

JANGAN BULI, ELAK BULI!

Pendidikan Kesihatan Tahun 1



LIVEWORKSHEETS



6 TIPS ELAK BULI





6 TIPS ELAK BULI

PELAJARI TEKNIK MEMPERTAHANKAN DIRI

Jika anda ada ilmu asas mempertahankan diri, seperti silat, tae kwan do, karate dan judo, anda mampu mengelak dari dibuli dan mungkin ditakuti oleh si pembuli.

ELAK DARI BERJUMPA SI PEMBULI

Elakkan dari berada dekat dengan si pembuli dan jangan ke tempat yang sunyi dan tiada orang seorang diri



6 TIPS ELAK BULI

TAHAN KEMARAHAHAN ANDA

Si pembuli berasa kuat dan hebat membuat rakan lain menangis. jadi, elakkan dari menunjukkan emosi anda seboleh yang mungkin

ABAIKAN SI PEMBULI

Berlatih untuk tidak mempedulikan si pembuli. Lama-kelamaan, si pembuli akan berasa bosan untuk mengganggu anda.



6 TIPS ELAK BULI

UBAH KEADAAN

Tubuhkan 1 kumpulan sokongan untuk memeriksa kawasan dimana pembulian sering berlaku, membantu dan berikan sokongan kepada rakan-rakan yang pernah dibuli

HARGAI DIRI SENDIRI

Dibuli boleh menyebabkan anda berasa rendah diri. Namun, sentiasa ingat bahawa anda adalah hebat sebagai diri anda sendiri.

Jika kamu diajak membuli atau dibuli, kamu perlu:



Berkata,

" _____
_____!"



ibu bapa.

maklumi

_____ dari
situasi _____