

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TINGKATAN 3
UNIT 1: PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

By: Lokman Fadhlil bin Abdul Hamid

3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

NAMA:

TINGKATAN:

Soalan: Padankan perubahan yang berlaku semasa mengalami kemarahan.

Perubahan	Jenis Perubahan
Memaki	
Otot tegang	
Tindakan agresif	
Nada suara tinggi	
Berpeluh	
Terlalu sensitif	
Percakapan cepat dan kuat	
Kadar pernafasan meningkat	
Menuding jari apabila bercakap	
Menggigil	