

Nama :		Tarikh :	6.5.2021
Subjek :	Pendidikan Jasmani & Kesihatan	Hari :	Khamis

Kurang selera makan	Imej sendiri yang negatif
---------------------	---------------------------

Institusi kekeluargaan yang tidak harmoni	Hilang tumpuan
---	----------------

Cepat marah	Persekitaran yang bising dan kotor
-------------	------------------------------------

I. Senaraikan faktor-faktor stres dan kesan-kesannya.

Stres	
Faktor-faktor 1. _____ 2. _____ 3. _____	Kesan-kesan 1. _____ 2. _____ 3. _____

2. Padankan gambar berikut dengan kemahiran menguruskan stres.



Berbincang dengan rakan-rakan.



Merujuk kepada ibu bapa.



Merujuk kepada guru bimbingan.