

**PJPK TAHUN2**  
**PENDIDIKAN KESIHATAN**

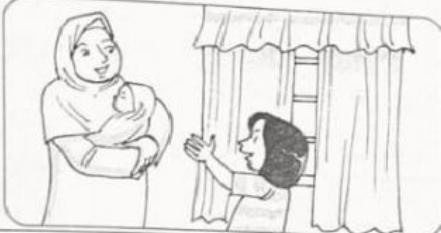
**UNIT 4. HARI YANG CERIA (3.1 Pengurusan Mental dan Emosi)**

Oleh CIKGU AZNIM, SK BAKAR ARANG

**C.** Nyatakan cara mengurus perasaan bimbang dan cemburu berdasarkan gambar. SP 3.1.2 TP3 TP4

- Berharap mereka akan selalu berhubung
- Mendoakan kejayaan rakan di sekolah baharu
- Berasa gembira dengan kelahiran adik
- Mendoakan kakak selamat dalam perjalanan

1.



2.



3.



4.



**D.** Isi tempat kosong tentang kesan-kesan kepada diri sekiranya tidak mengurus perasaan bimbang dan cemburu dengan betul.

SP 3.1.3 TP5

tidak  
disayangi

merosot

bersedih

mudah  
marah

1. Seseorang itu akan sentiasa \_\_\_\_\_
2. Seseorang itu berasa keseorangan dan \_\_\_\_\_ oleh keluarga.
3. Seseorang itu berasa \_\_\_\_\_ dan emosi tidak stabil.
4. Prestasi pelajaran seseorang itu akan \_\_\_\_\_.

TP3  Menauasal  Belum