

SMK PASIR GUDANG 2

PENDIDIKAN KESIHATAN
(PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI)
TINGKATAN 2



PILIH JAWAPAN YANG SESUAI MENGENAI LANGKAH-LANGKAH MENANGANI KONFLIK DAN STRES

LANGKAH – LANGKAH MENANGANI STRES

MERUJUK MASALAH KEPADA KAUNSELOR, GURU ATAU IBU BAPA	MELAKUKAN AKTIVITI SUKAN DAN RIADAH SEKURANG-KURANGNYA TIGA KALI SEMINGGU	BERBINCANG DENGAN IBU BAPA, GURU, SAHABAT KARIB ATAU KAUNSELOR	BERBINCANG UNTUK MENYELESAIKAN MASALAH
BANYAKKAN BERSABAR	BEREHAT DENGAN SECUKUPNYA	MEMPUNYAI HOBI YANG MENDATANGKAN KETENANGAN	BERSIKAP TOLERANSI TERHADAP SESUATU ISU
SENTIASA MENERIMA HAKIKAT TERHADAP SESUATU YANG BERLAKU		MENDAPATKAN RAWATAN PAKAR	

LANGKAH – LANGKAH MENANGANI KONFLIK

MERUJUK MASALAH KEPADA KAUNSELOR, GURU ATAU IBU BAPA	MELAKUKAN AKTIVITI SUKAN DAN RIADAH SEKURANG-KURANGNYA TIGA KALI SEMINGGU	BERBINCANG DENGAN IBU BAPA, GURU, SAHABAT KARIB ATAU KAUNSELOR	BERBINCANG UNTUK MENYELESAIKAN MASALAH
BANYAKKAN BERSABAR	BEREHAT DENGAN SECUKUPNYA	MEMPUNYAI HOBI YANG MENDATANGKAN KETENANGAN	BERSIKAP TOLERANSI TERHADAP SESUATU ISU
SENTIASA MENERIMA HAKIKAT TERHADAP SESUATU YANG BERLAKU		MENDAPATKAN RAWATAN PAKAR	