

**TEMA : KESIHATAN
& KEBERSIHAN**

MENGURUS KEMARAHAHAN SECARA BIJAKSANA

ARAHAN :

**1. PELAJAR PERLU MENYUSUN SEMULA HURAIAN
BAGI SETIAP ISI MENGIKUT URUTAN YANG BETUL**

NAMA : _____

AYAT TOPIK

1

Impaknya, kita dapat mengelakkan tindakan terburu-buru yang boleh menjejaskan hubungan dengan orang lain.

5

AYAT PENEGAS

Hal ini dikatakan demikian kerana sikap bertenang dapat membantu seseorang mengawal emosi dan berfikir secara rasional sebelum bertindak.

AYAT KESAN

4

Jelaslah bahawa, sikap bertenang amat penting untuk mengurus kemarahan secara bijaksana

AYAT CONTOH

3

kita hendaklah bertenang ketika berhadapan dengan situasi yang mencetuskan kemarahan.

AYAT HURAIAN

2

Sebagai contoh, kita boleh menarik nafas secara perlahan-lahan dan mengira dari satu hingga sepuluh apabila berasa marah

BERTENANG

AYAT TOPIK

1

Sebagai contoh, dapat mengawal emosinya dan menyelesaikan perselisihan faham dengan cara yang baik.

5

AYAT PENEGAS

kita boleh membasuh muka atau mandi untuk mengurus kemarahan secara bijaksana

AYAT HURAIAN

2

Jelaslah bahawa membasuh muka atau mandi merupakan langkah yang boleh diamalkan untuk mengawal kemarahan

AYAT CONTOH

3

Impaknya, kita dapat mengelakkan tindakan terburu-buru yang boleh menjejaskan hubungan dengan orang lain.

AYAT KESAN

4

Hal ini dikatakan demikian kerana aktiviti tersebut dapat membantu kita berasa lebih segar, selesa dan tenang ketika emosi tidak stabil

MEMBASUH MUKA ATAU MANDI

AYAT TOPIK

1

Hal ini dikatakan demikian kerana kaunselor dapat memberikan nasihat dan membimbing kita memilih cara yang sesuai untuk mengawal emosi

5

AYAT PENEGAS

Sebagai contoh, murid yang sering berasa marah sehingga menjejaskan hubungan dengan rakan-rakan boleh mendapatkan khidmat kaunseling di sekolah.

AYAT KESAN

4

kita hendaklah berjumpa dengan kaunselor untuk mendapatkan bantuan dalam mengurus kemarahan.

AYAT HURAIAN

2

Impaknya, dapat mengenal pasti punca kemarahan dan belajar menyelesaikan masalah secara rasional.

AYAT CONTOH

3

Jelaslah bahawa khidmat kaunseling amat bermanfaat untuk membantu seseorang mengurus kemarahan secara bijaksana

BERJUMPA DENGAN KAUNSELOR

AYAT TOPIK

1

Jelaslah bahawa melakukan aktiviti yang menenangkan diri merupakan langkah yang berkesan untuk mengurus kemarahan secara bijaksana.

5

AYAT PENEGAS

Impaknya, fikiran kita menjadi lebih tenang dan kita dapat membuat keputusan dengan rasional tanpa menyakiti perasaan orang lain.

AYAT KESAN

4

Sebagai contoh, kita boleh mendengar muzik yang menenangkan, membaca buku atau berjalan-jalan di kawasan yang selamat apabila berasa marah.

AYAT HURAIAN

2

kita hendaklah melakukan aktiviti yang dapat menenangkan diri untuk mengurus kemarahan secara bijaksana.

AYAT CONTOH

3

Hal ini dikatakan demikian kerana aktiviti yang berfaedah dapat mengalihkan perhatian kita daripada perkara yang mencetuskan kemarahan serta membantu menstabilkan emosi.

MELAKUKAN AKTIVITI YANG MENENAGKAN DIRI