

Urus Stres Dengan Bijak, Berikan Manfaat Kepada Warga SK Kerupang



Labuan, 16 Apr – Menyedari stres amat sinonim dalam kehidupan harian dan memberi impak negatif sekiranya tidak diurus dengan betul, organisasi tertinggi Sekolah Kebangsaan (SK) Kerupang telah mengambil langkah proaktif dengan melantik Unit Bimbingan dan Kaunseling SK Kerupang bagi menganjurkan satu taklimat pengurusan stres.

Sehubungan dengan itu, pada 15 April 2021, Unit Bimbingan dan Kaunseling SK Kerupang telah berjaya merealisasikan penganjuran taklimat pengurusan stres dengan menjemput Encik Fazil @ Fadzil Bin Mohd Jamil, Ketua Kaunselor Pendidikan Negeri (KKPN) sebagai penceramah. Taklimat ini telah diadakan di Tapak Perhimpunan Terbuka SK Kerupang yang dihadiri oleh semua warga pendidik dan pembantu tadbir SK Kerupang.

Taklimat Pengurusan Stres telah membuka tirai aturcara

dengan pimpinan bacaan doa daripada Ustaz Muhammad Hakim Bin Muhammad Ariff Teoh.

Guru Besar, SK Kerupang, Puan Hajah Aini Binti Haji Salleh telah menzahirkan ucapan berbanyak terima kasih kepada penceramah atas kesudian memenuhi jemputan bagi memberi taklimat dan perkongsian pengurusan stres dengan betul kepada seluruh warga SK Kerupang.

Beliau menyatakan kepentingan pengurusan stres dalam kalangan guru-guru dan pembantu tadbir, terutamanya semasa bekerja di era yang serba mencabar ini. Seterusnya dapat memelihara persekitaran budaya kerja yang berdaya maju dan cemerlang.

“Besarlah harapan saya agar perkongsian ini dapat memberi manfaaat dan membantu warga SK Kerupang untuk mengurus stres dengan baik”, Puan Hajah Aini.

Encik Fazil telah memulakan sesi perkongsian dengan berkongsi pengertian terhadap stres, diikuti dengan objektif perkongsian taklimat pengurusan stres, perkongsian tentang punca stres, perkongsian tentang tanda – tanda dan impilkasi stres serta perkongsian mengenai cara – cara mengatasi stres.

Beliau telah menutup perkongsian dengan memberi penekanan terhadap kepentingan mengurus stres dengan betul yang melibatkan tiga elemen penting iaitu mental, emosi dan tingkah laku.

Guru Besar mengharapkan agar program yang seumpama ini dapat terus dianjurkan lagi pada masa akan datang memandangkan program ini memberi manfaat yang besar kepada semua warga SK Kerupang.

Berita Oleh : SK Kerupang



Encik Fazil dan Puan Hjh Aini bersama warga SK Kerupang