

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

Menguasai

Belum