

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0



Aktiviti Hari Ini...

- ★ Menonton video Bertajuk "Emosi Saya" dan berkongsi tentang emosi kamu hari ini
- ★ Memahami apa itu "Keperluan" dan "Kehendak"
- ★ Menjawab latihan yang disediakan



EMOSI SAYA

Tonton video di bawah untuk memahami tentang EMOSI anda.



Mandi dan segarakan badan



Tidur dan berehat



Membuat senaman ringan



Melakukan aktiviti kegemaran di masa lapang



Menyatakan emosi



Mengamalkan pemakanan yang sihat

Tonton video di bawah

Tonton video di sebelah.
Fahamkan apakah maksud keperluan dan kehendak



PENDIDIKAN KESIHATAN
CARE BEARS

Kongsikan dengan Share Bear

Terdapat banyak perkara yang berlaku pada hari ini, adalah normal untuk merasa pelbagai emosi. Apakah perasaan yang kamu rasa hari ini?



bersyukur



gembira



bangga



lega



keletihan



sibuk



puas hati



marah



malu



teruja



geram



bebas



mengantuk



disayangi



bertenaga

Pendidikan Kesihatan

CARE BEARS

Pilih perasaan kamu hari ini. Gerakkan emosi yang kamu pilih ke dalam kotak Perasaan Share bear. Ceritakan dengan lebih lanjut apa yang kamu rasa juga ok?

Hari ini, saya berasa...

dan ianya okay.

Nyatakan emosi Care Bear yang betul

Care Bears, juga merasa emosi yang sama seperti manusia, setiap hari. Bolehkah kamu teka apa yang Care Bear rasa? Padankan emosi yang paling sesuai dengan wajah mereka!

puas hati

teruja

geram

disayangi

bangga

keletihan



CARE BEARS

Keperluan atau Kehendak?

Nyatakan yang mana diantara aktiviti berikut yang merupakan KEHENDAK dan juga KEPERLUAN.

Pilih jawapan yang betul.

Membuat tugasan kerja sekolah hingga **selesai**



Bermain dengan kawan-kawan



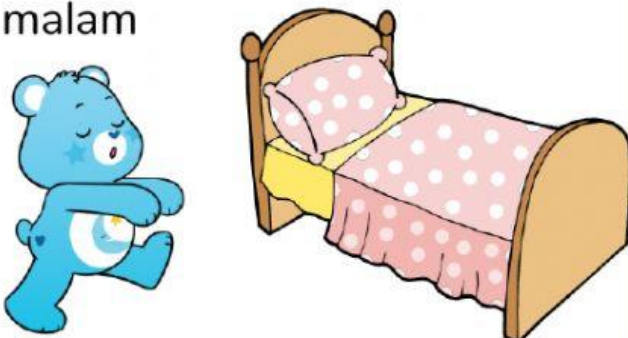
Makan makanan ringan



Makan dengan pemakanan yang **seimbang**



Tidur di waktu malam



Menonton TV sehingga lewat malam



PENDIDIKAN KESIHATAN

CARE BEARS