



PERCUMA

KOLEKSI HELAIAN AKTIVITI

**LDK | KEM | PUSAT PEMINDAHAN
BANJIR | CERAMAH | HARI PSIKOLOGI |
REFLEKSI DIRI**

**HASBULLAH MUSTAFA
(013 - 996 3639)**

SCAN ME :





HASBULLAH MUSTAFA
(KAUNSELOR BERDAFTAR)

ALHAMDULILLAH....

Dengan izin Allah SWT, **Koleksi Helaian Aktiviti** ini berjaya disiapkan. Moga-moga ia mampu menjadi satu alat bantuan psikopendidikan kepada rakan-rakan yang memerlukan.

Koleksi Helaian Aktiviti boleh digunakan, dicetak dan dikongsikan kepada sesiapa sahaja tanpa unsur-unsur keuntungan dan tanpa pengubahsuaian kepada mana-mana helaian.

Koleksi Helaian Aktiviti ini dibuat berdasarkan pengalaman, pendidikan dan pandangan saya sendiri. Saya sedia membantu tuan/puan untuk menggunakan **Koleksi Helaian Aktiviti** jika perlu. Sebarang cadangan penambahbaikan sangat dialukan.



HASBULLAH MUSTAFA



013 - 996 3639

Nama: _____ Umur: _____

No. Telefon: _____ Tarikh & Masa: _____

WHO AM I?

Sila lukiskan wajah anda sendiri mengikut kemampuan yang boleh
(jangan risau ini bukan pertandingan melukis)



Materials: Pencil, Paper, Crayons

FB : Hasbullah Mustafa
Call Me: 013 - 996 3639



NAMA :

TARIKH :

Kenali Saya

- TULIS APA SAHAJA TENTANG ANDA -



FIZIKAL



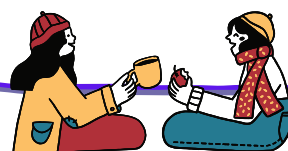
BAKAT /
KEMAHIRAN

Apa yang anda tahu
tentang diri anda
mengikut kategori
berikut:



EMOSI

KAWAN BAIK



IDEA SAYA

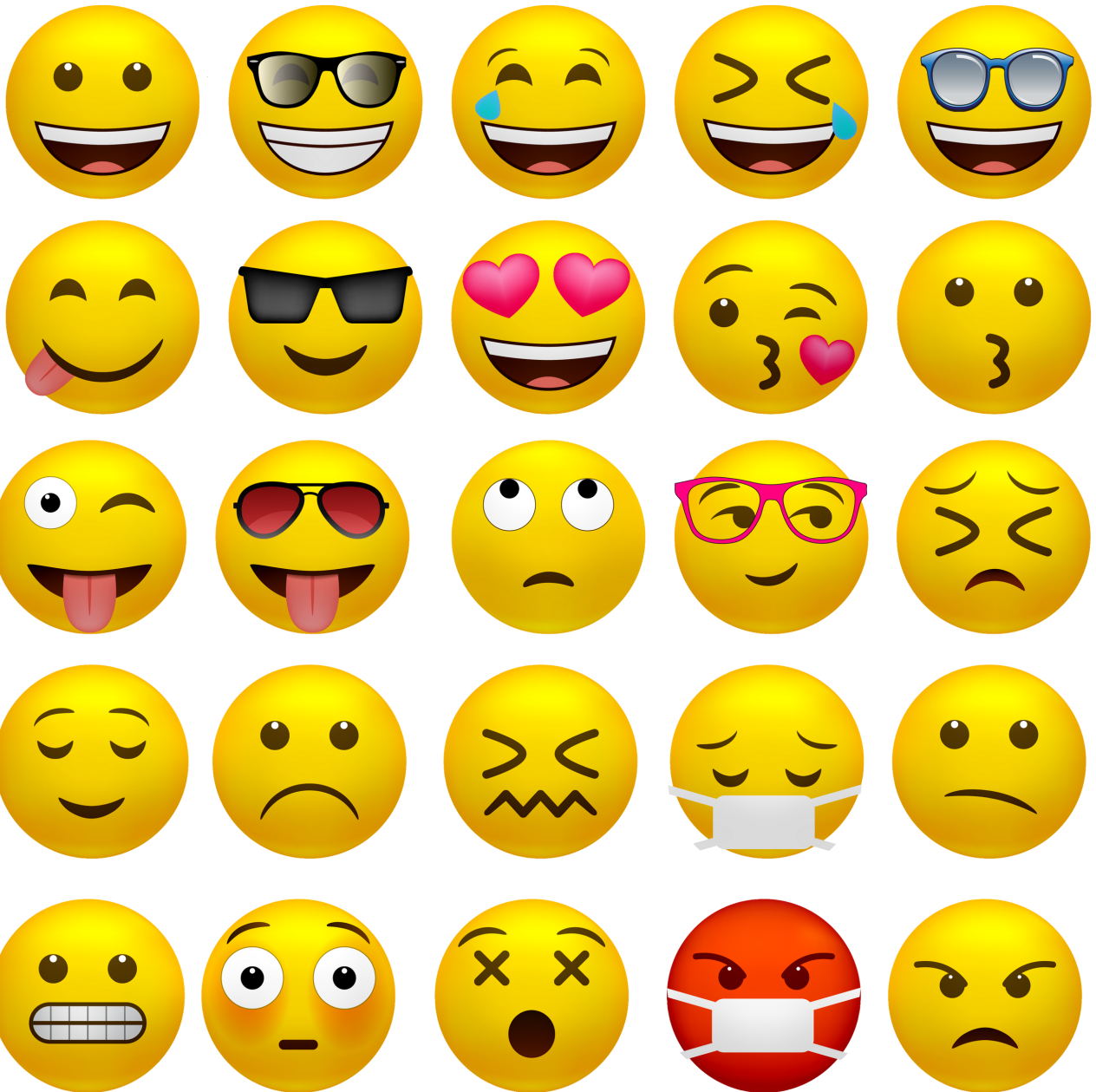


Nama: _____ Umur: _____

No. Telefon: _____ Tarikh & Masa: _____

EMOSI SAYA

Bulatkan EMOSI yang sedang anda alami sekarang ini. Jom bincang.



Materials: Pencil, Paper, Crayons

FB : Hasbullah Mustafa
Call Me : 013 - 996 3639



NAMA :

TARIKH :

IMPIAN SAYA

JANGKA PENDEK / PANJANG

SETIAP MATLAMAT
PERLU :

1. Ditulis
2. Divisualkan
3. Dikongsikan
4. Dibesarkan
5. Dirancang

FIZIKAL

INTELEKTUAL

EMOSI

SPIRITUAL

TINDAKAN
SAYA!



NAMA :

TARIKH :

JURNAL KESYUKURAN SAYA

AYAT MOTIVASI SAYA HARI INI

3 PERKARA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

3 PERKARA MENGGEMBIRAKAN SAYA



NAMA : _____

TARIKH : _____



EMOSI OH EMOSI

Cari jenis emosi tersembunyi...

I	C	N	E	B	A	N	T	P
S	E	D	I	H	O	A	E	A
U	C	O	N	U	C	L	R	A
K	R	E	A	U	I	A	U	I
A	M	S	R	M	N	W	J	G
A	I	A	A	I	T	E	A	A
R	F	R	R	H	A	C	D	H
Z	E	B	R	A	E	E	E	A
G	U	L	A	M	H	K	R	B

SEDIH	CINTA	BAHAGIA	BENCI
MARAH	KECEWA	SUKA	MALU
GERAM	TERUJA	RISAU	CERIA



Personal Reflection

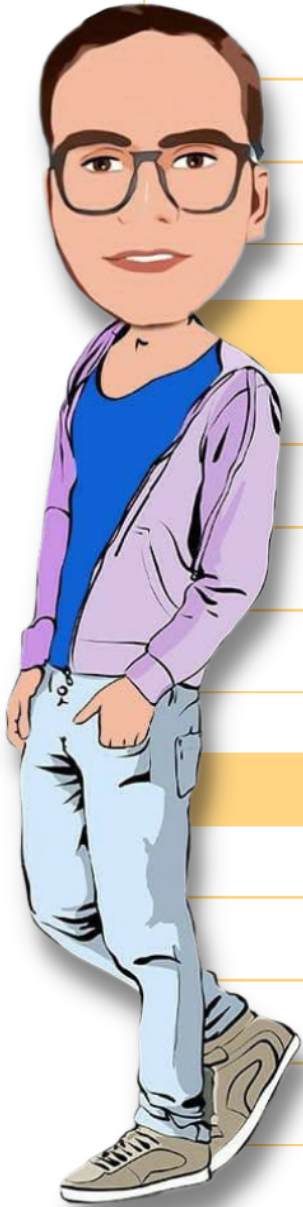
NAMA :

TARIKH :

BAD HABITS I NEED TO STOP



THINGS I REGRETTED NOT DOING



THINGS I LEARNED THIS MONTH

HOW TO BE A BETTER VERSION OF ME



NAMA :

TARIKH :

KENALI STRES

JOM BELAJAR TENTANG STRES. CARI ISTILAH DI BAWAH :

V	H	J	N	S	B	Z	P	F	R	A	D	D
H	J	U	A	E	L	L	H	U	P	I	O	G
O	T	J	Y	L	U	Y	N	A	S	P	W	R
Z	G	S	S	A	D	O	I	T	A	L	D	D
T	Q	B	H	J	P	T	R	M	P	G	D	K
U	E	Y	T	S	F	E	I	X	V	W	W	O
O	B	U	E	T	S	N	V	O	F	M	X	R
N	R	R	G	S	E	F	B	X	L	M	N	T
R	D	I	P	O	X	S	E	D	A	E	Y	I
U	E	U	S	T	R	E	S	S	M	H	I	S
B	G	A	S	T	R	I	K	R	R	S	D	O
I	S	J	A	W	D	K	F	Q	O	R	D	L
P	E	R	N	A	F	A	S	A	N	I	Q	V

EUSTRESS
RESPON
DOPAMINE
BURNOUT

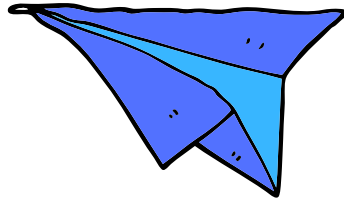
GASTRIK
DISTRESS
KORTISOL
NORMAL

DASS
PERNAFASAN



NAMA :

TARIKH :



AYAT POWER

TULISKAN AYAT-AYAT MOTIVASI YANG ANDA SUKA

AYAT 1

AYAT 3

AYAT 2

AYAT 4

AYAT
SAYA



7 KEBAIKAN SAYA NAK BUAT

- APA SAHAJA KEBAIKAN YANG SAYA NAK BUAT DALAM MASA SEMINGGU -

1

2

3

4

5

6

7

PERASAAN SAYA HARI NI ?



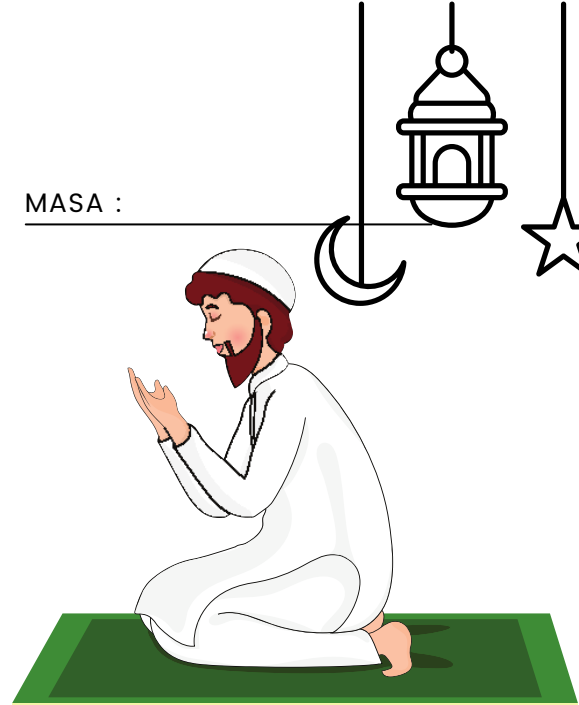
NAMA :

TARIKH :

MASA :

KOLEKSI DOA SAYA

Jika diberi peluang untuk BERDOA, apakah DOA yang anda ingin panjatkan ?



**IBUBAPA /
KELUARGA**

DIRI SENDIRI

**KAWAN-
KAWAN**

GURU

ORANG LAIN



FB : Hasbullah Mustafa
Call Me : 013 - 996 3639



NAMA :

TARIKH :

MASA :

REFLEKSI MINGGUAN



APA FOKUS ANDA
PADA MINGGU INI ?

APA TINDAKAN YANG
TELAH SAYA BUAT...

APA YANG TELAH
BERJAYA SAYA CAPAI ?

APA CABARAN YANG
SAYA HADAPI ?

APA
PENAMBAHBIAIKN
SAYA AKAN BUAT ...

APA YANG SAYA
TELAH PELAJARI ...

PERASAAN SAYA
MINGGU INI





MY ACTION PLAN

1. APA PERUBAHAN YANG SAYA NAK BUAT

2. KENAPA SAYA PERLU BUAT PERUBAHAN INI

3. BAGAIMANA SAYA BOLEH BERUBAH

4. SIAPA BOLEH BANTU SAYA BERUBAH

--

5. BILA SAYA AKAN BUAT PERUBAHAN NI

--

MAKE PLAN



FB : Hasbullah Mustafa
Call Me : 013 - 996 3639

