

NAMA :

TINGKATAN :

Pengurusan Mental Dan Emosi

Situasi yang Menyebabkan Stres

Peperiksaan

1. Tersalah peperiksaan

2. tiba ke tempat peperiksaan

3. Masalah

4. Tertinggal penting

5. Persekitaran rumah yang

Masalah Perhubungan Dengan Rakan Sebaya dan Keluarga

6. Sukar menyesuaikan diri di sekolah baru

7. Ibu atau bapa yang

8. Berasa

STRATEGI MENGURUSKAN STRES

1. Pengurusan

2. Bersikap

3. Menyelesaikan masalah secara

4. Mengamalkan teknik

5. Mengamalkan seimbang

6. Mengamalkan teknik

7. Mengamalkan teknik

8. Mengamalkan teknik

© PNI Neuron (M) Sdn. Bhd.

42

KSSM P Kesihatan Tkt 3: Unit 1