

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 6
UNIT 5 : CERGAS DAN TEGAS

Tajuk : Kamu Asertif? (Buku teks ms 30)

A. Padankan maksud kemahiran asertif yang betul.

Kemahiran Asertif

Pola tingkah laku yang terbaik untuk pengurusan emosi

Pola tingkah laku yang mengutamakan hak sendiri, ketepikan hak orang lain

Tajuk : Bicara hormat, penampilan hebat. (Buku teks ms 31)

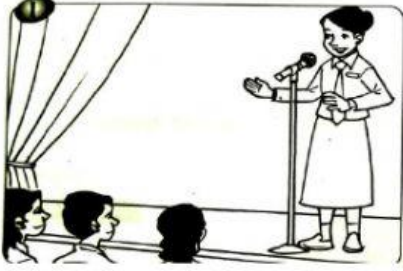
B. Lengkapkan jadual di bawah tentang jenis-jenis kemahiran asertif dalam mengurus emosi. Seretkan jawapan dalam jadual.

Hubungan mata	Ketetapan bahasa lisan
Postur	Rentak bicara
Ekspresi wajah	Nada suara

Jenis Kemahiran Asertif	
Kemahiran Asertif Verbal	Kemahiran Asertif Bukan Verbal

C. Berdasarkan gambar di bawah, isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul tentang jenis-jenis kemahiran asertif dalam mengurus emosi.

ekspresi muka	pandangan mata	arahan
rentak bicara	pendapat	tegas
postur badan	menghormati	dipergunakan
bahasa lisan	menghargai	

	
Verbal	Bukan verbal
• Menyatakan _____ secara terbuka. • _____ yang tepat. • _____ yang betul	• _____ yang fokus. • _____ yang tegas. • _____ yang betul.

	
Verbal	Bukan verbal
• _____ yang tepat dan positif. • _____ menyatakan pendirian.	• _____ dan dihormati semua pemain. • _____ sumbangan ahli pasukan. • Tidak mudah _____ oleh pihak lawan.