



Buletin Permata

Portal Sekolah: smkbtlima.edu.my
Emel: smkbtlima.ppdkmy@gmail.com
Tel:04-4680018 / Faks: 04-4680549

SMK Batu 5
Unit Perkembangan Staf
(LDP)

Keluaran Kedua

Mei 2014

LDP Peringkat Sekolah Yang Telah Dilaksanakan Pada Tahun 2014(Jan—Mei)

Bil	Tarikh	Perkara	Catatan
1	6 Jan 2014	Lawatan Sambil Belajar (Kerjaya Pelajar) Tahun 2014	1 Hari (6P)
2	11 Jan 2014	Kursus Pengurusan Kelab dan Persatuan Tahun 2014	1 Hari (67P)
3	16 Jan 2014	Ceramah Maulidur Rasul – Mencontohi Rasulullah	2 Jam (53P)
4	16 Jan 2014	Bengkel Peningkatan Profesionalisme Pengurusan Akademik Tahun 2014	2 Jam (10P)
5	24 Jan 2014	Taklimat dan Demonstrasi Kawad Kecemasan Kebakaran Asrama SMK Batu 5 Kali 1-2014	2 Jam (9P)
6	25 Jan 2014	Kursus Frog VLE Dalam Pengurusan, Pengajaran dan Pembelajaran Tahun 2014	1 Hari (4F63P)
7	9 Feb 2014	Taklimat Pentaksiran Berasaskan Sekolah (PBS) Tingkatan 3	2 Jam (1F41P)
8	17 Feb 2014	Sesi Perkongsian Ilmu Guru-Guru Bahasa Melayu Bersama SISC+ PPD KMY 1-2014	3 Jam (1F11P)
9	22 Feb 2014	Kursus Membangun Sahsiah Cemerlang Tahun 2014	1 Hari (68P)
10	27 Feb 2014	Taklimat dan Latihan Kecemasan Pencemaran Bahan Kimia	2 Jam (55P)
11	6 Mac 2014	Ceramah Pencegahan HIV-AIDS dan Kemudaratan Air Ketum	2 Jam (36P)
12	11 Mac 2014	Bengkel Penataran ULBS dan Pemantapan Tatabahasa 2014	2 Jam (4F8P)
13	12 April 2014	Kursus Komuniti Pembelajaran Profesional (Professional Learning Community-PLC)	6 Jam (2F68P)
14	15 April 2014	Taklimat Penambahbaikan PBS Tahun 2014	2 Jam (2F50P)
15	16 April 2014	Bengkel VLE dalam PdP Guru MP Fizik Daerah KMY Tahun 2014	3 Jam (1F26P)
16	22 April 2014	Bengkel Penambahbaikan PBS Bahasa Melayu Tahun 2014	2 Jam (1F13P)
17	28 April 2014	Bengkel Pembinaan Laman Pembelajaran VLE Siri 1-2014	2 Jam (3F29P)
18	6 Mei 2014	Bengkel Penandaan Kertas 1 (1103/1) dan Kertas 2 (1103/2) BM SPM 2014	3 Jam (3F10P)
19	8 Mei 2014	Bengkel Peningkatan Profesionalisme Pendidikan Islam Tahun 2014	6 Jam (1F12P)
20	10 Mei 2014	Ceramah Israk dan Mikraj	2 Jam (1F39P)
21	10 Mei 2014	Bengkel Peningkatan Profesionalisme Pengurusan Akademik 2-2014	2 Jam (1F9P)
22	11 Mei 2014	Bengkel Penandaan Kertas 1 (1103/1) dan Kertas 2 (1103/2) BM SPM 2-2014	3 Jam (3F11P)

BILANGAN HARI BERKURSUS ANGGOTA SMK BATU 5, JALAN JENIANG

JABATAN/ SEKOLAH	JUMLAH KESELURUHAN ANGGOTA (ORG)		JUMLAH HARI BERKURSUS (ORG)											
			0	0-1	1	2	3	4	5	6	7	>7		
SMK BATU 5, JALAN JENIANG	Pengurusan & Profesional	Guru	66	66	0	0	0	3	3	13	19	19	3	6
		Bukan Guru	0	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Sokongan 1	Guru	9	18	0	0	0	0	0	2	2	5	0	0
		Bukan Guru	9	18	2	0	4	3	0	0	0	0	0	0
Sokongan 2	Bukan Guru	3	3	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	

Surat JPNK:

Rujukan Surat: JPK 03-11/3271(49)

Tarikh: 28 April 2014

Arahan Pematuhan Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 6 Tahun 2005 (petikan)

- Setiap anggota perlu mengikuti kursus sekurang-kurangnya 7 hari setahun.
- Prestasi kehadiran latihan dijadikan KPI Ketua Jabatan.
- Kehadiran latihan perlu direkodkan di dalam SPL KPM.
- Penganjur kursus bertanggungjawab merekodkan kehadiran peserta ke dalam SPL KPM.

Sehubungan itu, tuan-tuan dipohon memastikan penganjur (KPM, BPG, JPN, PPD) mendaftar kursus/bengkel yang tuan-tuan hadiri. Sila buat semakan melalui kursus/bengkel melalui **Modul Individu > Pelaporan 2014** dari semasa ke semasa. Sekiranya terdapat keciciran pendaftaran, sila hubungi penganjur / pegawai yang bertanggungjawab.



Apakah itu Stress?

Stress adalah tindakbalas yang merangkumi tekanan, beban, konflik, keletihan, ketegangan, panik, perasaan gemuruh, kebimbangan, kemurungan dan hilang daya. Gejala stress ini terhasil apabila seseorang itu merasa yang keperluan melebihi dari keupayaan atau sumber yang ada pada dirinya.

Punca Stress!

Maruah Terancam / Tercabar	Bebanan Kerja	Rasa tidak diterima/pilih kasih/ tidak dihargai
Pengurusan masa yang lemah	Tidak bijak merancang	Memendam rasa
Suasana tempat tak selesa	Berpandangan negatif	Menerima musibah

Cara Mengawal Stress 😊

- Makan makanan seimbang tiap-tiap hari
- Bersenam atau riadah secara kerap
- Mempunyai hobi yang boleh mendatangkan ketenangan
- Mempunyai keutamaan dan matlamat yang realistik
- Mengendalikan masa secara berkesan dan bijaksana
- Selalu berpandangan positif dan fokus kepada sifat-sifat baik anda
- Bijak Berkomunikasi
- Dapat menerima kelebihan dan kelemahan diri sendiri.
- Bersedia berkongsi masalah dengan orang lain yang boleh dipercayai
- Dapatkan bantuan profesional sekiranya tekanan yang anda hadapi berpanjangan atau sukar diatasi.
- Mengamalkan teknik relaksasi seperti relaksasi otot secara progresif atau meditasi. Misalnya apabila merasa tertekan, perlahan-lahan tarikan dan keluaran nafas anda untuk beberapa minit.

Hubungan Staf secara LOVE & CARE

LOVE	CARE
<p>L=listening Mendengar dengan hati setiap permasalahan yang dikemukakan. Cuba peruntukkan masa 5 hingga 15 minit untuk mendengar setiap staf</p>	<p>C = Communication Komunikasi yang berkesan membantu hubungan baik sesebuah organisasi.</p>
<p>O = Overlook the fault Kurangkan fokus mencari kesilapan</p>	<p>A = Appreciation Beri penghargaan kepada staf di atas setiap usaha yang dilakukan</p>
<p>V = Voice Support Suarakan galakan dan sokongan terhadap kekuatan yang ada pada seseorang staf</p>	<p>R = Recognition Perlu memberi pengiktirafan kepada staf atas kejayaan yang dicapai</p>
<p>E=Effort Setiap pemikiran terhadap pengiktirafan perlu diikuti dengan perlakuan yang menyokong</p>	<p>E=Encouragement Beri galakan kepada staf untuk melakukan tugas-tugas yang mencabar.</p>