



Hari:

Tarikh:

**Pendidikan
Kesihatan
Tahun 4
Unit 11:
Usah Dibiarkan,
Mari Selesaika**

Buku teks muka surat: 82 - 83

Usah Dibiarkan, Mari Selesaikan



Nama:

Kelas:

Arahan: Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. (buku teks m/s 82)

KONFLIK STRES ialah keadaan rasa
_____, keinginan tidak
dapat _____, perselisihan
_____ bertentangan pendapat
antara rakan dan sikap
_____. Konflik
yang berpanjangan dan tidak dapat
diselesaikan boleh menyebabkan
_____.

KONFLIK STRES ialah keadaan resah,
_____, tegang dan fikiran terganggu.
Stres yang _____ atau
diurus dengan sempurna akan
memberikan kesan buruk kepada
kesihatan
_____.

Usah Dibiarkan, Mari selesaikan



Arahan: Pilih jawapan yang betul.

1. Salah faham
2. Keinginan tidak dipenuhi
3. Pendapat tidak diterima
4. Persaingan
5. Mementingkan diri sendiri
6. Inginkan kesempurnaan
7. Tidak menghormati hak orang lain

1. Dendam
2. Hubungan menjadi renggang
3. Keganasan
4. Panas baran
5. Bersendirian
6. Prasangka
7. Keliru dalam membuat keputusan.

1. Cepat mengalah.
2. Cuba memenuhi kehendak orang lain.
3. Kurang keyakinan diri
4. Diri tidak dihargai
5. Pendapat tidak diterima
6. Terpaksa membuat pilihan
7. Beban tugas yang banyak

1. Prestasi pembelajaran menurun
2. Bergaduh
3. Putus asa dan kecewa
4. Bersikap agresif dan pamarah
5. Berasa malas dan tidak bertenaga
6. Murung kesihatan fizikal terganggu