



Kelas : Tahun 4 Al Biruni  
Mata Pelajaran : Pengurusan Diri  
Tajuk : Pengurusan Emosi dan Sosial  
Standard Pembelajaran : 3.1.3 Mengaplikasi cara mengurus perasaan dan bertindak balas kepada sesuatu situasi.



Nama: \_\_\_\_\_

Tarikh: \_\_\_\_\_



**Arahan :** Pilih jawapan yang betul.

Tarik nafas  
dan bertenang

Minta maaf

Berkongsi  
dengan kawan

Minta bantuan  
guru

Bercakap  
dengan sopan

Berundur dan  
menjauhkan diri

1



Saya kalah dalam permainan  
dan berasa marah.

2



Saya terlanggar kawan  
tanpa sengaja.

3



Kawan saya tidak mempunyai  
pensel warna.

4



Saya tidak faham tugas  
yang diberi.

5



Saya ingin bercakap dengan  
kawan yang sedih.

6



Kawan menjerit dan saya  
berasa tidak selesa.