

NAMA : _____

KELAS : _____

USAH DIBIARKAN, MARI SELESAIKAN

STRESS

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

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