

PENDIDIKAN KESIHATAN / TAHUN 6

Tajuk : Mahir Mengurus, Hidup Terurus

Berdasarkan rajah di bawah, padankan dengan jawapan yang betul.

| Jenis Situasi Tekanan                                                                                             | Cara Mengurus Tekanan Melalui Komunikasi Berkesan                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rakan sekelas ingin meniru tugas yang diberikan oleh guru. Bagaimana cara kamu menolak permintaan tersebut?       | Maaf, saya tidak dapat melakukannya. Berjudi tidak bagus. Tambahan pula, ianya haram disisi agamaku.                     |
| Rakan sering mengajak kamu ponteng sekolah. Bagaimana cara kamu menolak ajakan tersebut?                          | Maaf, saya tidak dapat melakukannya. Tambahan pula, bertatu adalah haram disisi agamaku.                                 |
| Rakan sering mengajak kamu berjudi. Bagaimanakah cara kamu menolak ajakan tersebut?                               | Maaf, saya tidak dapat memberikannya. Kamu seharusnya menyiapkannya sendiri agar kamu faham topik pembelajaran tersebut. |
| Rakan mengajak kamu melakukan tatu. Tetapi kamu beragama islam. Bagaimanakah cara kamu menolak ajakan tersebut?   | Maaf, jawapan saya masih sama. Saya tidak dapat melakukannya kerana merokok membahayakan kesihatan.                      |
| Rakan kamu sering memaksa kamu untuk menghisap rokok bersamanya. Bagaimanakah cara kamu menolak paksaan tersebut? | Maaf, jawapan saya masih sama. Saya tidak dapat melakukannya kerana ingin fokus dalam peperiksaan.                       |