

NAMA : _____

KELAS : _____

USAH DIBIARKAN, MARI SELESAIKAN

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

puas hati	sikap	sempurna	penuaan	menjejaskan
perselisihan	Konflik	terganggu	positif	diselesaikan

KONFLIK

- Konflik ialah keadaan rasa tidak _____, keinginan tidak dapat dipenuhi, _____ faham, bertentangan pendapat antara rakan dan mementingkan diri sendiri.
- _____ yang berpanjangan dan tidak dapat _____ boleh menyebabkan stres.

STRES

- Stres ialah keadaan resah, cemas, tegang dan fikiran terganggu. Stres yang tidak dikawal atau diurus dengan _____ akan memberikan kesan buruk kepada kesihatan mental, fizikal dan sosial.
- Stres boleh _____ kesihatan kulit dan mempercepat proses _____.

EUSTRES

- Stres _____ (ke arah kebaikan)

DISTRES

- Stres negatif (yang menyebabkan kesihatan mental dan fizikal _____)