

Nama: _____

Pendidikan Kesihatan Tahun 4

Tajuk: **Konflik dan Stress**

A. Apakah maksud **Konflik** dan **Stress**? Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

KONFLIK

berpanjangan

puas hati

stress

perselisihan

mementingkan

Keadaan rasa tidak _____, keinginan tidak dipenuhi,
_____ faham, bertentangan pendapat antara rakan dan
sikap _____ diri sendiri.

Konflik yang _____ dan tidak dapat diselesaikan boleh
menyebabkan _____.

STRESS

cemas

dikawal

buruk

terganggu

fizikal

Keadaan resah, _____, tegang dan fikiran _____.

Stress yang tidak _____ atau diurus dengan sempurna akan
memberi kesan _____ kepada kesihatan mental,
_____ dan sosial.

B. Isikan jadual dengan pernyataan yang betul tentang **Konflik**.

Salah faham	Dendam	Mementingkan diri sendiri
Persaingan	Keganasan	Keliru dalam membuat keputusan
Inginkan kesempurnaan	Prasangka	

Punca Konflik	Kesan Konflik

C. Isikan jadual dengan pernyataan yang betul tentang **Stress**.

Cepat mengalah	Diri tidak dihargai	Bergaduh
Murung	Kurang keyakinan diri	Putus asa dan kecewa
Bersikap agresif dan pamarah		Beban tugas yang banyak

Punca Stress	Kesan Stress