

Mata pelajaran: Pendidikan Jasmani dan Kesihatan

Kelas: Tingkatan 2

Tajuk: Kemahiran menguruskan konflik dan stress

Latihan 1:

Arahan: Pilih 6 kemahiran menguruskan konflik dan stress yang betul

Kemahiran menguruskan diri

Kemahiran berkomunikasi

Hubungan yang baik

Kemahiran berfikir terbuka

Kesihatan fizikal

Kemahiran membuat keputusan

Pegangan hidup

Merujuk pakar

Latihan 2

Arahan: Padankan kemahiran menguruskan konflik dan stress dengan penerangannya yang betul.

Kemahiran
pengurusan diri

Menyelesaikan masalah
tanpa emosi

Kemahiran
membuat
keputusan

Menetapkan matlamat
dan objektif diri

Hubungan yang
baik

Mengikuti ajaran agama

Kesihatan fizikal

Berbincang dengan guru
kaunseling

Pegangan hidup

Mengamalkan sikap
toleransi dan hormat
menghormati

Merujuk pakar

Berehat dan tidur
secukupnya