

LATIHAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN
MENANGANI STRESS
(Rujuk mukasurat 161 dalam buku teks)

KESAN KONFLIK DAN STRES TERHADAP KESIHATAN DIRI

- menjadi tidak stabil dan tidak mampu menyelesaikan masalah.
- Kecewa serta cepat naik darah dan .
- Rasa letih sepanjang masa.
- terhadap pekerjaan yang dilakukan.
- Mudah risau walaupun terhadap perkara kecil.
- Sering berasa .
- Sering perkara-perkara buruk yang akan berlaku.

KESAN KONFLIK DAN STRES TERHADAP KELUARGA

- Hubungan kekeluargaan akan menjadi .
- Berasa tersisih dan tidak .
- Kurang berlaku komunikasi yang mesra dan tiada dalam keluarga.
- Mudah merajuk, dan iri hati antara adik-beradik.
- Tingkah laku anak-anak yang liar, suka bergaduh dan mempunyai masalah .

LANGKAH-LANGKAH MENANGANI STRES

Merujuk masalah kepada guru atau ibu bapa.

dengan secukupnya.

Mempunyai hobi yang mendatangkan .

Mendapatkan pakar.

Melakukan aktiviti sukan dan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.

CARA MENANGANI KONFLIK

1

Berbincang dengan ibu bapa, guru, atau kaunselor.

2

Berbincang untuk menyelesaikan masalah.

3

Bersikap terhadap sesuatu isu.

4

Banyakkan bersabar.

5

Didik diri untuk sentiasa menerima terhadap sesuatu kejadian yang berlaku.