

PENDIDIKAN KESIHATAN (PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI) TINGKATAN 2

PILIH JAWAPAN YANG SESUAI MENGENAI LANGKAH-LANGKAH MENANGANI
KONFLIK DAN STRES

LANGKAH – LANGKAH MENANGANI STRES

MERUJUK MASALAH KEPADA KAUNSELOR, GURU ATAU IBU BAPA		MELAKUKAN AKTIVITI SUKAN DAN RIADAH SEKURANG- KURANGNYA TIGA KALI SEMINGGU		BERBINCANG DENGAN IBU BAPA, GURU, SAHABAT KARIB ATAU KAUNSELOR		BERBINCANG UNTUK MENYELESAIKAN MASALAH	
BANYAKKAN BERSABAR		BEREHAT DENGAN SECUKUPNYA		MEMPUNYAI HOBI YANG MENDATANGKAN KETENANGAN		BERSIKAP TOLERANSI TERHADAP SESUATU ISU	
		SENTIASA MENERIMA HAKIKAT TERHADAP SESUATU YANG BERLAKU		MENDAPATKAN RAWATAN PAKAR			

LANGKAH – LANGKAH MENANGANI KONFLIK

MERUJUK MASALAH KEPADA KAUNSELOR, GURU ATAU IBU BAPA		MELAKUKAN AKTIVITI SUKAN DAN RIADAH SEKURANG- KURANGNYA TIGA KALI SEMINGGU		BERBINCANG DENGAN IBU BAPA, GURU, SAHABAT KARIB ATAU KAUNSELOR		BERBINCANG UNTUK MENYELESAIKAN MASALAH	
BANYAKKAN BERSABAR		BEREHAT DENGAN SECUKUPNYA		MEMPUNYAI HOBI YANG MENDATANGKAN KETENANGAN		BERSIKAP TOLERANSI TERHADAP SESUATU ISU	
		SENTIASA MENERIMA HAKIKAT TERHADAP SESUATU YANG BERLAKU		MENDAPATKAN RAWATAN PAKAR			