

NAMA : _____

KELAS : _____

USAH DIBIARKAN, MARI SELESAIKAN

STRESS

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

PUNCA STRESS	KESAN STRESS
	Murung
	Bergaduh
	Cepat mengalah
	Diri tidak dihargai
	Kurang keyakinan diri
	Putus asa dan kecawa
	Pendapat tidak diterima
	Beban tugas yang banyak
	Terpaksa membuat pilihan
	Kesihatan fizikal terganggu
	Bersikap agresif dan pemarah
	Prestasi pembelajaran menurun
	Berasa malas dan tidak bertenaga
	Cuba memenuhi kehendak orang lain