

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 6

TAJUK: Murid Asertif, Sekolah Positif

Baca buku teks muka surat 33 dan jawab soalan berikut dengan memilih jawapan yang sesuai.

tertib	masa	manusia	pendapat	agresif
hakikat	emosi	menekan	boleh	hak

Asas Mengaplikasi Kemahiran Asertif

1. Kenal pasti cara pengurusan _____ kita. Adakah kita jenis yang akan berhadapan untuk menyelesaikan masalah, atau malu untuk menghadapinya?
2. Biasakan diri untuk mengatakan "tidak" dengan _____ tetapi berkesan.
3. Dengar _____ orang lain.
4. _____ kepada kebolehan diri untuk melakukan perkara yang dikehendaki.
Gunakan ungkapan seperti Saya Yakin, Saya _____, Saya Mampu.
5. Pertimbangkan _____ diri sendiri. Pada masa yang sama, terima _____ bahawa orang lain juga mempunyai hak mereka sendiri.
6. Elakkan daripada terlalu _____ diri. Perubahan tingkah laku memerlukan _____.
7. Elakkan tingkah laku _____. Kita tidak akan sentiasa dapat apa yang kita mahu, tetapi perkara ini adalah biasa dalam kehidupan _____.