



PJPK

UNIT 3 : PEERS

PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI



NAMA :

KELAS :

ARAHAN : Bahagian A.

Baca soalan dengan teliti. Kemudian, jawab soalan yang diberikan.

1. Antara gambar berikut , situasi manakah yang menunjukkan seseorang itu sedang **marah** ?



2. Kemarahan merupakan satu **perubahan emosi** yang _____ .

a. positif

b. negatif

3. **Marah ialah sifat emosi** yang negatif disebabkan oleh rasa yang berikut **kecuali** _____.

a. cemburu

b. rasa dihargai

c. rasa tertipu

4. Antara berikut, yang manakah perubahan tingkah laku **negatif** yang berlaku ketika marah?

a. memaki

b. bertenang

c. berdiam diri



PJPK UNIT 3 : PEERS

PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI



ARAHAN : Bahagian B .

Pilih jawapan bagi cara-cara mengurus kemarahan yang sesuai dengan gambar di bawah.

Rekreasi/Riadah

Relaksasi

Refleksi sendiri

A



B



C

