



HOME / MY IPT / KARYA KAMPUS



Cuti sekolah menyediakan peluang unik untuk mengurangkan stres dalam kalangan pelajar.

## Cuti sekolah yang paling dinanti

DR NURUL HAFIZAH MOHD YASIN

17 Dec 2023 10:00am



A- A A+

Cuti sekolah merupakan waktu yang dinanti-nantikan oleh pelajar tidak kira sekolah rendah mahupun menengah.

### Unknown

**Chat Now**



Dengan pelbagai aktiviti menarik yang telah dirancang keluarga masing-masing, maka inilah saat menggembirakan anak-anak.

Selain dari kegemilangan dan rekreasi, cuti sekolah juga menyediakan peluang unik untuk mengurangkan stres yang mungkin dialami pelajar sepanjang persekolahan mereka.

Waktu persekolahan dari pagi sehingga petang, membuatkan pelajar kepenatan fizikal dan mental serta cuti sekolah adalah saat terbaik untuk pelajar berkarya sambil bercuti dan meningkatkan kesejahteraan intelektual masing-masing.

Cuti sekolah membolehkan pelajar berehat tanpa tekanan jadual harian sekolah.

Aktiviti seperti tidur yang cukup, menjalani rutin harian tanpa tekanan masa dan berkumpul dengan keluarga dapat memberikan peluang pemulihan mental dan fizikal.

Inilah masa terbaik bagi pelajar meningkatkan kreativiti masing-masing tanpa paksaan.

Bagi pelajar yang mempunyai hobi, inilah hari anda untuk berkarya dan meluahkan kreativiti berdasarkan minat serta kemahiran.

#### Artikel Berkaitan:

- [Syariah Ladies Night beri ilmu dan pengalaman baru kepada mahasiswa USIM](#)
- [Program Halaqah Murabbi bantu mahasiswa dalam perjalanan akademik](#)
- [PEMASAR USIM terima geran RM10,000 sumbangan Yayasan Sarawak](#)



Yang pasti, dalam suasana tanpa tekanan akademik, pelajar berpeluang mengeksplorasi apa yang ada dalam diri mereka.

Aktiviti kreatif seperti melukis, menulis atau menghasilkan karya seni dapat menjadi medium yang baik dalam mengurangkan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosi dan intelektual.

#### **Aktiviti rekreasi**

Aktiviti rekreasi juga boleh dimanfaatkan sewaktu cuti sekolah terutamanya bersama keluarga.

Aktiviti fizikal seperti sukan atau beriadah dapat membantu mengurangkan tekanan dan meningkatkan mood melalui pelepasan endorfin sekali gus meningkatkan kecergasan mahupun kecerdasan pelajar.

Seterusnya, masa cuti sekolah juga menyediakan peluang mengukuhkan hubungan sosial pelajar.



Berkumpul dengan rakan-rakan dan keluarga membantu membina sokongan sosial yang penting untuk menghadapi



Kesejahteraan sosial amat penting kerana hubungan sosial yang positif membantu melindungi pelajar daripada tekanan dan kesunyian.

### **Imbangi kehidupan pelajar**

Sementara itu, pelajar sering menghadapi tekanan yang besar sepanjang sesi persekolahan.

Cuti sekolah memberi mereka peluang mengimbangi kehidupan pelajar ke arah yang lebih baik, menjauhkan diri seketika daripada tekanan akademik dan menetapkan keseimbangan yang lebih sihat ke arah kesejahteraan fizikal dan mental.

Selain itu, peluang cuti sekolah dapat dimanfaatkan untuk membaca buku atau mengejar minat khusus yang tidak mungkin dilakukan semasa sesi persekolahan.

Pendidikan sendiri ini dapat memberikan kepuasan dan memperkaya pengalaman pelajar, antaranya waktu cuti sekolah ini terdapat ibu bapa yang mengambil peluang menghantar anak-anak mereka menghadiri seminar motivasi, kelas hafazan, kelas bahasa asing dan pelbagai lagi.

Masa cuti sekolah juga boleh digunakan untuk persediaan awal bagi pelajar yang ingin meningkatkan prestasi akademik mereka.

Pembelajaran awal, penyelidikan atau menghadiri kursus tambahan dapat dilakukan tanpa tekanan masa yang ketat sewaktu cuti sekolah.

Kesimpulannya, cuti sekolah menyediakan peluang emas bagi pelajar menguruskan stres, melepaskan tekanan yang dibawa oleh rutin harian sekolah dan meningkatkan kesejahteraan pelajar secara holistik.

Dengan menyediakan persekitaran positif, ibu bapa dapat memastikan pelajar kembali ke sekolah dengan semangat yang segar dan bersedia menghadapi cabaran pembelajaran kelak.

### **Maklumat Penulis**

**Ketua Jabatan Kesejahteraan, Fakulti Hospitaliti,  
Pelancongan Dan Kesejahteraan, Universiti Malaysia  
Kelantan (UMK), Dr Nurul Hafizah Mohd Yasin**





sinarbestari@sinarnarian.com.my

Ikuti juga Sinar Bestari di: [Facebook](#) | [Instagram](#) | [Twitter](#) | [YouTube](#) | [TikTok](#)

Sinar Bestari KPM UMK Cuti Sekolah

### Artikel Disyorkan



**Syariah Ladies Night** beri ilmu dan pengalaman baru kepada mahasiswa USIM  
Karya Kampus



**Program Halaqah Murabbi** bantu mahasiswa dalam perjalanan akademik  
Karya Kampus



**PEMASAR USIM** terima geran RM10,000 sumbangan Yayasan Sarawak  
Karya Kampus



**Next to be Journalis** latih 31 mahasiswa USIM menjadi wartawan  
Karya Kampus

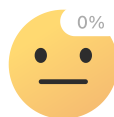


Apakah tindak balas anda?

Powered by Vuukle



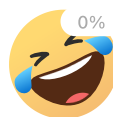
Happy



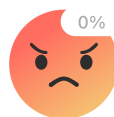
Unmoved



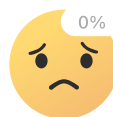
Amused



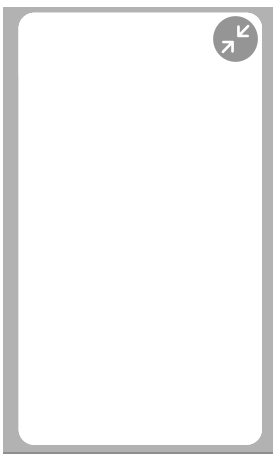
Excited



Angry



Sad



**Ini Yang Berlaku Apabila Anda Tuang Ubat Gigi Dala...**

The Travel Breeze | Sponsored



---

Retorikanya Malaysia sebagai negara berbilang kaum, itu pratu  
**Singapura di tempat ke-12**

CNA | Sponsored

---

**Pakar meminta anda untuk laksanakan ini dengan segera**

TopManFun | Sponsored

---

**Petua menghalau semut dari taman: Saya hanya meletakkannya di tanah, keesokannya, semut suda...**

Kingdom Of Men | Sponsored

---

**Patutkah pemimpin agama dedahkan kecenderungan politik?**

CNA | Sponsored

---

**Gambar Kalau serangga ini kelihatan di kawasan rumah anda**

TopManFun | Sponsored

---

**Ini sebab kenapa anda patut guna kerajang alumini...**

Story To Hear | Sponsored

---

**1 petua dobi yang murah yang semua orang patut tahu.**

Story To Hear | Sponsored

---

**Kedah ada tamadun tertua di Asia Tenggara tapi para pakar kurang pasti sejarah lengkapnya**

CNA | Sponsored

---

**15 pantai paling cantik di atas muka bumi**

The Travel Breeze | Sponsored

---





---

## 1,108 guru baharu berkhidmat di Sarawak

Sinar Bestari

---

## 15 pantai terbaik di dunia

The Travel Breeze | Sponsored

---

## Ubat tamat tempoh: Pakar menasihatkan supaya berhati-hati sebelum memakannya

CNA | Sponsored

---

## Gemar sashimi tetapi takut termakan cacing parasit? Ini tip untuk menghindarinya

CNA | Sponsored

---

## Jangan buang beg jaring plastik; Lihat apa yang anda boleh buat dengannya!

Story To Hear | Sponsored

---





## ARTIKEL TERKINI

MY  
IPT  
Me  
SO:  
m..



MY  
IPT  
Pe  
pe  
m..



BULE  
JOI  
sei  
P...



GURU  
&  
KOMUNITI  
Inc  
Su  
il...



GURU  
&  
KOMUNITI  
Wc  
ba  
m..







**Dapatkan Info  
semasa  
pendidikan  
terus ke inbox  
anda!**

Email

Saya telah memahami  
dan bersetuju dengan  
Terma & Syarat dan  
Polisi data peribadi

Langgan!





Kategori

- Sekolah Rendah**
- Sekolah Menengah**
- MYIPT**
- Guru & Komuniti**
- Skil & Kerjaya**
- Video Bestari**
- Anugerah Sekolah SMART**

Sinar Karang kraf Sdn. Bhd.  
Lot 1, Jalan Renggam 15/5, Persiaran  
Selangor,  
Seksyen 15, 40000 Shah Alam  
Selangor, Malaysia

6019-2329 032 6013-6236 716

[meen.tahrin@sinarharian.com.my](mailto:meen.tahrin@sinarharian.com.my)

[roshlawaty@sinarharian.com.my](mailto:roshlawaty@sinarharian.com.my)

Umum

**Hubungi Kami**  
**Kerjaya**  
**Syarat dan Penafian**  
**Polisi Data Peribadi**  
Pengiklanan

[iklan@sinarharian.com.my](mailto:iklan@sinarharian.com.my)

Rangkaian Kami

**Sinar Harian**  
**Sinar Daily**  
**Sinar Plus**



