

# JANGAN BULI, ELAK BULI!

Pendidikan Kesihatan Tahun 1



LIVE **LIVEWORKSHEETS**





# 6 TIPS ELAK BULI

LIVEWORKSHEETS



## 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 KEMARAHAN 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 menganggu 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 \_\_\_\_\_