

Nama: \_\_\_\_\_

## Pendidikan Kesihatan Tahun 4

Tajuk: **Konflik dan Stress**

A. Apakah maksud **Konflik** dan **Stress**? Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

### **KONFLIK**

berpanjangan	puas hati	stress
perselisihan	mementingkan	

Keadaan rasa tidak \_\_\_\_\_, keinginan tidak dipenuhi,  
\_\_\_\_\_ faham, bertentangan pendapat antara rakan dan  
sikap \_\_\_\_\_ diri sendiri.

Konflik yang \_\_\_\_\_ dan tidak dapat diselesaikan boleh  
menyebabkan \_\_\_\_\_.

### **STRESS**

cemas	dikawal	buruk
terganggu	fizikal	

Keadaan resah, \_\_\_\_\_, tegang dan fikiran \_\_\_\_\_.  
Stress yang tidak \_\_\_\_\_ atau diurus dengan sempurna akan  
memberi kesan \_\_\_\_\_ kepada kesihatan mental,  
\_\_\_\_\_ dan sosial.

B. Isikan jadual dengan pernyataan yang betul tentang **Konflik**.

Salah faham	Dendam	Mementingkan diri sendiri
Persaingan	Keganasan	Keliru dalam membuat keputusan
Inginkan kesempurnaan		Prasangka

Punca Konflik	Kesan Konflik

C. Isikan jadual dengan pernyataan yang betul tentang **Stress**.

Cepat mengalah	Diri tidak dihargai	Bergaduh
Murung	Kurang keyakinan diri	Putus asa dan kecewa
Bersikap agresif dan pemarah		Beban tugas yang banyak

Punca Stress	Kesan Stress