

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 5: PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

Susun maklumat berikut mengikut kumpulan masing-masing

Tekanan menghadapi
peperiksaan

Hilang keyakinan diri

Memberontak

Bernafas dengan dalam

Pergaduhan antara
adik-beradik

Berfikiran positif

Bercakap dengan
seseorang

Gangguan mental

Bertindak di luar
kawalan

SITUASI STRES

KESAN STRES

LANGKAH MENGATASI