PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4

Pendidikan Kesihatan: Pengurusan Mental Dan Emosi

negatif	kemurungan	penyakit

1) _____ atau "major depressive disorder" dari segi saintifik merupakan salah satu _____ psikologi (melibatkan masalah mental) yang kerap berlaku dalam kalangan masyarakat dan memberi kesan _____ kepada seseorang termasuk murid sekolah.

2) Kemurungan boleh mempengaruhi _____ seseorang.

ketepatan masa	Ya / Tidak
emosi	Ya / Tidak
cara berfikir	Ya / Tidak
status kedudukan	Ya / Tidak
sikap	Ya / Tidak

3) Suaikan tanda-tanda kemurungan dengan penerangannya.

Kelihatan letih dan kurang bertenaga semasa melakukan aktiviti harian	●	●	Menyebabkan sering berasa marah, sedih, tiada motivasi, kelesuan dan berasa kekosongan
Perasaan dan pemikiran negatif	●	●	Mungkin berpunca daripada tekanan perasaan yang menjejaskan waktu tidur
Tabiat pemakanan yang tidak normal	●	●	Mengalami perubahan selera makan
Kurang tumpuan	●	●	Menyebabkan seseorang itu menjauhkan diri atau mengasingkan diri daripada keluarga dan rakan-rakan
Hilang keinginan untuk bersosial	●	●	Menyebabkan hilang fokus dalam kelas dan seterusnya hilang minat untuk belajar

LIVEWORKSHEETS

4) Punca-punca kemurungan ialah:

a) _____ kesan daripada sejarah hidup yang pahit atau kurang sokongan daripada ahli keluarga.

b) Kehilangan _____.

c) _____ menyebabkan rasa rendah diri dan menerima tekanan daripada ibu bapa.

d) Hilang anggota tubuh badan akibat kemalangan dan penyakit menyebabkan berasa _____, hilang keyakinan, suka menyendiri dan merasakan diri tidak berguna.

e) Masalah keluarga seperti selalu bergaduh atau ibu bapa yang berpisah akibat _____.

f) _____ seperti kanser tahap tiga dan empat akan menyebabkan rasa rendah diri dan rasa tidak dapat hidup lama.

g) _____ psikologi atau emosi seperti sering menerima ejekan akibat kekurangan diri serta dibuli sama ada dengan kata-kata atau sentuhan fizikal.

h) Mangsa _____ khususnya semasa kanak-kanak.

5) Bagaimanakah cara mengurus kesihatan mental dan emosi?

Berpegang kepada ajaran agama	Ya / Tidak
Tingkatkan keyakinan diri	Ya / Tidak
Tidur secukupnya	Ya / Tidak
Amalkan gaya hidup sihat	Ya / Tidak
Bertenang dan sentiasa bersikap positif	Ya / Tidak

LIVEWORKSHEETS