

Pendidikan Kesihatan Tahun 6
Tajuk : Murid Asertif, Sekolah Positif

NAMA MURID

Aktiviti :

1. Baca maklumat dalam buku teks halaman 33.
2. Kenal pasti asas mengaplikasi kemahiran asertif dengan betul.

Kenal pasti cara pengurusan emosi kita sama ada dapat menyelesaikan masalah atau malu untuk menghadapinya.

Biasakan diri untuk mengatakan "tidak" dengan agresif agar lebih berkesan.

Tetap dengan keputusan sendiri dan tidak suka mendengar pendapat orang lain.

Yakin dengan kebolehan diri untuk melakukan perkara yang dikehendaki dengan mengatakan "Saya Boleh".

Pertimbangkan hak diri sendiri dan menerima hakikat bahawa orang lain mempunyai hak mereka sendiri.

Elakkan daripada terlalu menekan diri dan ambil masa untuk berubah.

Agresif dan sentiasa mendapatkan apa yang kita mahu adalah perkara biasa dalam kehidupan.