

PENDIDIKAN KESIHATAN

TINGKATAN 1

UNIT 1: 4.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI:

PEMIKIRAN POSITIF

PILIHAN JAWAPAN				
ceria	saranan	hati	kejayaan	Perasaan
Pemikiran positif	Emosi	soalan	cemerlang	berjaya
gembira	kecemerlangan	berusaha	cemburu	semangat

Soalan:

- _____ merupakan sesuatu perasaan atau jiwa yang kuat terbit daripada dalam diri seseorang.
- Emosi boleh melahirkan perasaan sayang, gembira, seronok, benci, takut dan _____.
- _____ bermaksud kebolehan berfikir dan bertindak secara rasional dalam menghadapi sebarang situasi.
- Murid yang dapat memiliki emosi yang positif dapat mengawal _____ dan tindakan sendiri.
- Jika kita selalu berfikir positif, kita akan berasa _____, _____ akan berasa lebih tenang, hidup lebih _____.
- Untuk memupuk pemikiran positif, langkah pertama adalah _____ mengamalkan pemikiran positif dalam kehidupan seharian.
- Ciri-ciri Membina sikap positif seperti:
 - Lakonkan watak orang _____.
 - Jangkakan _____.
 - Berkawan dengan orang yang _____.
 - Kejayaan silam pembakar _____.
 - _____ diri positif.
 - Soal diri dengan _____ positif.
 - Dalami ilmu _____.