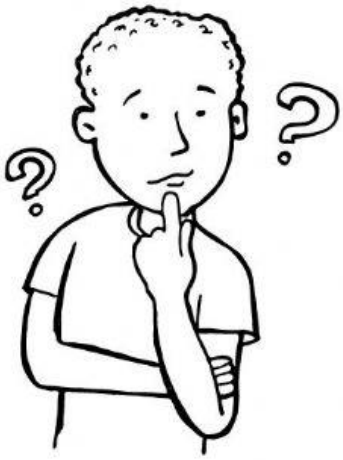
Nama: _____

CARA MENGAWAL EMOSI

1. Lihat gambar di bawah.
2. Kemudian pilih pilihan jawapan yang betul.

Tenangkan diri.

Penuhkan minda dengan perkara negatif.



Buat keputusan dengan terburu-buru

Fikirkan langkah-langkah yang perlu diambil.

Membaca buku.

Melakukan aktiviti yang disukai

LIVEWORKSHEETS