

Pendidikan Jasmani dan Kesihatan

Tajuk: Mengurus mental dan emosi

Latihan

Arahan: Jawab kesemua soalan di bawah. Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.



Latihan Pengukuhan

1. Pilih jawapan bagi cara-cara mengurus kemarahan yang sesuai dengan gambar di bawah.

Riadah

Rekreasi

Refleksi sendiri

Relaksasi

