

Mata pelajaran: Pendidikan Kesihatan

Kelas: Tingkatan 2

Tajuk: Kesan – kesan stress

Arahan: Tandakan  kepada kesan stress dan  kepada bukan kesan stress.

1. Hilang tumpuan		
2. Kurang selera makan		
3. Dapat menumpukan perhatian dengan baik		
4. Lemah anggota badan		
5. Emosi sentiasa gembira		
6. Cepat marah		
7. Berasa bingung		