



Buletin Permata

Portal Sekolah: smkbtlima.edu.my
Emel Sekolah: smkbtlima.ppdmy@gmail.com

SMK Batu 5
Unit Perkembangan Staf
(LDP)

Keluaran Kedua

April 2012

LDP Sekolah Yang Telah Dilaksanakan 2012

Bil	Tarikh	Perkara	Catatan
1	6 Feb 2012	KURSUS PENATARAAN PLBS, ULBS DAN KOM-SAS T3 PANITIA BM	2 Jam
2	11 Feb 2012	BENKEL PELAKSANAAN PROGRAM MBMMBI DALAM P&P BM & BI	2 Jam
3	25 Feb 2012	KURSUS PENERAPAN NILAI-NILAI ISLAM	1 Hari
4	7 Mac 2012	BENKEL PENINGKATAN PRESTASI PMR 2012	2 Jam
5	24 Mac 2012	BENKEL PENINGKATAN PROFESIONALISME PENDIDIKAN	1 Hari

Sila hubungi cikgu Chan sekiranya tuan/puan ingin melaksanakan LDP untuk pegawai pengurusan dan profesional / kumpulan pelaksana tertentu.

Perkara-perkara yang perlu disediakan oleh penganjur:

- Surat panggilan kursus.
- Pengesahan kehadiran peserta
- Bahan kursus (jika ada)

Pengukuh Sosial Yang Berkesan Sebagai Pendorong

(Abdullah Hassan Ainon Mohd., Guru Sebagai Pendorong Dalam Bilik Darjah)

Setiap ganjaran berfungsi sebagai pengukuh tingkah laku. Salah satu jenis pengukuh adalah apa yang disebut pengukuhan sosial, diantaranya termasuklah pujian, perhatian, sentuhan, senyuman, anggukan, pandangan mata dan lain-lain di mana kesemuanya adalah ganjaran.

Pujian adalah pengukuh yang berkesan. Di dalam satu kajian, tingkah laku seorang pelajar lelaki berusia 13 tahun berjaya diubah dengan menggunakan pujian. Dia seorang pelajar yang memiliki kepintaran normal tetapi mutu kerja sekolahnya rendah, terutama matematik. Dia tidak suka memberi tumpuan di dalam kelas dan malas membuat kerja-kerja yang diarahkan oleh guru.

Di dalam kes ini, pujian digunakan supaya meningkatkan pencapaian matematikanya. Tiap-tiap hari, sebaik-baik pelajar itu siap membuat latihan matematikanya, dia dipuji bagi tiap-tiap jawapannya yang betul. Mula-mula dia dipuji bagi setiap dua jawapan yang betul, kemudian jumlah itu dinaikkan sedikit demi sedikit sebelum pujian itu diberikan.

Pujian yang diberikan itu adalah kata-kata seperti, “ bagus, jawapan kamu betul.”, ataupun “kerja kamu baik”, dan lain-lain pujian seperti itu. Didapati, mutu kerja pelajar itu meningkat dan dia lebih banyak memberi tumpuan di dalam bilik darjah.

Di dalam bilik darjah guru-guru dapat memberi ganjaran sosial dalam bentuk pujian yang disertai melalui air muka manis dan sentuhan. Didapati, apabila guru tidak memuji, tetapi setakat memberi senyuman, ataupun setakat memberi sentuhan dan mengangguk-angguk itu pun sudah dapat mendorong para pelajar mengubah tingkah laku mereka secara positif.

Pujian-pujian dan sentuhan tidak memberi kesan yang serupa kepada semua individu. Malah bagi sesetengah individu, pujian-pujian dan sentuhan bukan setakat tidak berkesan, malah tidak disukai. Walau bagaimanapun, kebanyakan individu menerima pujian-pujian secara positif.

Secara amnya, ganjaran sosial adalah berkesan dan ia banyak kelebihannya. Ia diterima masyarakat sebagai ganjaran yang baik dan sesuai. Kebanyakan individu pun setuju puji-pujian adalah ganjaran yang baik.











Pengurusan Stress

http://www.utem.edu.my/pusat_komputer/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=97&Itemid=58

Apakah Itu Stress?

- Tekanan
- Tekanan ialah gangguan emosi, proses pemikiran, dan keadaan fizikal seseorang.
- Tindakbalas terhadap sesuatu perkara yang menyebabkan seseorang berasa takut, terancam dan gelisah.
- Apabila menerima sesuatu yang di luar kebiasaan dan kemampuan.
- Apabila stress, badan akan menghasilkan hormone adrenalin dan cortisone yang menyebabkan jantung berdegup lebih kencang, penafasan bertambah laju, peningkatan tekanan darah.

STRATEGI MENANGANI STRESS

 <p>Elakkan stress yang tidak perlu</p> <ul style="list-style-type: none">• Belajar berkata tidak• Elakkan dari orang yang membuat anda stres• Elak topik hangat	 <p>Terima Kenyataan</p> <ul style="list-style-type: none">-Jangan cuba mengawal perkara yang tidak boleh dikawal-Kongsi perasaan-Belajar memaafkan orang lain
 <p>Sesuaikan diri anda dengan situasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Luahkan perasaan tidak puas hati dengan cara yang baik• Bersikap kompromi• Bersikap lebih tegas• Urus masa dengan baik	 <p>Cari masa untuk bergembira dan berehat</p> <ul style="list-style-type: none">-Berjalan-jalan-Minum kopi/teh bersama rakan-Dengar muzik
 <p>Sesuaikan diri dengan penyebab stres (STRESSOR)</p> <ul style="list-style-type: none">• Kaji masalah• Lihat gambaran yang lebih besar• Adjust standard• Fokus kepada perkara yang positif	 <p>Amalkan Cara Hidup Sihat</p> <ul style="list-style-type: none">-Kerap senaman-Makanan berkhasiat-Kurangkan kafein dan gula-Elakkan alkohol, rokok dan dadah-Tidur secukupnya