

PSB - Bahagian Arkib

From: Unit Komunikasi Korporat
Sent: Sunday, 7 April, 2019 10:36 AM
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Subject: Mahasiwa Perlu Cergas Dan Amalkan Gaya Hidup Sihat



Unit Komunikasi Korporat
CORPORATE COMMUNICATION UNIT
Universiti Utara Malaysia

07 APRIL 2019 / 01 SYAABAN 1440H
=====

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

Oleh: PPA COB

MAHASIWA PERLU CERGAS DAN AMALKAN GAYA HIDUP SIHAT



UUM ONLINE: Bengkel Pemantapan Akademik dan Sahsiah Pelajar siri ke-4 bersama Pengurus Intan Radio Jitra Sdn Bhd, Cheong Yen Ting yang diadakan baru-baru ini menekankan tentang kepentingan "fitness" atau kecergasan terutamanya kepada mahasiswa.

Menurut beliau mahasiswa pada hari ini mengabaikan faktor kecergasan dan kesihatan tubuh badan kerana lalai dengan media sosial.

"Mahasiswa pada hari ini lebih banyak meluangkan masa di media sosial berbanding perkara penting untuk kerjaya dan masa depan. Keutamaan harus diberikan kepada perkara yang lebih penting seperti pencapaian akademik kerana Purata Nilai Gred Kumulatif (PNGK) merupakan salah satu Petunjuk-Petunjuk Prestasi Utama (KPI) untuk majikan mengambil pekerja," ujarnya.

Selain menggalakkan mahasiswa mengamalkan gaya hidup sihat, beliau juga berkongsi tips yang diamalkannya dalam menguruskan kehidupan seharian.

"Setiap hari saya mengamalkan tiga perkara iaitu menulis perkara apa yang hendak dilakukan pada hari itu, "tetapkan penggera" setiap satu jam untuk ingatkan apa yang kita perlu buat dan yang terakhir, fokus semula adakah kita berjaya menyiapkan segala aktiviti untuk hari tersebut," jelasnya.

Seramai 250 pelajar dari Pusat Pengajian Ekonomi Kewangan dan Perbankan (SEFB) menyertai bengkel ini yang dianjurkan oleh Pejabat Pembangunan Pelajar dan Alumni COB (PPA COB) dengan kerjasama SEFB.

Wakil pelajar SEFB, Kishen K Anatham berkata bengkel ini adalah perbincangan motivasi yang baik dan memberi inspirasi kepadanya.

"Pembentangan dan perkongsian yang sangat bermakna dan amat membantu generasi muda seperti kami dalam mengatur urusan harian yang semakin mencabar," katanya.

DARIPADA:
UNIT KOMUNIKASI KORPORAT
UNIVERSITI UTARA MALAYSIA
☎ 04-928 3048/3049/3052/3061
☎ 04-928 3053
✉ ukkuum@uum.edu.my
f Universiti Utara Malaysia (Official FB)

ANJUNG
TamuUUM



Please consider the environment before printing this e-mail



Universiti Utara Malaysia Official Website <http://www.uum.edu.my>

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.