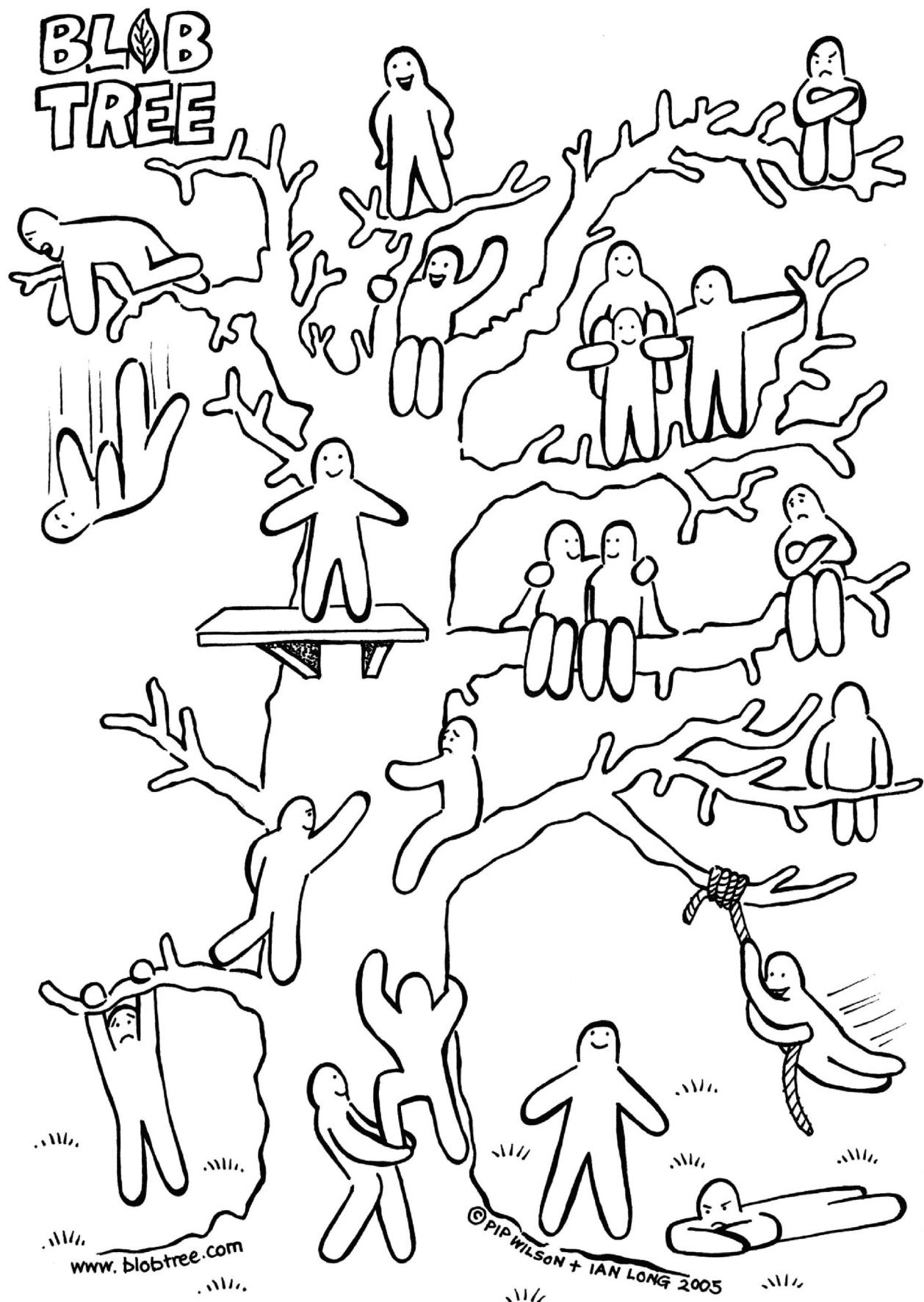
Panduan Aktiviti:

1. Teliti setiap watak yang terdapat dalam *Blob Tree Worksheet*.
2. Pilih satu watak yang mewakili diri anda sendiri atau orang yang signifikan selepas insiden atau krisis ini berlaku.
3. Bulatkan atau warnakan watak yang anda telah pilih dengan krayon atau pensel warna yang dibekalkan.
4. Anda juga boleh menulis satu perkataan yang mewakili perasaan anda pada masa ini.
5. Setelah selesai, anda digalakkan berkongsi refleksi anda dengan ahli kumpulan (jika aktiviti berkumpulan) atau fasilitator (jika aktiviti individu).

Tiada paksaan untuk anda melakukan aktiviti ini.

Perasaan yang dinyatakan tiada betul atau salah.





© Pip Wilson and Ian Long 2018, *The Big Book of Blobs*, by Routledge



**Blob Tree* adalah hak cipta Pip Wilson dan Ian Long. Kebenaran untuk pencetakan *Blob Tree* ke dalam *My Well-Being Workbook* telah diberikan oleh pemilik hak cipta dan ditaja oleh Persatuan Kesihatan Mental Sarawak, cawangan Miri.

BUKAN UNTUK DIJUAL

HUMAN BODY OUTLINE

Sumber: Maznah Ibrahim, Pegawai Psikologi, Kementerian Kesihatan Malaysia.

Human Body Outline: Panduan

Bahan-bahan:

- Sekeping kertas A4 yang mempunyai lakaran bentuk tubuh manusia (*Human Body Outline Worksheet*).
- Krayon atau pensel warna.

Sasaran:

- Aktiviti sesuai untuk kanak-kanak berumur 6-14 tahun, namun boleh disertai oleh peserta dari pelbagai golongan umur.
- Aktiviti boleh dilakukan secara individu atau berkumpulan.

Objektif:

1. Mendidik peserta agar dapat mengenal pasti perasaan yang ada dalam diri sendiri.
2. Menggalakkan peserta meluahkan perasaan dengan cara yang paling selamat.

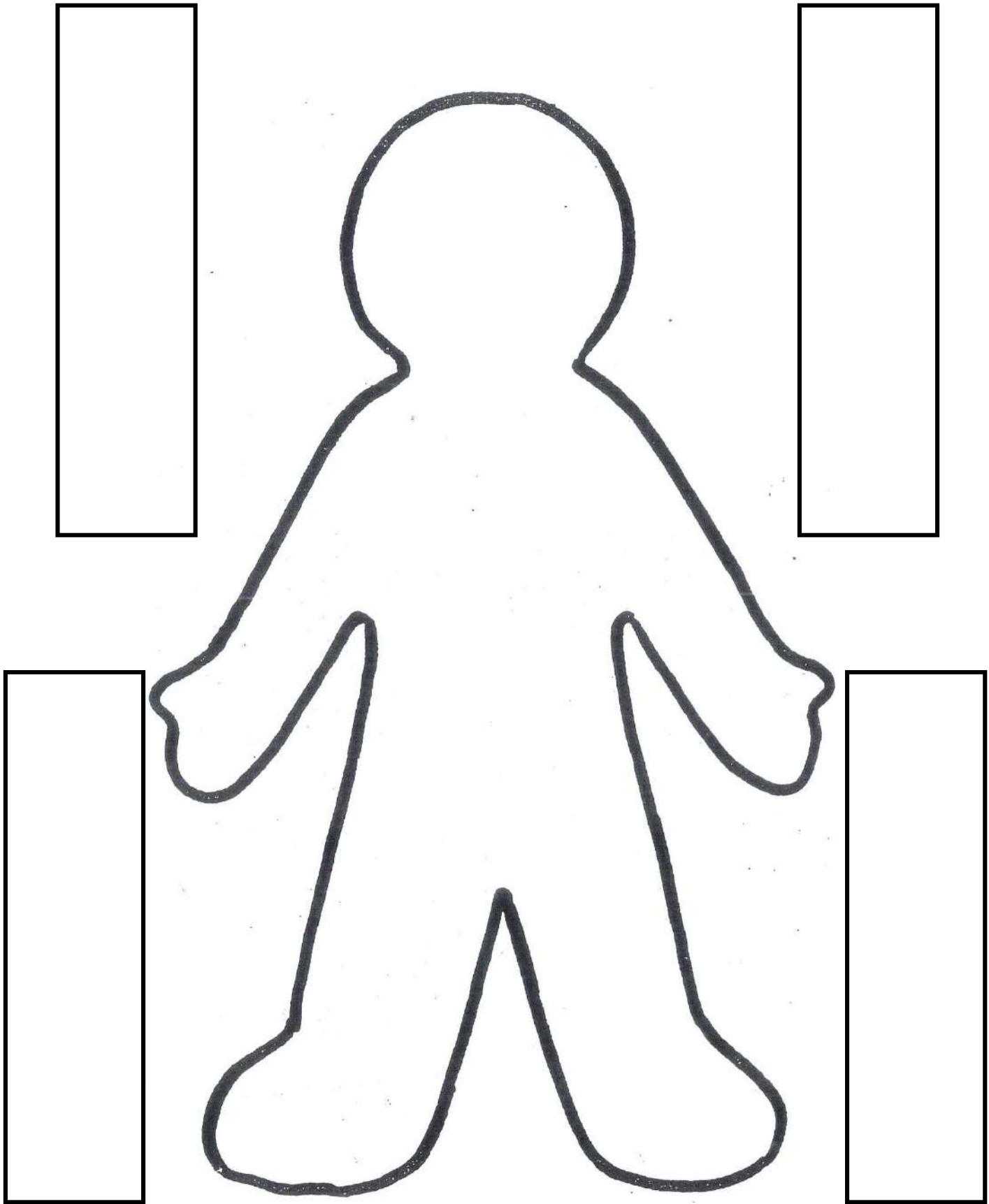
Panduan aktiviti:

1. Anda akan membuat refleksi kendiri tentang empat jenis emosi:
 - Sedih
 - Marah
 - Gembira
 - Takut
2. Pilih warna pilihan anda untuk mewarnakan bahagian badan (pada lakaran bentuk tubuh manusia) yang merasakan setiap emosi tersebut. Anda boleh memilih warna yang berbeza untuk setiap emosi.
3. Lukiskan skala pembaris yang bertanda skala 0 hingga 10 pada setiap petak yang berada di empat sudut lakaran tersebut.
4. Warnakan dan plotkan skala yang mewakili tahap setiap emosi anda.
 - 0 mewakili tahap emosi paling rendah.
 - 10 mewakili tahap emosi paling tinggi.
5. Setelah selesai, kongsikanlah refleksi anda dengan ahli-ahli kumpulan (jika aktiviti berkumpulan) atau dengan fasilitator anda (jika aktiviti individu).

Tiada paksaan untuk anda melakukan aktiviti ini.

Perasaan yang dinyatakan tiada betul atau salah.



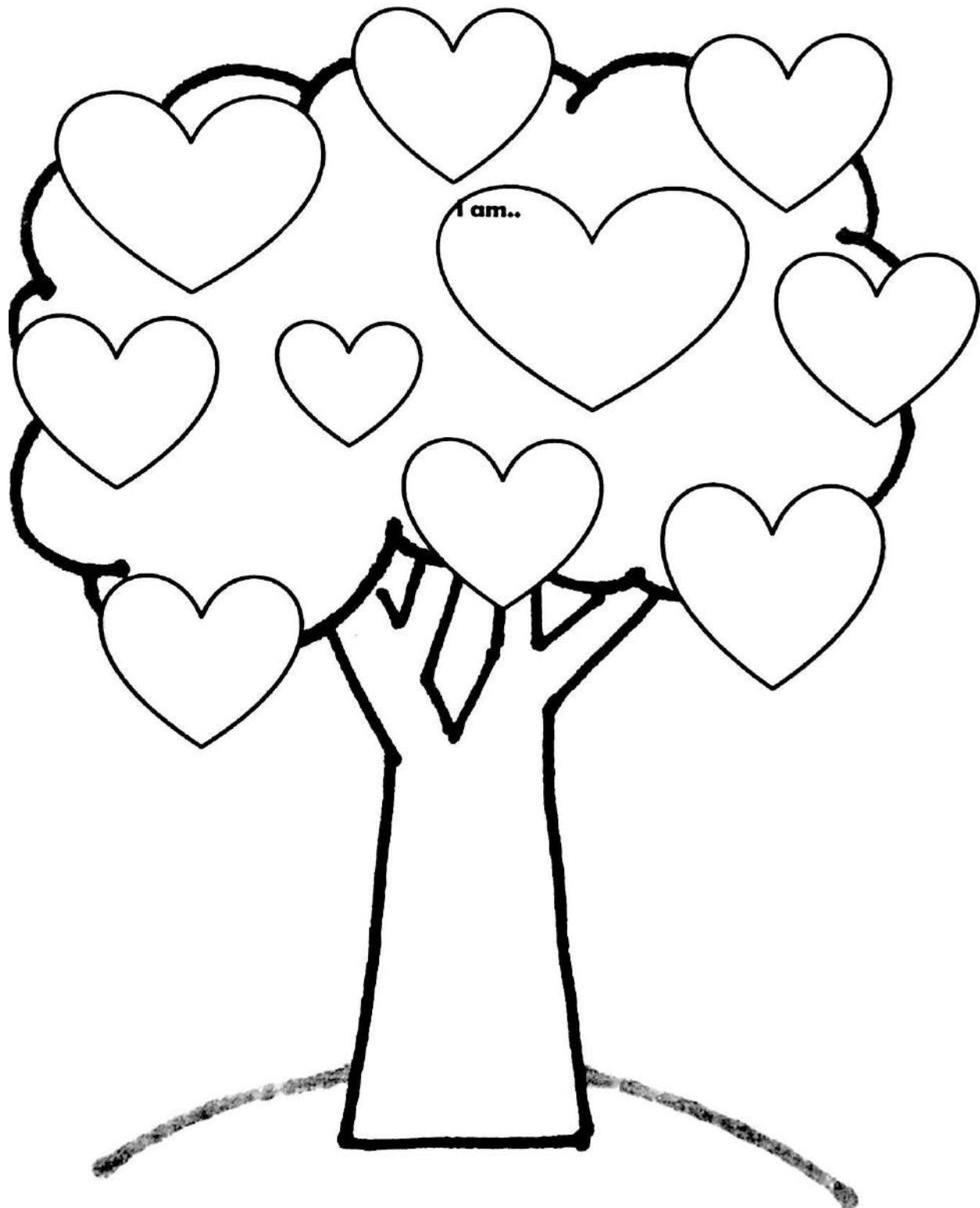


BUKAN UNTUK DIJUAL

AKU MENCINTAI DIRIKU

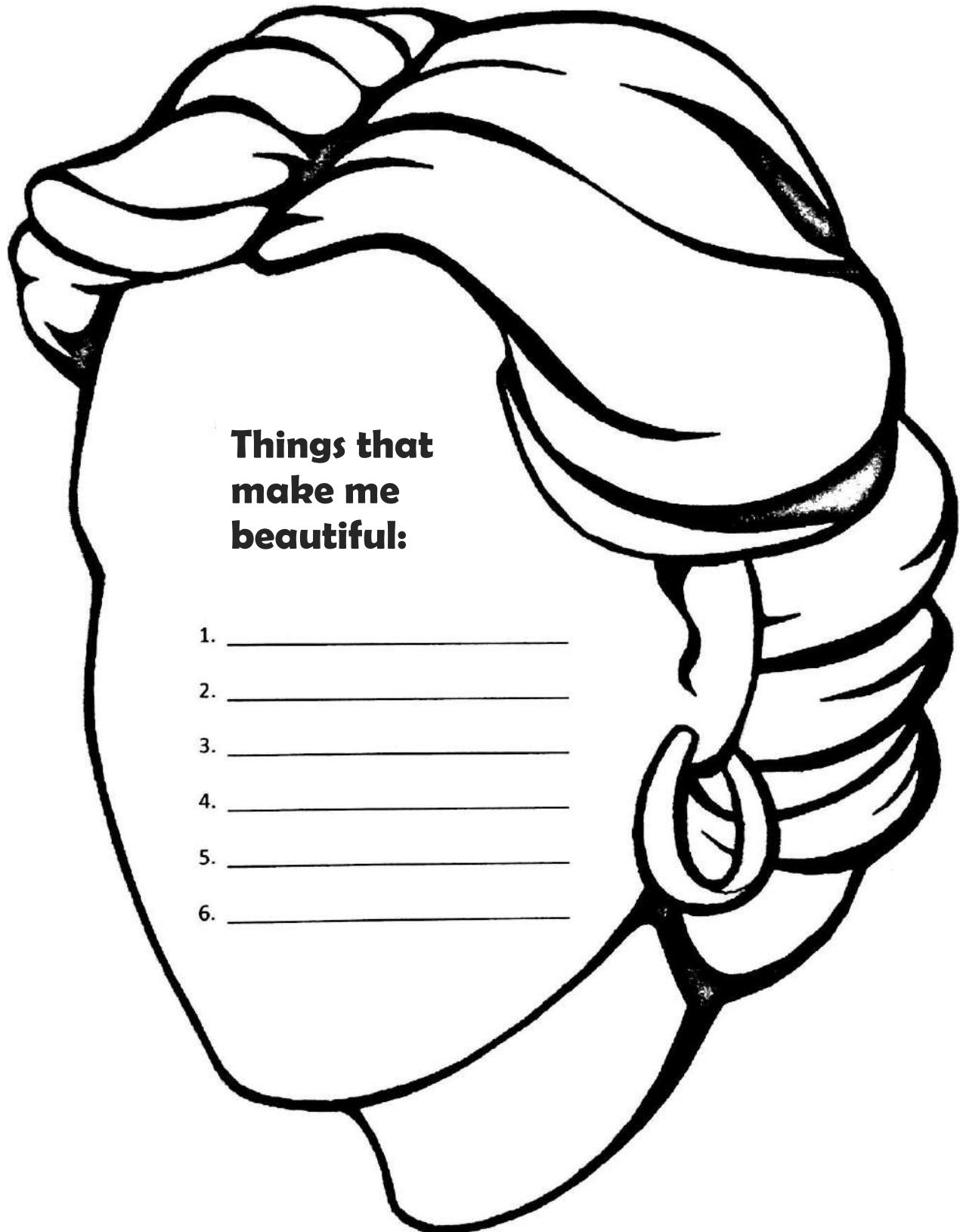
Sumber: Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip. (2019). *Neo-CBT Cognitive Behavioral Therapy*. Selangor, Malaysia: I Psychology and Counselling Academy.

I Love ME Because...



Panduan: Sila fikirkan dan isikan dalam ruang yang disediakan sejurnya.

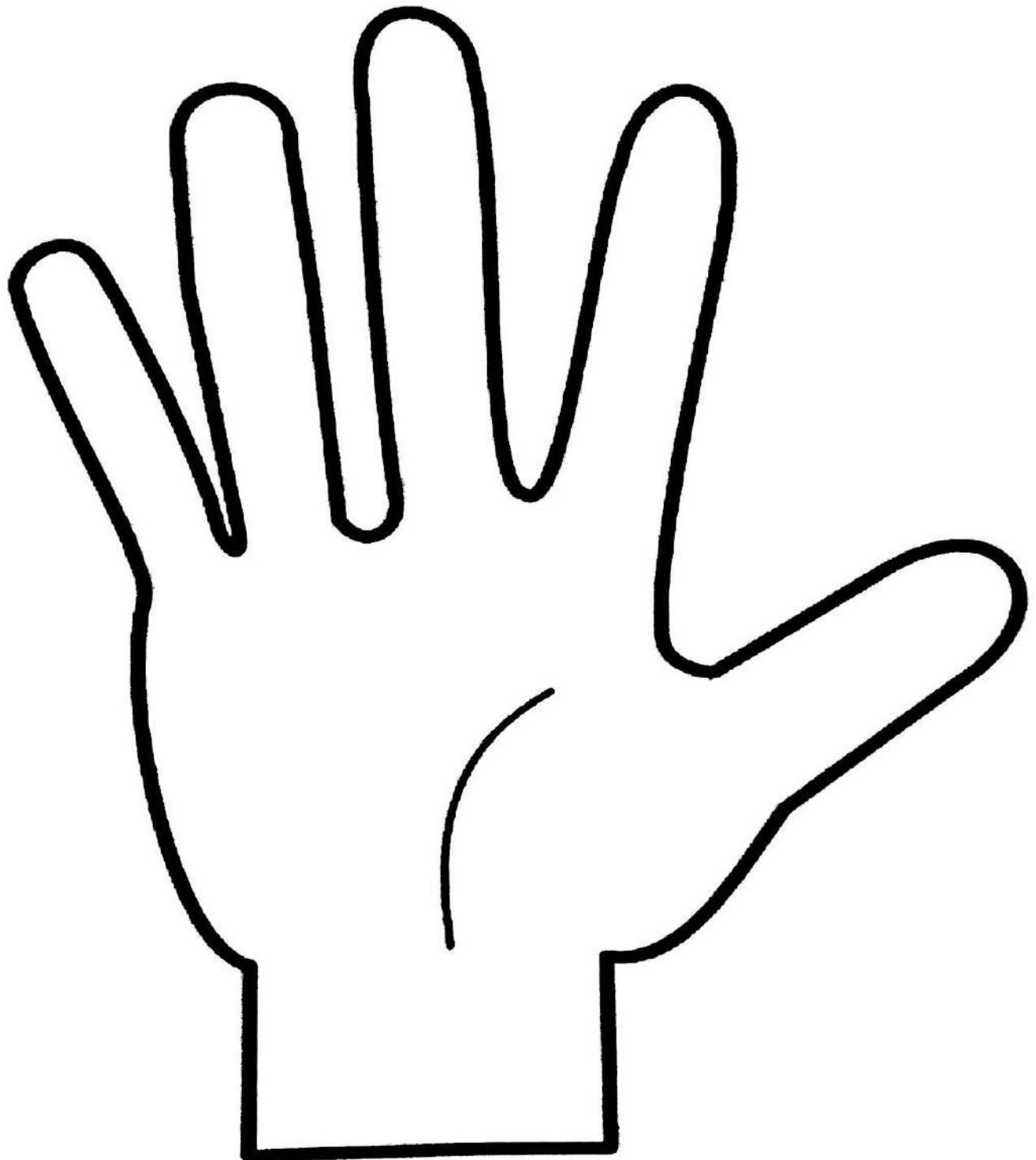




Panduan: Sila fikirkan dan isikan dalam ruang yang disediakan sejurnya.



Happiness Challenge to Draw Five Happiness in Your Life!

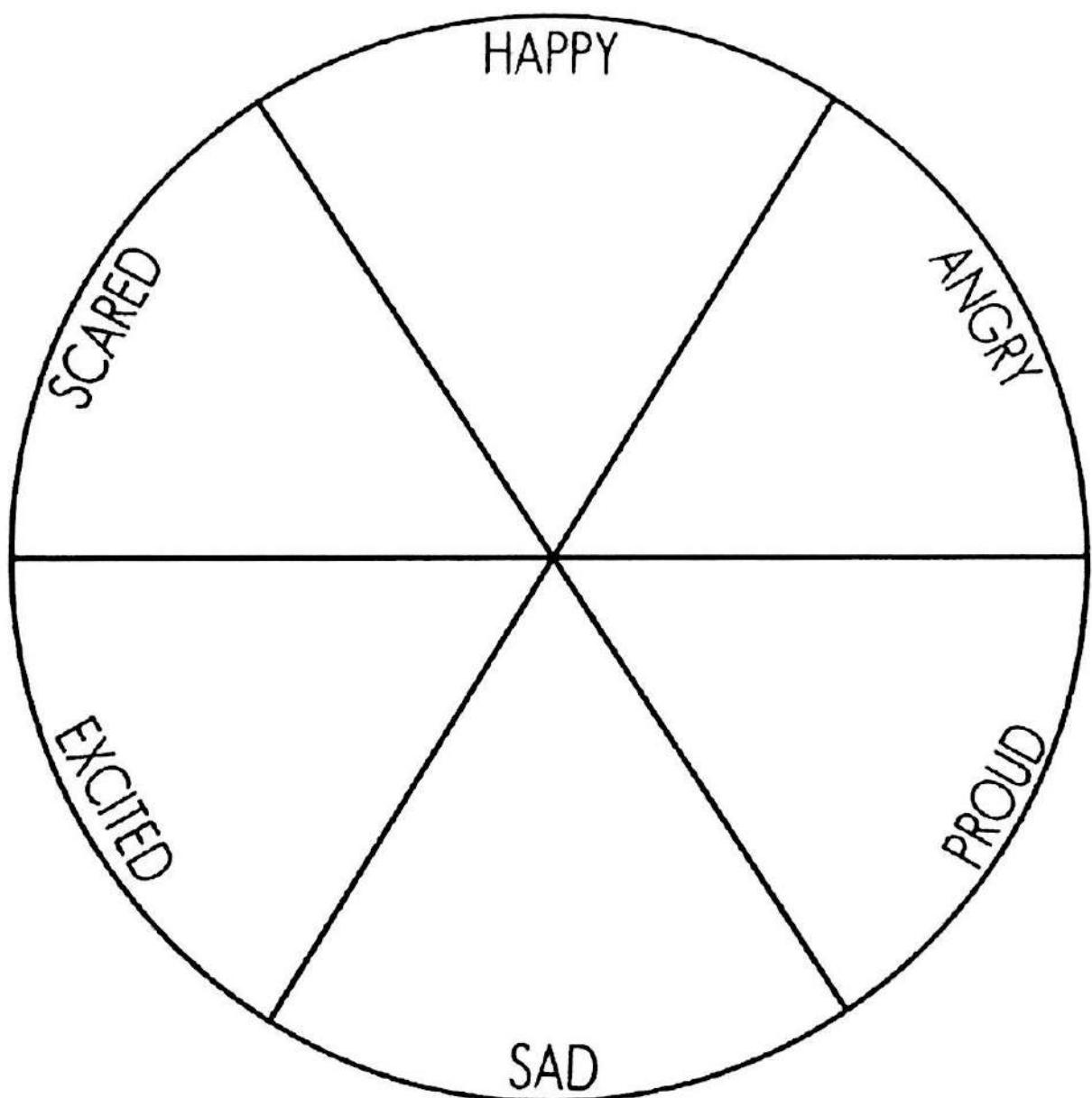


Panduan: Sila fikirkan dan isikan cabaran kegembiraan anda pada setiap hari.



BUKAN UNTUK DIJUAL

My Emotions Wheel



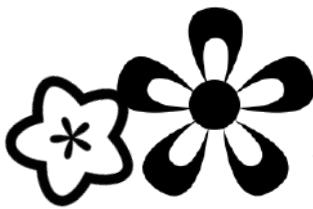
Panduan: Sila fikirkan dan isikan enam emosi anda pada setiap jari roda.



JURNAL KESYUKURAN:

3 PERKARA BAIK

Sumber: Therapist Aid. (2018). *Gratitude journal: Three good things* [worksheet]. Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/gratitude-journal-three-good-things/positive-psychology/none>



Jurnal Kesukuran: 3 Perkara Baik

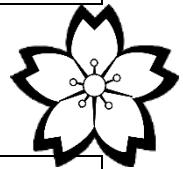
Entri #1

Tarikh:

Satu perkara baik yang terjadi kepada saya pada hari ini...

Perkara baik yang saya lihat orang lain lakukan...

Hari ini saya seronok/gembira apabila...



Entri #2

Tarikh:

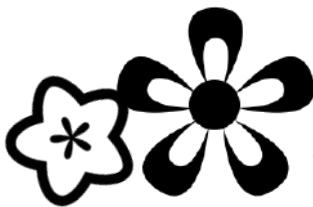
Sesuatu yang saya capai hari ini...

Perkara lucu yang berlaku hari ini...

Hari ini saya rasa bersyukur kerana seseorang...



BUKAN UNTUK DIJUAL



Jurnal Kesyukuran: 3 Perkara Baik

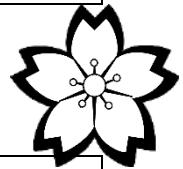
Entri #3

Tarikh:

Perkara yang buat saya rasa bersyukur pada hari ini...

Hari ini saya senyum apabila...

Sesuatu tentang hari ini yang saya akan sentiasa ingat...



Entri #4

Tarikh:

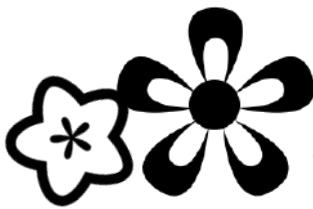
Satu perkara baik yang berlaku kepada saya pada hari ini...

Hari ini istimewa kerana...

Hari ini, saya bangga dengan diri saya kerana...



BUKAN UNTUK DIJUAL



Jurnal Kesukuran: 3 Perkara Baik

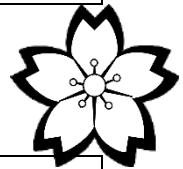
Entri #5

Tarikh:

Satu perkara menarik yang berlaku pada hari ini...

Hari ini saya bersyukur kerana seseorang...

Hari ini saya seronok/gembira apabila...



Entri #6

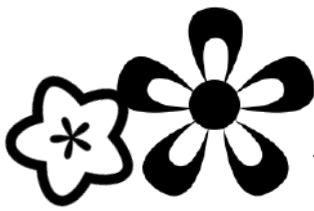
Tarikh:

Sesuatu tentang hari ini yang saya mahu simpan dalam memori...

Perkara lucu yang berlaku hari ini...

Perkara hari ini yang menjadi kegemaran saya...

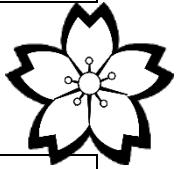




Jurnal Kesyukuran: 3 Perkara Baik

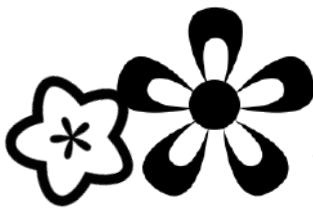
Entri #7	Tarikh:
Satu perkara yang buat saya gembira pada hari ini...	
Perkara baik yang saya lihat orang lain lakukan...	
Sesuatu yang saya buat dengan baik pada hari ini...	

*Teruskan entri-entri yang seterusnya mengikut kreativiti anda.



Entri #8





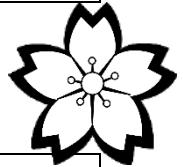
Jurnal Kesukuran: 3 Perkara Baik

Entri #9

Tarikh:

Entri #9

Tarikh:



Entri #10

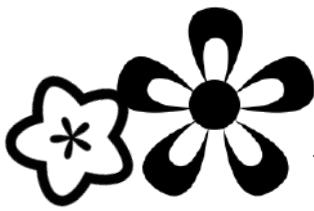
Tarikh:

Entri #10

Tarikh:



BUKAN UNTUK DIJUAL



Jurnal Kesukuran: 3 Perkara Baik

Entri #11

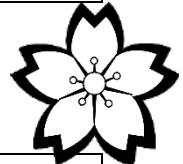
Tarikh:

Entri #11

Tarikh:

Entri #12

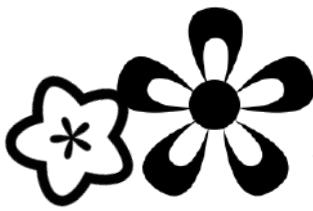
Tarikh:



Entri #12



BUKAN UNTUK DIJUAL



Jurnal Kesukuran: 3 Perkara Baik

Entri #13

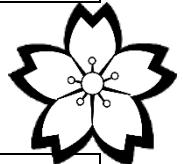
Tarikh:

Entri #13

Tarikh:

Entri #14

Tarikh:



Entri #14

Tarikh:



BUKAN UNTUK DIJUAL

AKTIVITI UJI MINDA:

Sudoku

Sumber: Jobes, D. (n.d.) *100 free printable Sudoku puzzles*. Retrieved from <https://www.memory-improvement-tips.com/printable-sudoku-puzzles.html>

SUDOKU PUZZLE 1

	9	6		4			3	
	5	7	8	2				
1			9		5			
		9		1				8
5							2	
4			9		6			
		4		3			1	
			7	9	2	6		
	2		5		9	8		

SUDOKU PUZZLE 2

		7				9		8
	3		1	7				4
					6			
6	9	8	7	4			3	
		3		1			4	
		1		3	9	7	6	2
			4					
9				5	1		4	
4		5				1		

SUDOKU PUZZLE 3

				9			6	
				3	8	5	1	
6	2		1	5				
		7					6	
2	1	9	7	6	3	8		
3					1			
		4	5		9	7		
2	5	8	6					
4		3						

SUDOKU PUZZLE 4

2	9			7	4			
	1						4	
6	7		9		5			
	8		2		6			
6		8	4	7			2	
		5		1			8	
		7		8		9	2	
	6					1		
		4	1			5	8	



BUKAN UNTUK DIJUAL

SUDOKU PUZZLE 5

5		3						
2			3					
	4		7	1		2		3
		5	4				7	1
		4	2		1	8		
6	8			7	5			
1		7		6	9		3	
				4			6	
					9		5	

SUDOKU PUZZLE 6

	5			2	9			
						1	7	
7	9	6			3	2		
				1	5		9	
3	6						2	1
	4		6	9				
		2	8			3	1	4
	1	8						
		2	7					5

SUDOKU PUZZLE 7

	9	2				7	4	
			2	3				5
4								
	6			3	4			7
2		8	7	1	5	4		9
1			6	9			3	
							8	
8			5	6				
7	4				3	2		

SUDOKU PUZZLE 8

	4					5	6	
	3	9			8		7	
7			2	5				
3	1				6	7		
		5		7		1		
		6	4				8	9
			9	7				2
2		8			6	5		
	8	1					9	



BUKAN UNTUK DIJUAL

SUDOKU PUZZLE 9

1		8		6	4			
		6		9		8		7
5								
2	6	9	5			8		
			4	9				
	8			2	7	9	1	
								5
6		4		7	2			
		1	2		9		3	

SUDOKU PUZZLE 10

4		6		2				
	8		4				9	3
3				8	5			2
7		9						8
	5			7			4	
6							7	1
9			2	4				5
2	6				8		7	
			3		1			9

SUDOKU PUZZLE 11

			2	4		6		
9								3
1				3		4	5	
5	6			7	1			
		4	8		5	9		
		1		6		5	2	
6	9		5					1
4								9
		8		9	6			

SUDOKU PUZZLE 12

			7		9		2	
		9	2	1	6			5
5			8		4			
	6						4	
3	7			4			6	1
		2					5	
			9		7			3
7			3	8	5	2		
	3		4		1			



BUKAN UNTUK DIJUAL

SUDOKU PUZZLE 13

	7			3			1	
1	3	9		8	2		6	
6						8		
7		2						1
		9		4				
8					9		6	
	8							5
5		1	4		2	9	7	
1		9			3			

SUDOKU PUZZLE 14

		7				8		6
		3	8		2			
6					4	9	5	
3	6			1				
4			3		5			7
			2			3	9	
	9	1	5					4
		2		1	7			
8		4			2			

SUDOKU PUZZLE 15

4	7			3			5	
			6	8	7		4	
		2	4		9		7	
	6					1	8	
			1					
2	7				5			
8		5		6	1			
	9		8	5	2			
1			9			8	5	

SUDOKU PUZZLE 16

2	3				7			1
1	8			5	3		4	
	4	6						
	5				8			2
	6			2			9	
9			3				1	
					8	2		
	3			5	9		4	7
5			7			3	9	



BUKAN UNTUK DIJUAL

JAWAPAN SUDOKU 1

2	9	6	1	4	5	8	3	7
3	5	7	8	2	6	1	4	9
1	4	8	9	3	7	5	2	6
6	3	9	5	1	2	4	7	8
5	8	1	7	6	4	3	9	2
4	7	2	3	9	8	6	1	5
9	6	4	2	8	3	7	5	1
8	1	5	4	7	9	2	6	3
7	2	3	6	5	1	9	8	4

JAWAPAN SUDOKU 3

1	8	5	7	4	9	2	3	6
7	9	4	2	6	3	8	5	1
3	6	2	8	1	5	7	4	9
9	4	7	1	3	8	5	6	2
5	2	1	9	7	6	3	8	4
8	3	6	5	2	4	1	9	7
6	1	3	4	5	2	9	7	8
2	5	8	6	9	7	4	1	3
4	7	9	3	8	1	6	2	5

JAWAPAN SUDOKU 5

5	7	3	6	9	2	1	4	8
2	1	9	3	4	8	6	5	7
8	4	6	7	1	5	2	9	3
9	2	5	4	8	6	3	7	1
7	3	4	2	5	1	8	6	9
6	8	1	9	3	7	5	2	4
1	5	7	8	6	9	4	3	2
3	9	8	5	2	4	7	1	6
4	6	2	1	7	3	9	8	5

JAWAPAN SUDOKU 7

3	9	2	8	5	1	6	7	4
6	8	7	4	2	3	1	9	5
4	5	1	9	7	6	2	8	3
5	6	9	2	3	4	8	1	7
2	3	8	7	1	5	4	6	9
1	7	4	6	9	8	5	3	2
9	1	6	3	4	2	7	5	8
8	2	3	5	6	7	9	4	1
7	4	5	1	8	9	3	2	6

JAWAPAN SUDOKU 2

1	6	7	5	2	4	9	3	8
2	3	9	1	7	8	6	5	4
8	5	4	3	9	6	2	7	1
6	9	8	7	4	2	3	1	5
7	2	3	6	1	5	4	8	9
5	4	1	8	3	9	7	6	2
3	1	2	4	8	7	5	9	6
9	7	6	2	5	1	8	4	3
4	8	5	9	6	3	1	2	7

JAWAPAN SUDOKU 4

2	9	3	1	7	4	8	6	5
5	1	8	6	2	3	4	7	9
6	7	4	9	8	5	2	3	1
3	8	5	2	9	6	1	4	7
1	6	9	8	4	7	5	2	3
7	4	2	5	3	1	9	8	6
4	5	1	7	6	8	3	9	2
8	2	6	3	5	9	7	1	4
9	3	7	4	1	2	6	5	8

JAWAPAN SUDOKU 6

8	5	1	7	2	9	6	4	3
4	2	3	5	6	8	1	7	9
7	9	6	1	4	3	2	8	5
2	8	7	3	1	5	4	9	6
3	6	9	4	8	7	5	2	1
1	4	5	6	9	2	8	3	7
9	7	2	8	5	6	3	1	4
5	1	8	9	3	4	7	6	2
6	3	4	2	7	1	9	5	8

JAWAPAN SUDOKU 8

1	4	2	7	3	9	5	6	8
5	3	9	1	6	8	2	7	4
7	6	8	2	5	4	9	3	1
3	1	4	9	8	6	7	2	5
8	9	5	3	7	2	1	4	6
2	7	6	4	1	5	3	8	9
4	5	3	6	9	7	8	1	2
9	2	7	8	4	1	6	5	3
6	8	1	5	2	3	4	9	7



BUKAN UNTUK DIJUAL

JAWAPAN SUDOKU 9

1	9	8	7	5	6	4	3	2
3	2	6	1	9	4	8	5	7
5	4	7	3	2	8	1	6	9
2	6	9	5	1	7	3	8	4
7	1	3	4	8	9	5	2	6
4	8	5	6	3	2	7	9	1
9	3	2	8	4	1	6	7	5
6	5	4	9	7	3	2	1	8
8	7	1	2	6	5	9	4	3

JAWAPAN SUDOKU 10

4	1	6	9	2	3	5	8	7
5	8	2	4	1	7	6	9	3
3	9	7	6	8	5	4	1	2
7	3	9	1	6	4	2	5	8
1	5	8	3	7	2	9	4	6
6	2	4	8	5	9	7	3	1
9	7	3	2	4	1	8	6	5
2	6	1	5	9	8	3	7	4
8	4	5	7	3	6	1	2	9

JAWAPAN SUDOKU 11

8	5	3	2	4	1	6	9	7
9	4	2	6	5	7	8	1	3
1	7	6	9	8	3	2	4	5
5	6	9	4	7	2	1	3	8
2	3	4	8	1	5	9	7	6
7	8	1	3	6	9	4	5	2
6	9	7	5	2	4	3	8	1
4	2	5	1	3	8	7	6	9
3	1	8	7	9	6	5	2	4

JAWAPAN SUDOKU 12

6	1	3	7	5	9	8	2	4
4	8	9	2	1	6	3	7	5
5	2	7	8	3	4	6	1	9
9	6	5	1	7	8	4	3	2
3	7	8	5	4	2	9	6	1
1	4	2	6	9	3	7	5	8
2	5	4	9	6	7	1	8	3
7	9	1	3	8	5	2	4	6
8	3	6	4	2	1	5	9	7

JAWAPAN SUDOKU 13

4	7	8	6	3	9	5	1	2
1	3	9	5	8	2	7	6	4
6	2	5	4	1	7	3	8	9
7	9	2	8	6	3	4	5	1
5	6	1	9	7	4	8	2	3
8	4	3	2	5	1	9	7	6
9	8	7	3	2	6	1	4	5
3	5	6	1	4	8	2	9	7
2	1	4	7	9	5	6	3	8

JAWAPAN SUDOKU 14

1	4	7	9	5	3	8	2	6
9	5	3	8	6	2	4	7	1
6	2	8	1	7	4	9	5	3
3	6	9	7	1	8	5	4	2
4	1	2	3	9	5	6	8	7
7	8	5	4	2	6	1	3	9
2	9	1	5	8	7	3	6	4
5	3	6	2	4	1	7	9	8
8	7	4	6	3	9	2	1	5

JAWAPAN SUDOKU 15

6	4	7	1	9	3	2	8	5
9	5	2	6	8	7	1	4	3
3	1	8	2	4	5	9	6	7
4	3	6	5	2	9	7	1	8
5	8	9	7	1	6	3	2	4
2	7	1	4	3	8	5	9	6
8	2	5	3	6	1	4	7	9
7	9	4	8	5	2	6	3	1
1	6	3	9	7	4	8	5	2

JAWAPAN SUDOKU 16

2	3	5	6	4	7	9	8	1
1	8	9	5	3	2	4	7	6
7	4	6	8	9	1	2	5	3
4	5	1	9	7	8	3	6	2
3	6	8	1	2	5	7	9	4
9	7	2	3	6	4	5	1	8
6	9	7	4	1	3	8	2	5
8	1	3	2	5	9	6	4	7
5	2	4	7	8	6	1	3	9



BUKAN UNTUK DIJUAL

AKTIVITI UJI MINDA:

Word Search

(Cari Perkataan Tersembunyi)

Sumber: The Word Search. (n.d.). *Printable Word Searches*. Retrieved from <https://thewordsearch.com/printable/>

Ice Cream Flavors

Y	M	T	R	L	C	H	O	C	O	L	A	T	E
A	S	K	C	A	R	T	E	S	O	O	M	E	T
P	Y	V	A	N	I	L	L	A	S	N	O	T	E
M	K	D	E	T	D	E	A	C	F	A	N	A	A
C	A	T	N	L	I	N	N	A	O	C	O	O	E
O	K	P	O	A	A	G	O	D	K	E	A	E	T
E	C	U	L	N	C	A	E	F	O	P	L	R	N
D	O	T	A	E	E	N	O	R	Y	W	E	E	E
O	C	B	O	A	W	Y	O	T	T	E	O	I	E
C	O	I	E	A	A	A	R	T	S	A	O	A	R
R	N	T	T	C	R	A	L	E	T	N	I	A	G
E	E	G	D	U	F	O	S	N	I	O	V	L	T
D	A	O	R	Y	K	C	O	R	U	A	C	G	T
A	E	E	T	U	N	O	C	O	C	T	P	E	S

COTTON CANDY
MAPLE WALNUT
PECAN
BANANA
TIGER TAIL
MOOSE TRACKS
COCONUT
ROCKY ROAD
GREEN TEA
FUDGE
REESES
CHOCOLATE
VANILLA

Bedroom Items

C	L	O	S	E	T	B	E	D	O	U	T	T	H
L	V	A	I	P	H	O	T	O	S	N	O	E	P
A	M	W	H	L	D	M	I	R	R	R	O	R	D
M	R	W	O	L	L	I	P	L	I	D	S	D	A
P	H	R	O	O	R	U	G	P	N	S	P	Y	L
S	G	D	O	I	S	D	D	Y	W	U	R	B	A
T	T	D	E	R	D	T	U	R	E	R	U	E	R
E	N	H	N	G	S	A	E	V	C	T	U	A	M
S	H	E	L	F	L	N	R	E	E	T	I	R	C
W	A	R	D	R	O	B	E	R	H	T	A	R	L
V	A	E	I	B	O	T	T	O	D	S	O	C	O
D	R	L	S	N	I	A	T	R	U	C	R	I	C
O	B	I	H	P	S	R	E	P	P	I	L	S	K
R	U	A	N	I	G	H	T	S	T	A	N	D	D

RUG
PHOTO
MIRROR
SHELF
SHEETS
TEDDY BEAR
DUVET
NIGHTSTAND
CURTAINS
WARDROBE
RADIO
ALARM CLOCK
BED
PILLOW
LAMP
SLIPPERS
CLOSET



Types of Gemstones

R	R	B	T	U	E	T	N	K	T	E	R	O	P
X	Y	N	O	A	T	N	O	U	T	E	R	E	A
T	A	O	U	Y	I	T	R	D	R	T	N	E	Q
S	E	D	A	J	R	Q	A	O	I	I	L	R	U
Y	E	Q	N	S	U	X	R	A	L	R	E	I	A
H	T	N	A	O	Z	L	R	A	E	P	E	H	M
T	E	I	I	K	A	K	M	D	H	R	L	P	A
E	M	S	E	U	U	R	E	A	I	R	M	P	R
M	E	T	M	E	U	N	T	A	U	Z	G	A	I
A	R	O	R	O	I	A	Z	B	O	P	O	S	N
T	A	E	T	R	L	A	Y	I	O	E	I	Y	E
A	L	I	T	G	A	R	N	E	T	P	G	A	Y
L	D	I	M	Z	A	P	O	T	I	E	A	E	A
D	C	U	Q	J	A	S	P	E	R	N	M	L	U

RUBY
TURQUOISE
AQUAMARINE
CITRINE
SAPPHIRE
AMETHYST
GARNET
OPAL
ONYX
PEARL
PERIDOT
TOURMALINE
EMERALD
JADE
KUNZITE
TOPAZ
AZURITE
JASPER

School Life

B	L	A	C	K	B	O	A	R	D	E	S	K	N
R	C	R	T	E	K	E	P	R	R	T	D	E	U
N	S	S	E	S	G	L	U	E	S	T	I	C	K
E	S	N	H	S	O	A	E	T	O	A	G	R	R
A	C	A	O	A	A	K	K	T	E	K	J	A	O
C	I	H	L	T	R	R	N	I	E	P	H	Y	T
S	S	K	L	O	E	P	E	L	A	E	O	O	A
R	S	I	S	P	A	B	E	G	P	N	M	N	L
E	O	K	K	Y	S	I	O	N	M	S	E	S	U
K	R	A	O	O	L	A	A	O	E	S	W	A	C
R	S	C	O	M	P	A	S	S	K	R	O	A	L
A	A	E	B	N	A	O	S	A	S	K	R	K	A
M	B	K	C	A	P	K	C	A	B	E	K	P	C
E	A	O	L	R	S	J	O	U	R	N	A	L	S

GLITTER
SHARPENER
HOMEWORK
JOURNAL
ERASER
BLACKBOARD
NOTEBOOK
BACKPACK
CRAYONS
SCISSORS
GLUE STICK
MARKERS
BOOKS
CALCULATOR
COMPASS
PENS



Kitchen Items

S	R	E	H	S	A	W	H	S	I	D	C	E	F
H	P	B	L	E	N	D	E	R	M	F	S	A	N
O	C	O	F	F	E	E	M	A	K	E	R	E	W
A	F	C	N	D	A	S	C	U	T	L	E	R	Y
V	G	H	H	G	G	E	E	U	K	E	B	D	E
E	S	T	O	V	E	T	E	O	D	E	R	N	C
M	I	C	R	O	W	A	V	E	R	G	E	A	N
W	R	F	K	E	T	L	R	E	T	S	A	O	T
M	H	S	N	P	R	P	K	N	Y	R	D	D	R
H	E	H	I	R	F	R	I	D	G	E	M	I	A
I	S	G	S	P	I	M	N	T	U	O	A	L	D
T	E	U	M	P	A	E	E	E	K	R	K	L	I
A	E	T	R	O	R	E	V	H	R	A	E	V	O
D	O	D	U	B	P	G	O	S	O	E	R	R	G

Modes of Transport

M	Y	B	E	E	A	T	R	A	I	N	B	E	K
I	A	C	A	R	M	O	E	P	K	C	R	V	C
E	C	M	O	T	O	R	B	I	K	E	E	A	U
L	H	N	T	I	P	S	R	H	D	O	K	N	R
T	T	G	P	E	U	K	E	S	C	L	N	O	T
T	T	F	E	L	E	A	K	E	R	E	A	R	Y
U	A	E	E	C	J	T	T	S	J	D	T	M	O
H	O	R	N	Y	L	E	G	I	E	E	L	O	S
S	B	R	A	C	M	B	O	U	T	P	I	P	E
E	D	Y	L	I	A	O	N	R	S	E	O	E	G
C	E	L	P	B	O	A	D	C	K	A	K	D	W
A	E	O	S	B	J	R	O	W	I	A	T	I	A
P	P	S	D	R	O	D	L	M	O	I	B	A	Y
S	S	O	Y	U	L	I	A	R	O	N	O	M	K



BUKAN UNTUK DIJUAL

Fruits 2

E	A	E	T	B	L	A	C	K	B	E	R	R	Y
A	A	L	L	S	Y	R	R	E	B	E	U	L	B
I	Y	A	E	R	P	L	U	M	L	B	B	W	N
O	H	T	A	N	G	E	R	I	N	E	I	M	G
N	C	Y	R	R	E	B	W	A	R	T	S	L	W
R	A	R	G	G	O	O	S	E	B	E	R	R	Y
P	E	E	K	I	W	I	E	E	A	P	P	L	E
A	P	N	M	G	R	A	P	E	F	R	U	I	T
E	P	Y	M	I	L	S	E	P	A	R	G	L	R
M	R	T	R	N	L	G	W	E	W	U	W	E	E
R	E	G	N	A	R	O	L	R	W	C	R	M	L
Y	R	G	P	E	A	R	S	O	N	M	W	O	R
W	A	T	E	R	M	E	L	O	N	N	P	N	R
K	B	T	B	A	N	A	N	A	O	G	N	A	M

PLUM
ORANGE
PEACH
STRAWBERRY
BANANA
TANGERINE
LEMON
KIWI
GOOSEBERRY
BLACKBERRY
WATERMELON
LIME
GRAPEFRUIT
GRAPES
APPLE
PEARS
MANGO
BLUEBERRY

Painting Colors

D	N	A	V	Y	G	E	O	M	A	I	E	S	A
E	V	P	K	M	I	A	A	V	D	E	D	I	V
L	G	A	U	P	E	P	N	P	E	A	R	L	T
G	A	N	G	R	N	N	P	M	N	N	R	V	A
L	L	Y	A	O	P	P	I	I	I	C	Y	E	N
C	A	N	E	R	L	L	E	E	M	P	K	R	G
G	V	A	N	B	O	D	E	A	Y	C	N	L	E
A	E	G	E	N	U	Y	B	A	A	E	R	E	R
N	N	O	K	W	G	R	N	L	N	R	G	G	I
R	D	H	R	O	C	R	B	A	L	O	M	R	N
K	E	A	A	R	R	I	A	R	D	P	D	V	E
N	R	M	D	B	V	M	A	Y	E	B	L	R	N
I	N	B	E	I	G	E	M	U	I	D	E	M	Y
P	H	G	E	C	U	P	V	W	O	L	L	E	Y

GRAY
DARK
PURPLE
RED
LAVENDER
BLACK
TANGERINE
DENIM
BROWN
PINK
NAVY
SILVER
BEIGE
PUCE
PEARL
MEDIUM
ORANGE
GOLD
YELLOW
MAHOGANY



Shapes

O	S	P	H	E	R	E	H	E	A	R	T	P	D
V	U	A	E	A	D	C	G	D	O	S	C	E	E
A	C	U	B	E	E	P	U	N	C	P	H	N	C
L	N	E	L	C	R	I	C	A	T	I	P	T	A
I	A	E	D	I	O	Z	E	P	A	R	T	A	G
C	D	I	O	B	U	C	I	Q	G	A	R	G	O
S	N	O	G	A	X	E	H	A	O	L	E	O	N
A	Q	O	A	A	P	D	E	V	N	A	E	N	A
E	E	U	E	O	N	E	L	G	N	A	I	R	T
D	G	N	A	O	N	O	N	A	G	O	N	O	I
N	U	A	M	R	H	E	P	T	A	G	O	N	O
R	A	A	I	L	E	T	C	I	O	H	T	O	N
C	I	A	I	R	D	C	O	N	E	T	P	R	R
D	O	S	T	A	R	E	D	N	I	L	Y	C	D

DIAMOND
 CYLINDER
 SPHERE
 TRIANGLE
 OVAL
 OCTAGON
 TRAPEZOID
 CONE
 CUBE
 CIRCLE
 SQUARE
 HEPTAGON
 DECAGON
 HEXAGON
 CUBOID
 NONAGON
 HEART
 STAR
 PENTAGON
 SPIRAL

Feelings

O	B	I	L	N	E	R	V	O	U	S	O	V	E
L	A	D	E	S	U	F	N	O	C	O	E	L	P
A	D	H	N	I	I	D	D	P	D	E	D	H	C
D	T	E	I	H	J	I	S	E	T	G	I	A	A
E	N	L	C	T	E	S	U	R	O	N	R	R	G
L	A	P	E	F	A	A	O	L	T	I	L	N	D
I	D	F	U	R	L	P	R	H	N	G	O	O	P
G	I	U	P	I	O	P	E	G	O	R	O	R	A
H	F	L	S	E	U	O	N	U	T	G	O	S	O
T	N	T	E	N	S	I	E	S	G	U	I	D	E
F	O	E	T	D	O	N	G	S	D	R	N	N	D
U	C	C	N	L	P	T	E	A	G	E	R	C	U
L	E	A	O	Y	A	E	U	A	F	R	A	I	D
B	B	O	R	E	D	D	P	I	N	M	L	A	C

DELIGHTFUL
 GENEROUS
 CONFUSED
 JEALOUS
 NERVOUS
 PROUD
 UPSET
 GOOD
 CALM
 FRIENDLY
 CARING
 STRONG
 DISAPPOINTED
 BAD
 CONFIDANT
 AFRAID
 BORED
 HELPFUL
 NICE
 EAGER



AKTIVITI UJI MINDA:

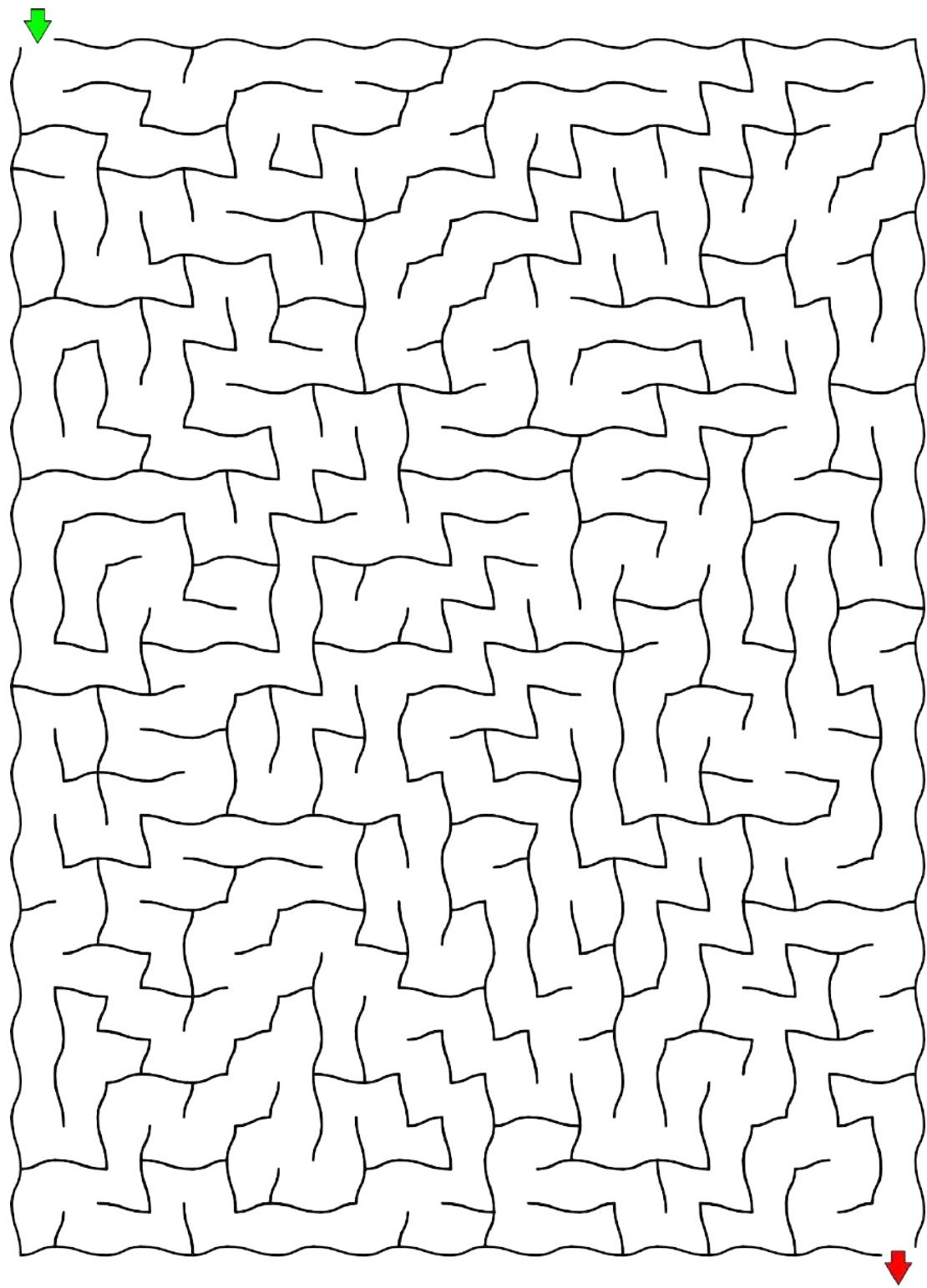
Maze Puzzle (Jalan yang Berselirat)

Sumber:

1) KrazyDad. (2010). *Challenging Mazes by KrazyDad, book 7*. Retrieved from
https://krazydad.com/mazes/sfiles/KD_Mazes_CH_v7.pdf

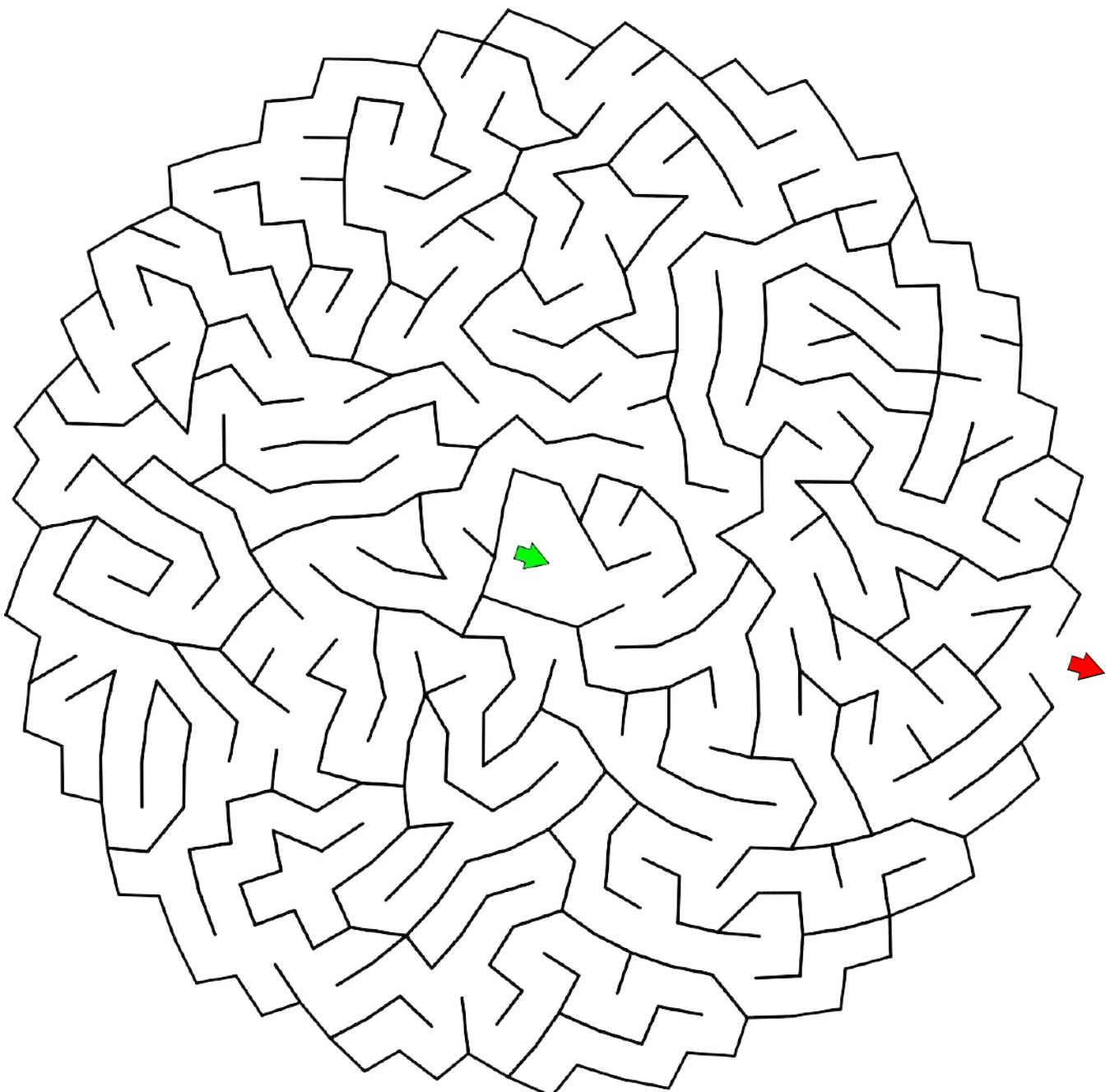
2) KrazyDad. (2010). *Intermediate mazes by KrazyDad, book 13*. Retrieved from
https://krazydad.com/mazes/sfiles/KD_Mazes_IM_v13.pdf

Maze Puzzle 1



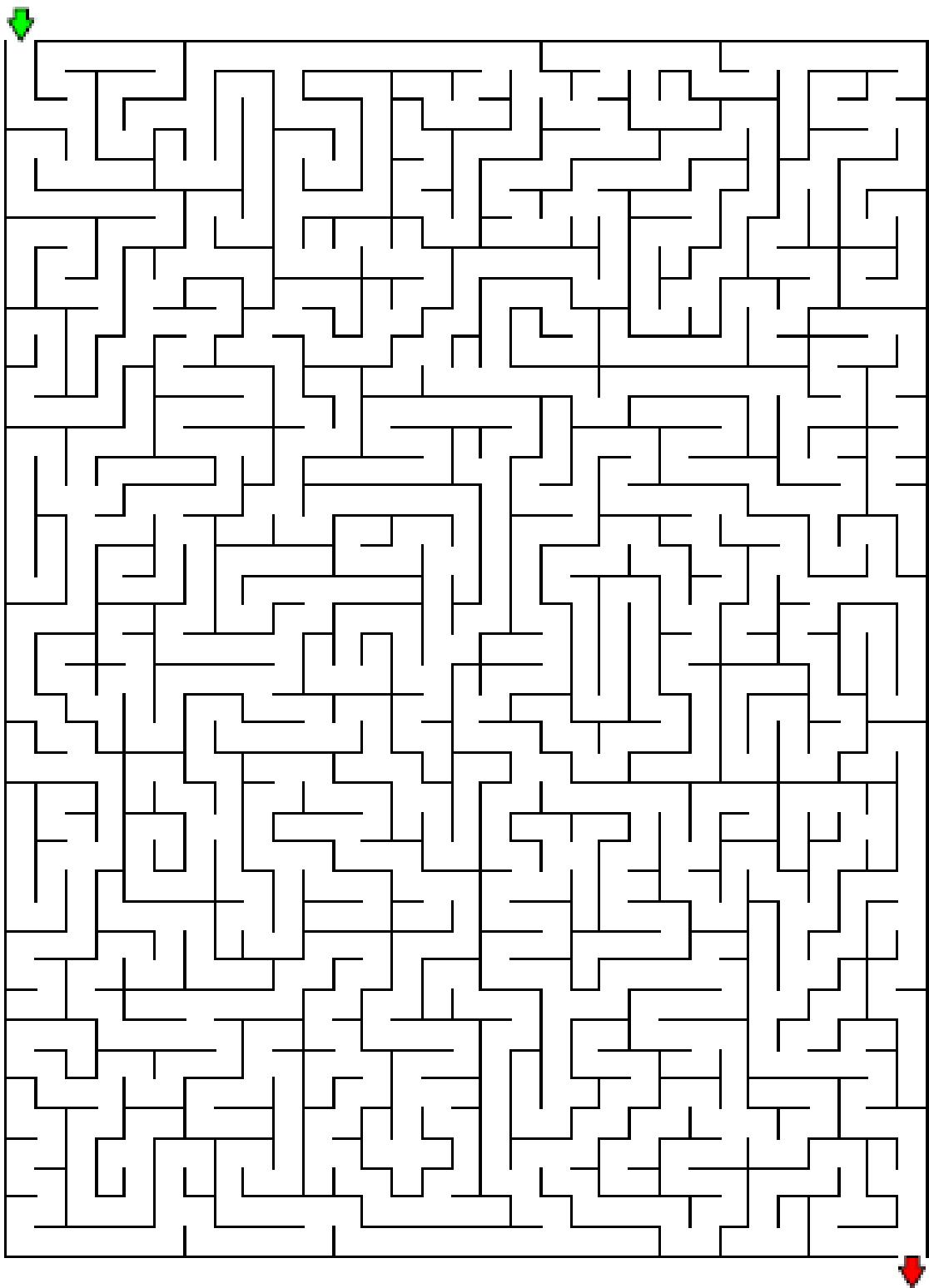
BUKAN UNTUK DIJUAL

Maze Puzzle 2



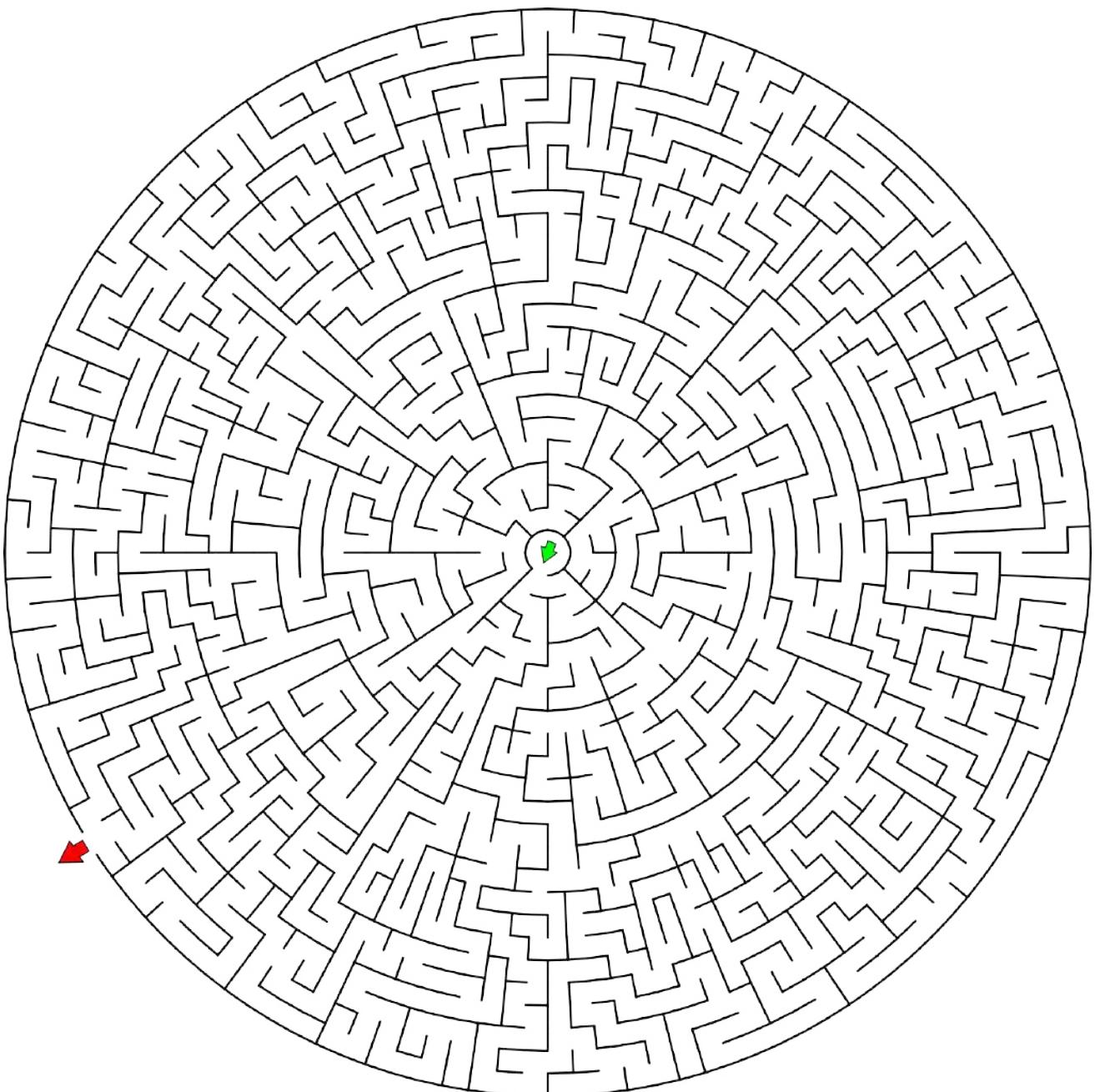
BUKAN UNTUK DIJUAL

Maze Puzzle 3



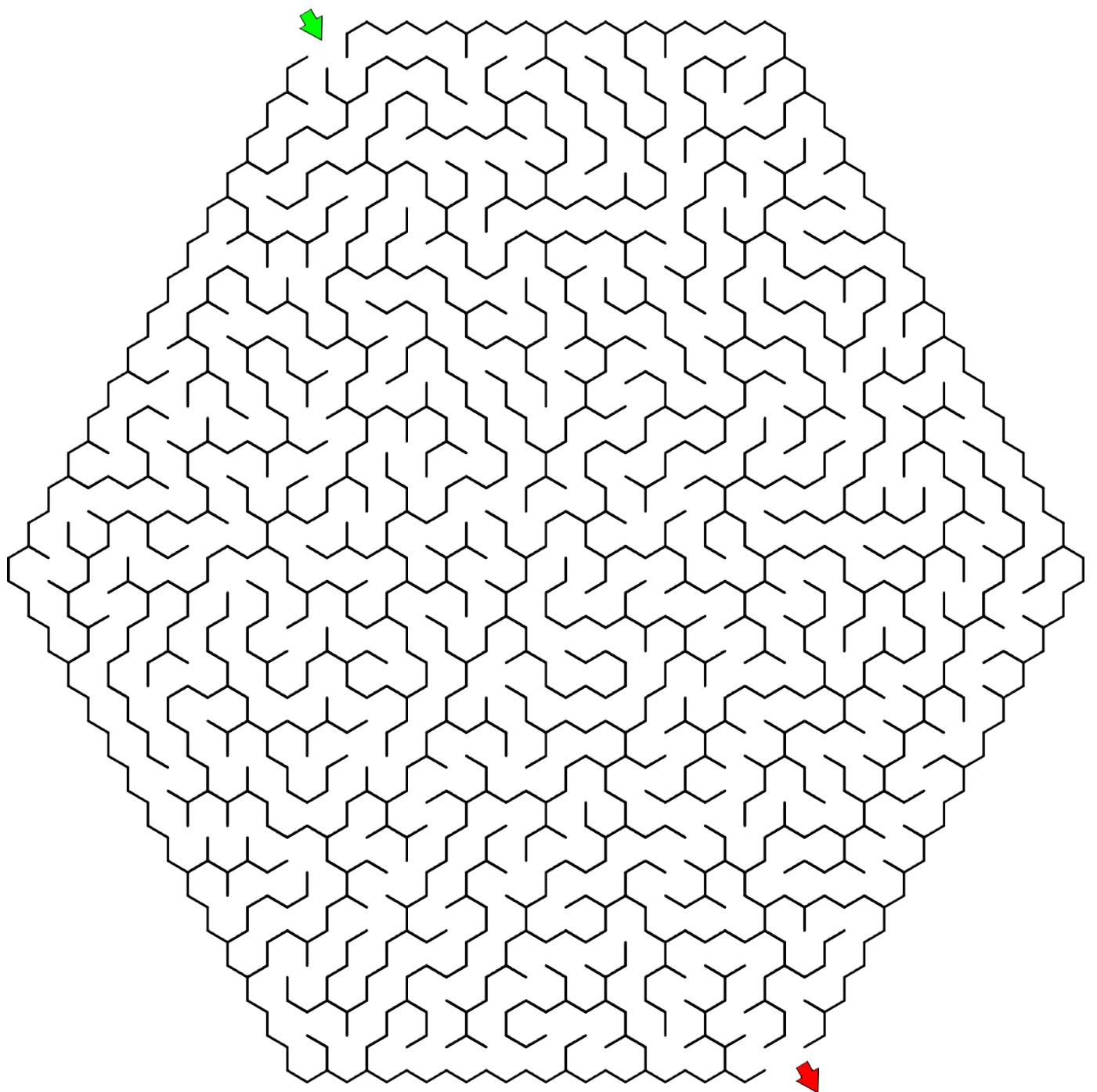
BUKAN UNTUK DIJUAL

Maze Puzzle 4



BUKAN UNTUK DIJUAL

Maze Puzzle 5



BUKAN UNTUK DIJUAL

AKTIVITI SANTAI:

Mandala

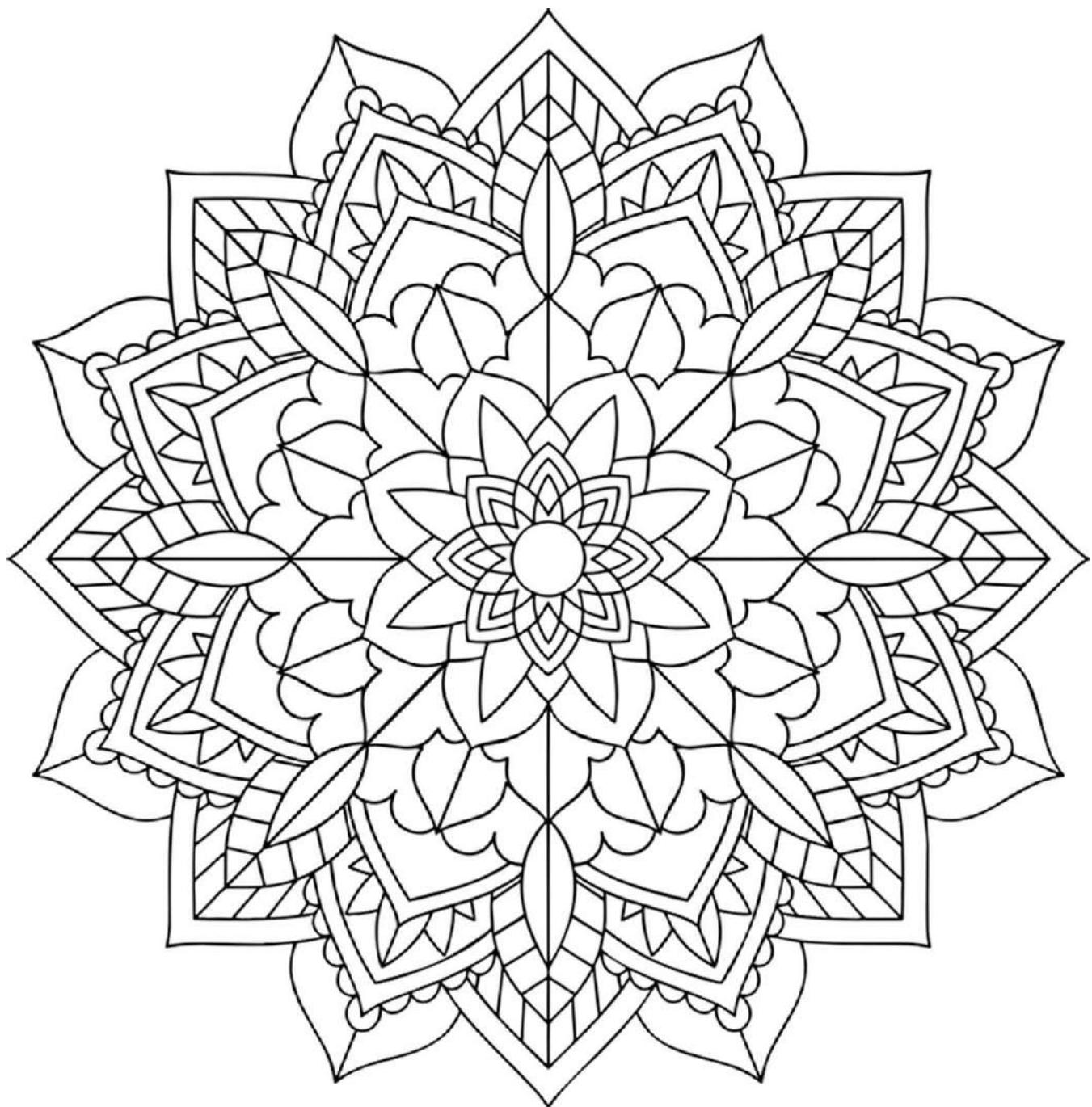
Sumber: Just Color. (n.d.) *Free mandalas by theme*. Retrieved from <https://www.free-mandalas.net/>

Mandala 1



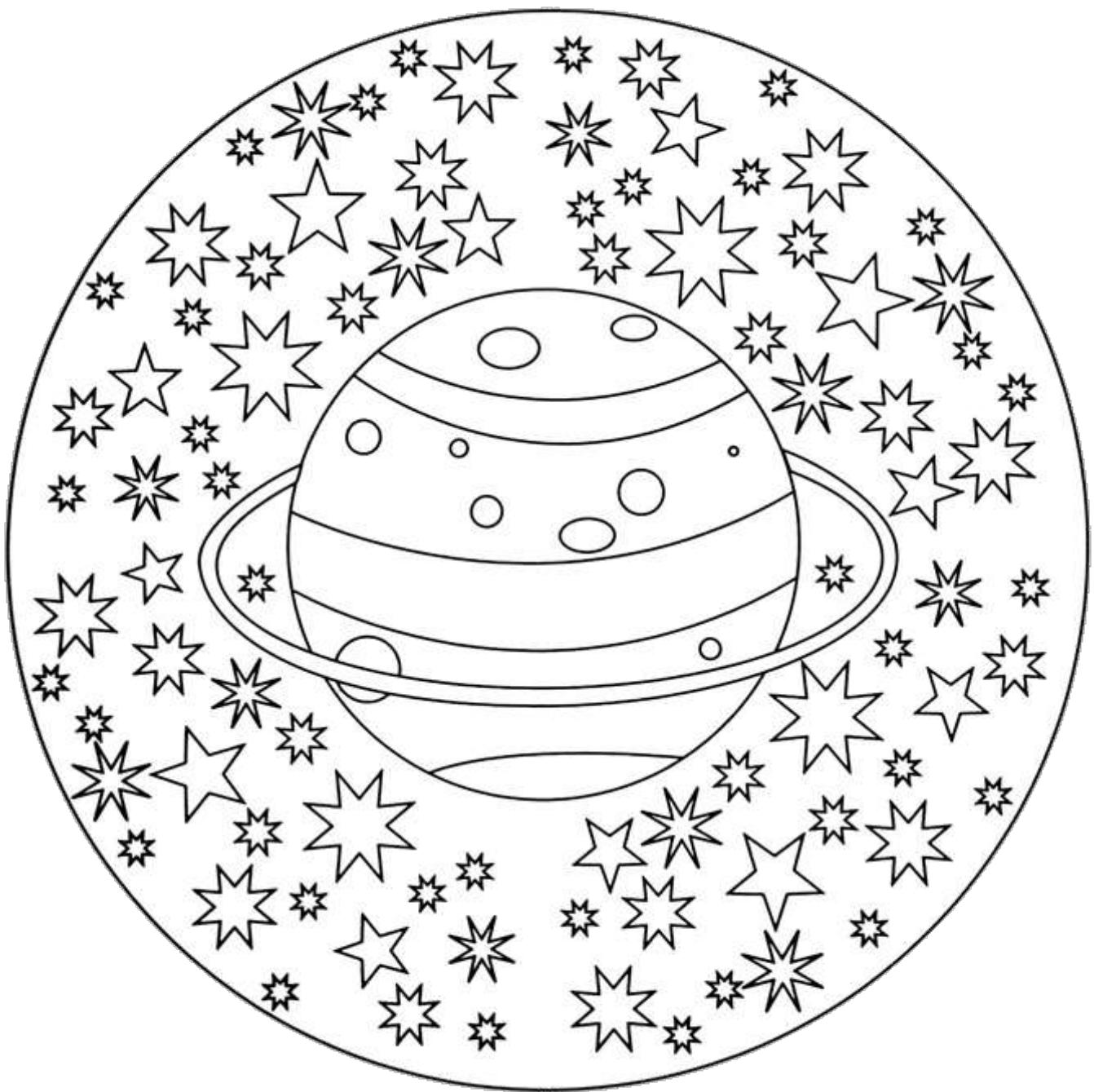
BUKAN UNTUK DIJUAL

Mandala 2



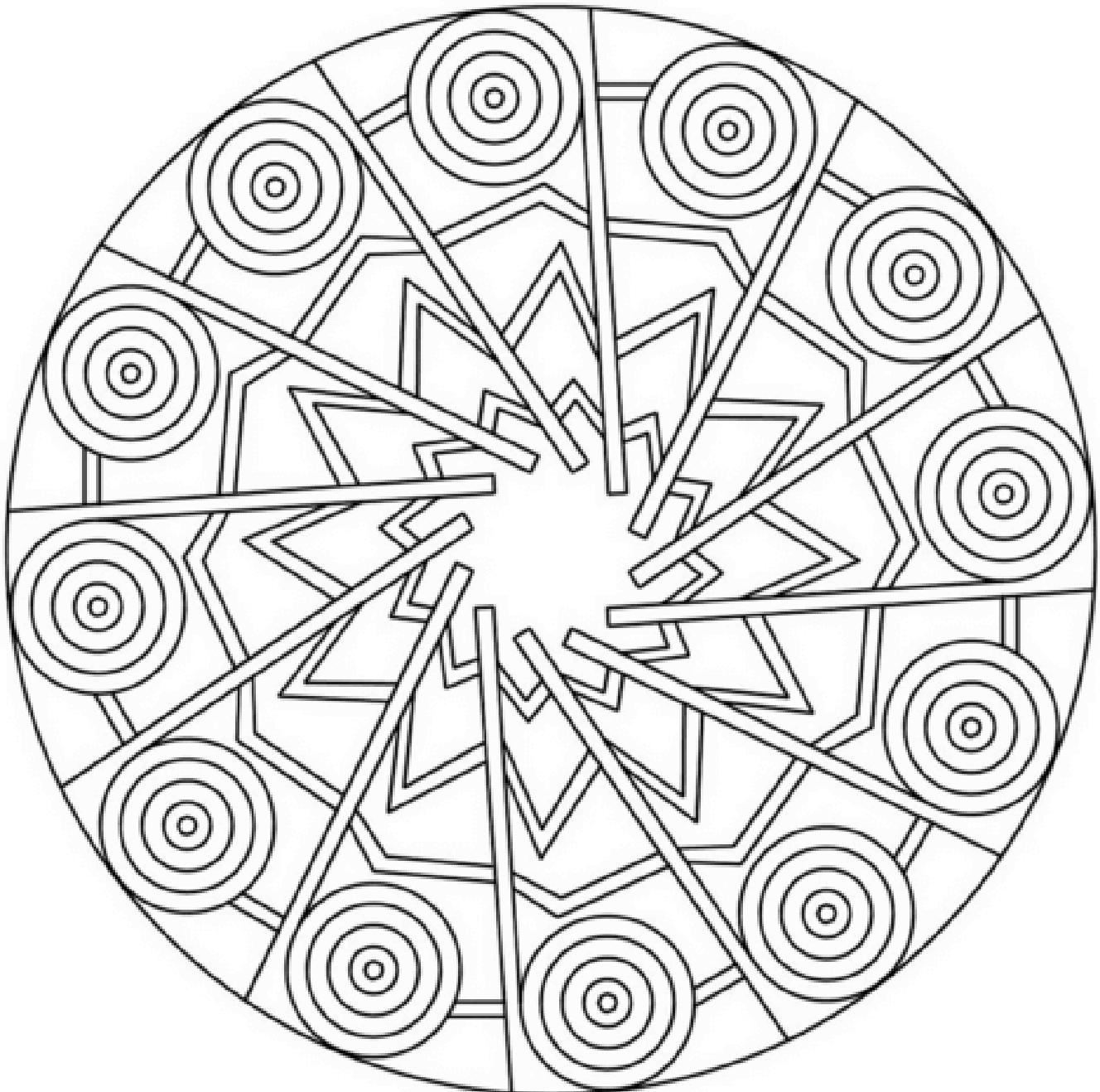
BUKAN UNTUK DIJUAL

Mandala 3



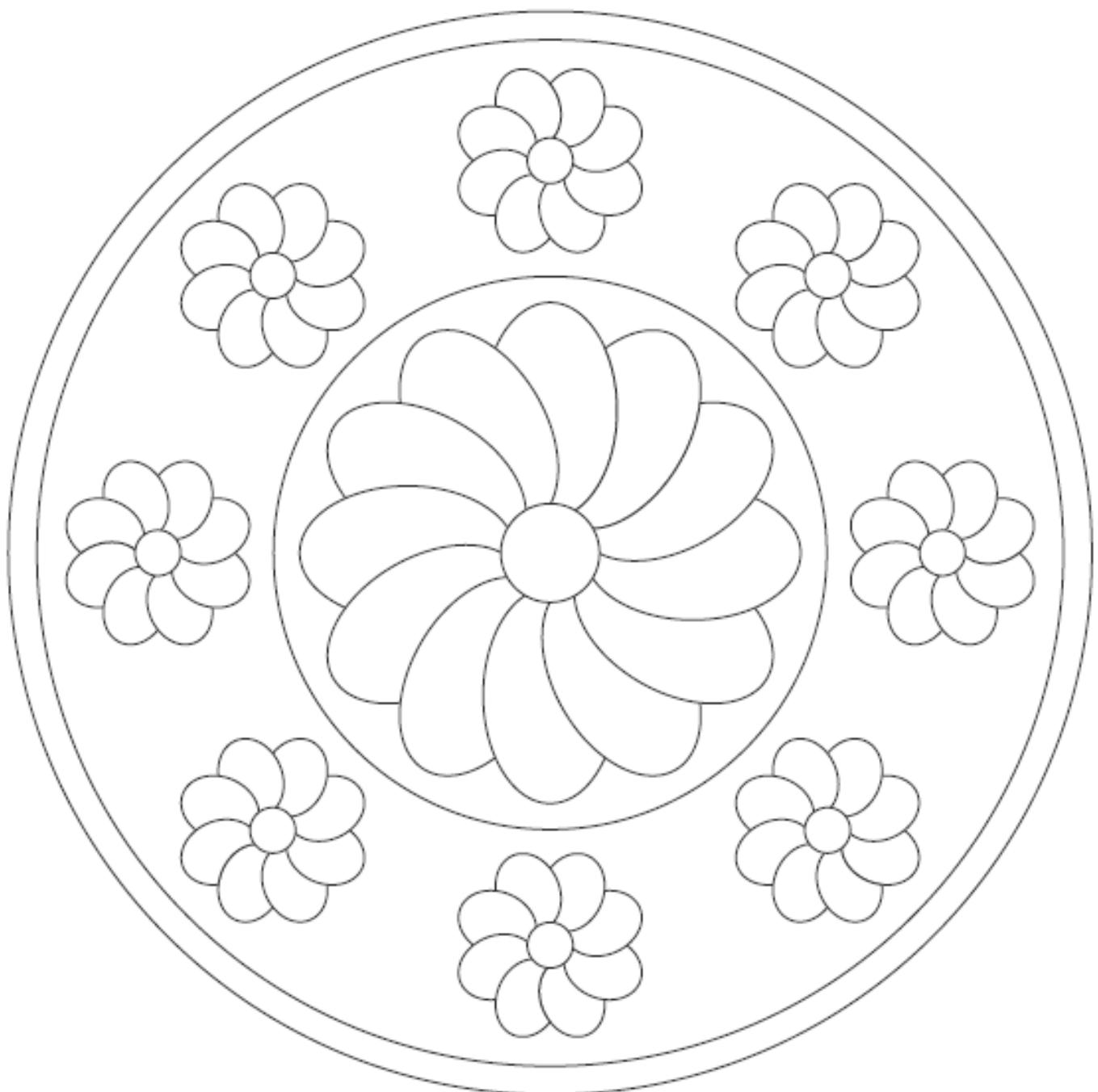
BUKAN UNTUK DIJUAL

Mandala 4



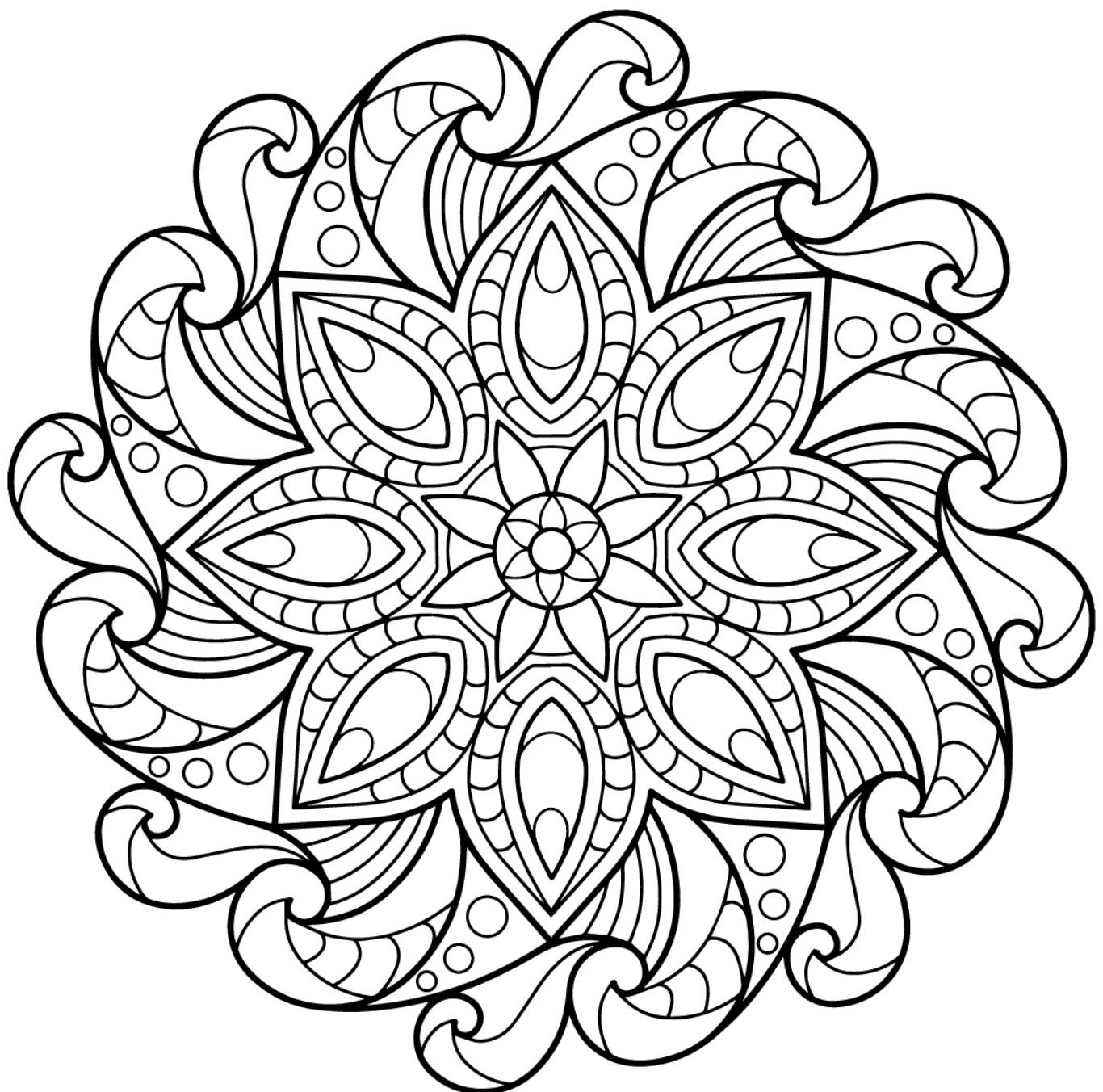
BUKAN UNTUK DIJUAL

Mandala 5



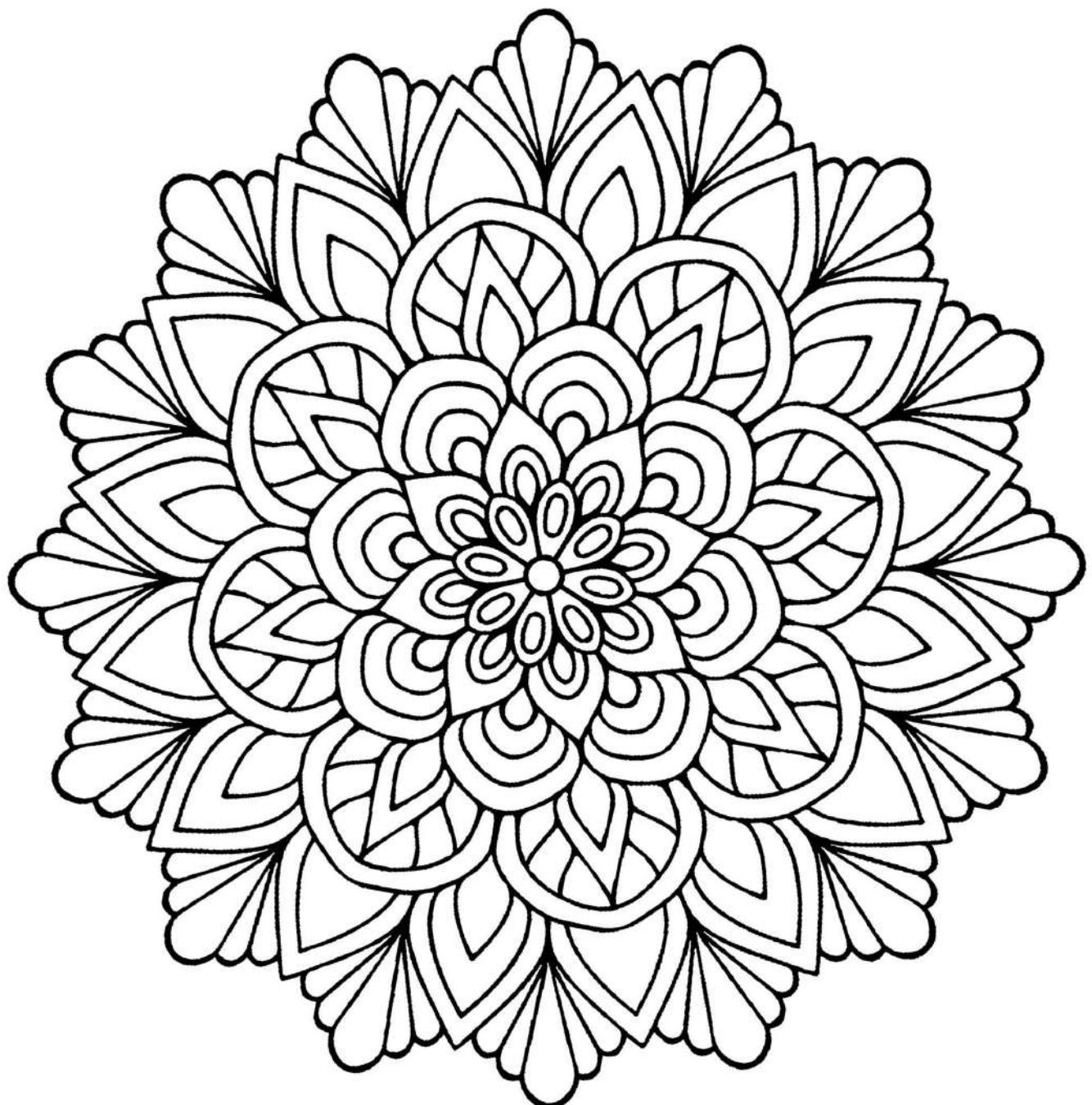
BUKAN UNTUK DIJUAL

Mandala 6



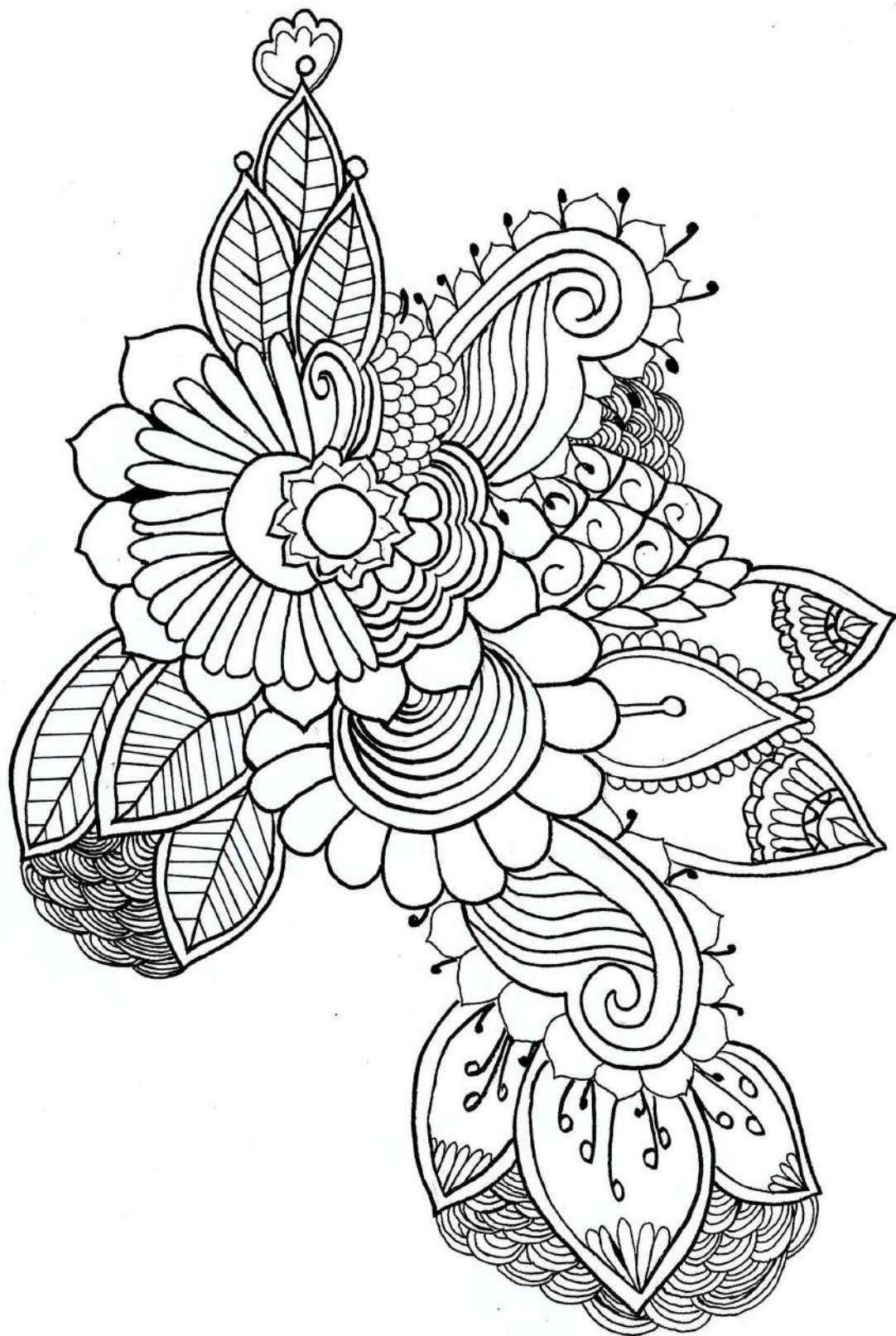
BUKAN UNTUK DIJUAL

Mandala 7



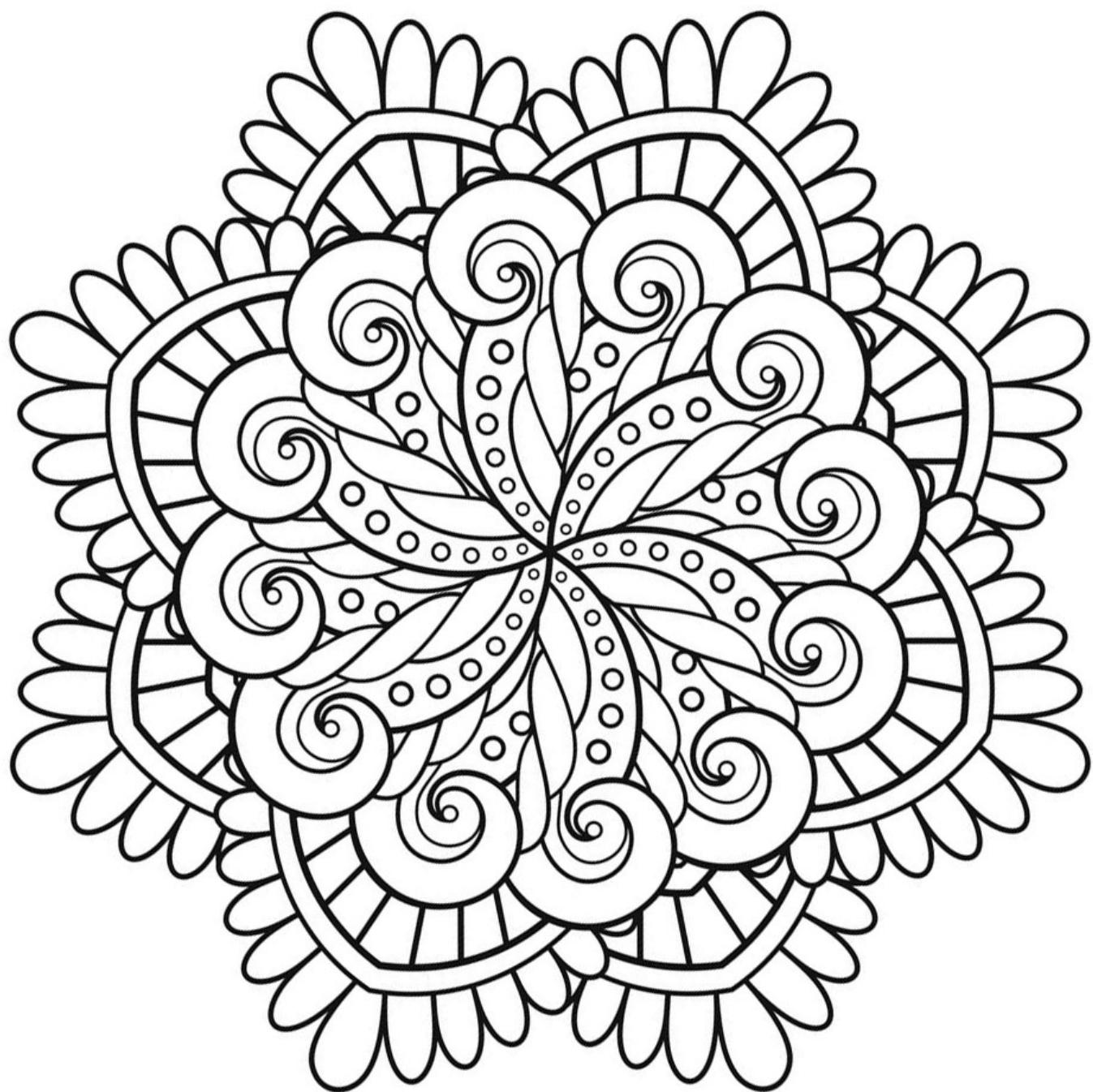
BUKAN UNTUK DIJUAL

Mandala 8



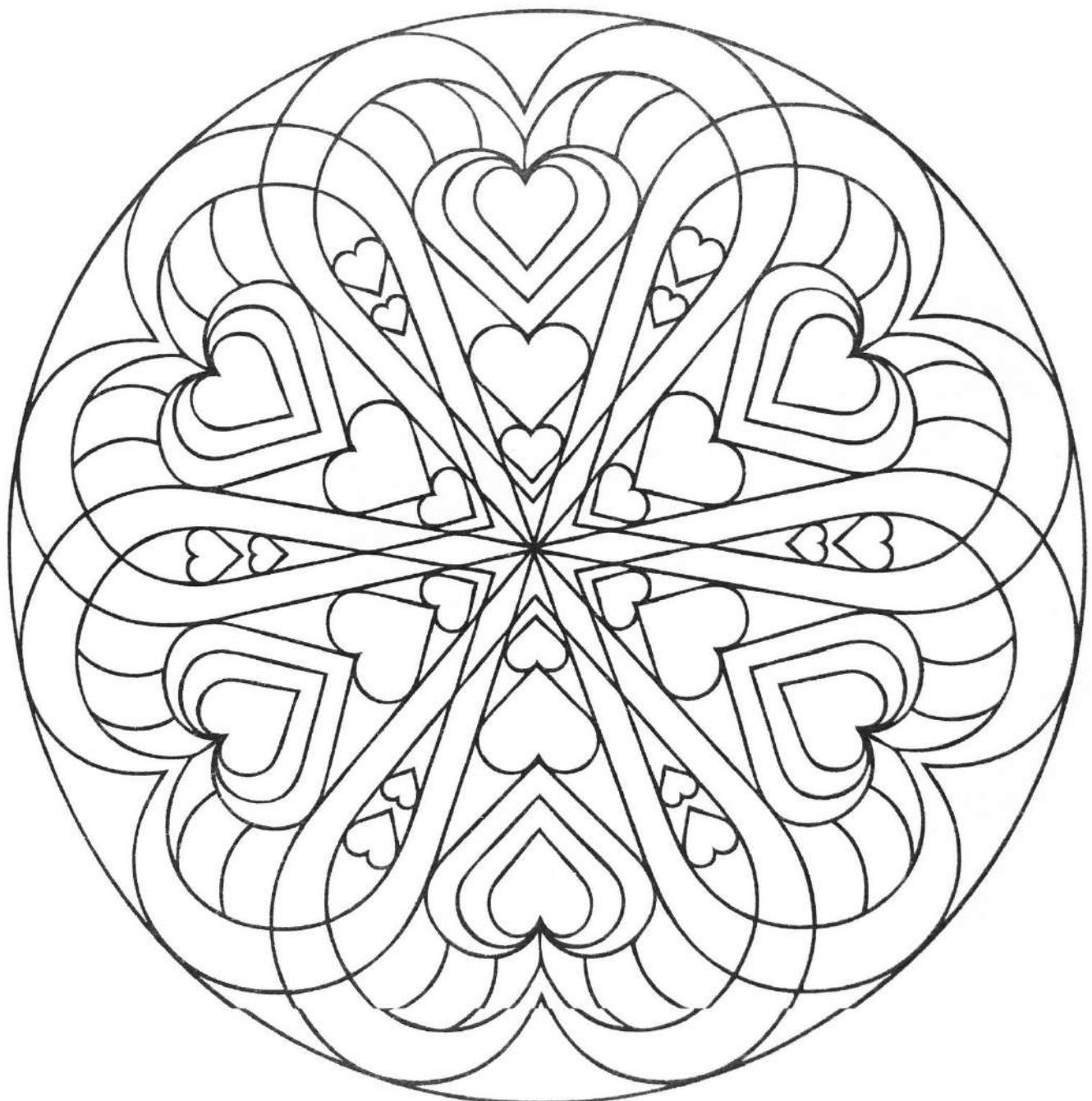
BUKAN UNTUK DIJUAL

Mandala 9



BUKAN UNTUK DIJUAL

Mandala 10



BUKAN UNTUK DIJUAL

RUJUKAN

- Anxiety Canada. (n.d.). *How to do progressive muscle relaxation* [worksheet]. Retrieved from <https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/MuscleRelaxation.pdf>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi: 10.1016/s0140-6736(20)30460-8
- Hospital Sungai Buloh. (n.d.). *Patient's orientation kit: COVID-19 edition* [e-book]. Author.
- Jobes, D. (n.d.) *100 free printable Sudoku puzzles*. Retrieved from <https://www.memory-improvement-tips.com/printable-sudoku-puzzles.html>
- Just Color. (n.d.) *Free mandalas by theme*. Retrieved from <https://www.free-mandalas.net/>
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020). *Wabak Coronavirus COVID-19* [infographic]. Retrieved from <https://www.infosihat.gov.my/index.php/wabak-novel-coronavirus-atau-2019ncov#>
- KrazyDad. (2010). *Challenging Mazes by KrazyDad, book 7*. Retrieved from https://krazydad.com/mazes/sfiles/KD_Mazes_CH_v7.pdf
- KrazyDad. (2010). *Intermediate mazes by KrazyDad, book 13*. Retrieved from https://krazydad.com/mazes/sfiles/KD_Mazes_IM_v13.pdf
- Maznah Ibrahim. (n.d.). *Human body outline*.
- Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip. (2019). *Neo-CBT Cognitive Behavioral Therapy*. Selangor, Malaysia: I Psychology and Counselling Academy.
- Noor Melissa Nor Hadi., Loo, J. L., Pang, N. T. P., Koh, E B. Y., & Shoesmith, W. (2020). *COVID-10: Persediaan dan penjagaan kesihatan mental anda dan orang sekeliling* (e-book). Author.
- The Word Search. (n.d.). *Printable Word Searches*. Retrieved from <https://thewordsearch.com/printable/>
- Therapist Aid. (2017). *Deep breathing* [worksheet]. Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/deep-breathing-worksheet>
- Therapist Aid. (2018). *Gratitude journal: Three good things* [worksheet]. Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/gratitude-journal-three-good-things-positive-psychology/none>
- Wagner, A. P. (2013) *Feeling thermometer*. Retrieved from <https://www.anxietywellness.com/pages/feeling-thermometer>
- Wilson, P., & Long, I. (2018). *The big book of blobs* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- World Health Organization. (2020). *Coping with stress during the 2019-nCov outbreak*. Retrieved from https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2
- World Health Organization. (n.d.). *Clean hands protect against infection*. Retrieved from https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
- Yannel. (2014). *Relaxation routine* [illustration]. Retrieved from <https://www.musely.com/tips/Relaxation-Routine-/12955151>

LAMPIRAN

Apa itu COVID-19?



APAKAH ITU COVID-19?

COVID-19 (Penyakit Coronavirus 2019) adalah strain baru coronavirus yang sebelum ini tidak pernah dikenalpasti. Berdasarkan maklumat terkini, COVID-19 berjangkit dari individu ke individu melalui titisan pernafasan atau sentuhan.

GEJALA



Demam



Batuk



Sukar bernafas

LANGKAH PENCEGAHAN KEPADA PENGEMBARA, KHUSUSNYA KE CHINA DAN SELEPAS PULANG KE MALAYSIA

SENTIASA AMALKAN TAHAP KEBERSIHAN DIRI YANG TINGGI

Kerap cuci tangan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*).



SEMASA DALAM TEMPOH LAWATAN



Sentiasa bawa penutup mulut dan hidung (*mask*) serta bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) untuk digunakan apabila perlu



Elakkan mengunjungi tempat tumpuan ramai dan bergaul rapat dengan mana-mana individu yang bergejala



Elakkan melawat ke ladang haiwan, pasar yang menjual haiwan hidup, tempat sembelihan haiwan / menyentuh sebarang jenis haiwan



Elakkan memakan sebarang produk haiwan yang mentah atau tidak dimasak dengan sempurna

SEGERA DAPATKAN RAWATAN SEKIRANYA MENGALAMI GEJALA JANGKITAN SALURAN PERNAFASAN SEPERTI DEMAM, BATUK MAUPUN KESUKARAN UNTUK BERNAFAS DALAM TEMPOH 14 HARI SELEPAS PULANG DARI LAWATAN TERSEBUT.

Diterbitkan oleh:
Kementerian Kesihatan Malaysia



Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020). *Wabak Coronavirus COVID-19 [infographic]*. Retrieved from <https://www.infosihat.gov.my/index.php/wabak-novel-coronavirus-atau-2019ncov#>

Kurangkan Risiko Jangkitan COVID-19



KURANGKAN RISIKO JANGKITAN COVID-19:



- 1.** Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu apabila batuk dan bersin. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah.
- 2.** Kerap cuci tangan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*).
- 3.** Pakai penutup mulut dan hidung (*mask*) sekiranya bergejala.
- 4.** Pastikan anda menjaga kebersihan diri sepanjang masa.



SCAN ME



myhealthkkm



MyHEALTH
for life
www.myhealth.gov.my



Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020). *Wabak Coronavirus COVID-19 [infographic]*. Retrieved from <https://www.infosihat.gov.my/index.php/wabak-novel-coronavirus-atau-2019ncov#>

Jarak Sosial 1 Meter



Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020). *Wabak Coronavirus COVID-19 [infographic]*. Retrieved from <https://www.infosihat.gov.my/index.php/wabak-novel-coronavirus-atau-2019ncov#>

Tangan yang Bersih akan Melindungi Anda daripada Jangkitan

Lindungi diri anda

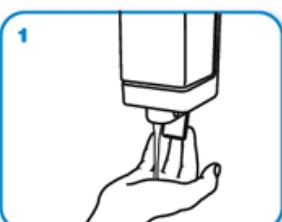
- Bersihkan tangan anda dengan kerap.
- Cuci tangan anda dengan sabun dan air, dan keringkan tangan dengan baik.
- Gunakan pensanitasi tangan berasaskan alkohol jika anda tidak mempunyai akses kepada sabun dan air.

Bagaimana cara cuci tangan yang betul?

- Untuk mencuci tangan anda dengan betul, anda perlu mencuci tangan anda dalam tempoh nyanyian lagu “Selamat Hari Jadi” sebanyak 2 kali, dengan langkah-langkah yang ditunjukkan dalam ilustrasi berikut:



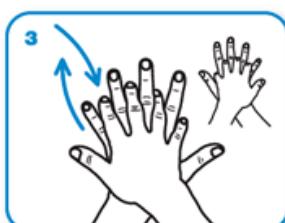
Wet hands with water



apply enough soap to cover all hand surfaces.



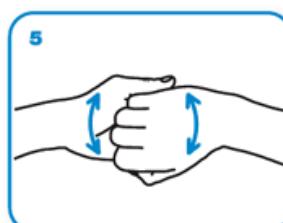
Rub hands palm to palm



right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



palm to palm with fingers interlaced



backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



Rinse hands with water



dry thoroughly with a single use towel



use towel to turn off faucet



...and your hands are safe.

It is during our darkest moments that we must focus to see the light.

- Aristotle Onassis



#HMiriTogetherAgainstCOVID-19