NAMA :..... TINGKATAN :.....

Pengurusan Mental Dan Emosi

D Situasi yang Menyebabkan Stres

Peperiksaan

Tersalah (1) _____ peperiksaan

(2) _____ tiba ke tempat peperiksaan

Masalah (3) _____

Tertinggal (4) _____ penting

Persekitaran rumah yang (5) _____

Masalah Perhubungan Dengan Rakan Sebaya dan Keluarga

Sukar menyesuaikan diri di sekolah baru

Kehilangan sahabat baik

Ibu atau bapa yang (6) _____

Tidak dapat menerima kehadiran ahli keluarga baru

Perbezaan (7) _____ antara adik-beradik yang tinggi

Berasa (8) _____

E STRATEGI MENGURUSKAN STRES

Info PJK
Distres memberi kesan yang negatif seperti menyebabkan kebimbangan, kekecewaan dan berasa tidak berguna.

(1) _____

Bersikap (2) _____

(3) _____

Menyelesaikan masalah secara (4) _____

Mengamalkan (5) _____ seimbang

Info PJK
[illegible]

Pengurusan (8) _____

Mendapatkan sokongan (7) _____

Mengamalkan teknik (6) _____

LIVEWORKSHEETS