Penyuntingan

Bahan-bahan di bawah ini mengandungi **pelbagai kesalahan bahasa**. *Kenal pasti, senaraikan, dan betulkan kesalahan-kesalahan tersebut. Anda perlu menulis kesalahan-kesalahan yang dikenal pasti dan membuat pembetulannya. Anda tidak perlu menyalin bahan-bahan tersebut.* KBAT Menganalisis KLON SPM

Bahan 1

Tip Menangani Kemarahan Menurut Psikologi

Perasaan marah[(i)]adalah emosi[(ii)]semulajadi setiap manusia.[(iii)]Bagaimanapun, kemarahan yang tidak terkawal akan menjejaskan kesihatan fizikal dan hubungan sosial individu. Menurut pakar psikologi, satu daripada kaedah paling efektif untuk mengurus kemarahan adalah dengan teknik berhenti seketika. Apabila anda berasa gelombang[(iv)]amaran mula memuncak, beralihlah daripada situasi tersebut dan ambil masa untuk bertenang. Di samping itu, teknik[(v)]penafasan yang betul juga dapat menurunkan kadar denyutan jantung yang laju semasa kita marah. Tarik nafas sedalam-dalamnya melalui hidung, tahan selama beberapa saat, dan hembuskannya perlahan-lahan melalui mulut. Amalan ini bukan sahaja mampu meredakan ketegangan otot, malah mengembalikan kewarasan fikiran sebelum membuat tindakan yang mungkin anda kesali[(vi)]di kemudian hari.

Dipetik dan diubah suai daripada *Portal MyHEALTH*,
Kementerian Kesihatan Malaysia

[6 *markah*]

Praktis Ekstra

BBM Interaktif

LIVEWORKSHEETS

Bahan 2

3 LANGKAH MUDAH MENGAWAL KEMARAHAN



1 Bertenang

- (i)Jika sekiranya anda mula rasa hendak marah, duduk dahulu seandainya anda sedang berdiri.
- Sekiranya anda masih gagal mengawal kemarahan, berbaringlah.





2 Fikir Semula

- Cuba berfikir dengan warasnya tentang akibat daripada kemarahan anda.
- Adakah tindakan yang bakal(ii)dilakukan oleh anda itu berbaloi atau sekadar melepaskan geram semata-mata?



3 Bertindak Bijak

- Suarakan(iii)ketidak puasan hati anda dengan menggunakan bahasa yang sopan.
- Elakkan diri(iv)dari menggunakan kata-kata kesat yang akan(iv)mengerohkan suasana.



[5 *markah*]

Bahan 1

	Kesalahan	Pembetulan
(i)		
(ii)		
(iii)		
(iv)		
(v)		
(vi)		

Bahan 2

	Kesalahan	Pembetulan
(i)		
(ii)		
(iii)		
(iv)		
(v)		

LIVEWORKSHEETS