NAMA	•		
KELAS			
VELAS			

## USAH DIBIARKAN, MARI SELESAIKAN

## STRESS

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

PUNCA STRESS		KESAN STRESS
	Murung	
	Bergaduh	
	Cepat mengalah	
	Diri tidak dihargai	
	Kurang keyakinan diri	
	Putus asa dan kecewa	
	Pendapat tidak diterima	
	Beban tugas yang banyak	
	Terpaksa membuat pilihan	
	Kesihatan fizikal terganggu	
	Bersikap agresif dan pemarah	
	Prestasi pembelajaran menurun	
	Berasa malas dan tidak bertenaga	
	Cuba memenuhi kehendak orang lain	

