

Unit 6
Terima Kasih, Kaunselor

Tarikh: .....

Tema 2
Kesihatan Mental dan Emosi

Halaman Buku Teks: 26 – 30

Praktis Kendiri

Kemahiran Menulis K2 SK3.3 SP3.3.3

Baca petikan di bawah, kemudian jawab soalan-soalan yang berikutnya.

Lee Keat bersendirian di taman rekreasi. Dia berharap agar aktiviti joging ini dapat menenangkan fikirannya. Fikiran Lee Keat kusut apabila memikirkan peperiksaan yang bakal dihadapinya nanti. Tetapi kekusutan dan kegelisahan itu tidak hilang. Ketika dia duduk di bangku, rakannya menegurnya.

"Saya tengok kamu ini agak muram. Kamu ada apa-apa masalah?" tanya Rajesh.

"Saya berasa bimbang apabila memikirkan peperiksaan akhir tahun nanti. Banyak lagi mata pelajaran yang belum saya baca," kata Lee Keat.

"Lee Keat, kamu perlu bertenang. Jangan memikirkan hal peperiksaan itu. Sekarang kamu lapangkan fikiran dan mengulang kaji pelajaran seperti biasa. Sekiranya kamu stres, pelajaran kamu akan terjejas," kata Rajesh lagi.

Dalam perjalanan pulang, Lee Keat memikirkan kebenaran kata rakannya itu. Dia perlu bertenang dan menumpukan perhatian kepada pelajaran sekiranya ingin berjaya dalam peperiksaan. Kini, Lee Keat bersemangat dan ingin mengikis kekusutan dalam fikirannya.

1. Apakah perkara yang menyebabkan fikiran Lee Keat kusut?

2. Nyatakan nasihat yang diberikan oleh Rajesh kepada Lee Keat.

3. Pada pendapat kamu, apakah kesannya sekiranya Lee Keat terus berasa takut dan berfikiran kusut? KBAT Menganalisis

LIVEWORKSHEETS