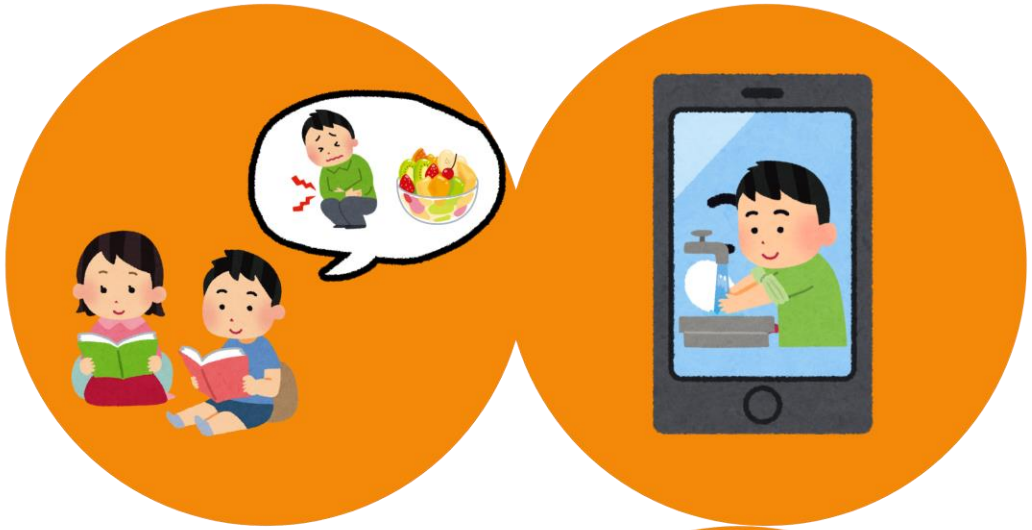
Menjaga Kebersihan & Kesehatan Tubuh

Tujuan Pembelajaran

Membangun pengetahuan mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh



Membagikan pengetahuan mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh dalam bentuk video iklan layanan masyarakat

Mempraktekan dan memiliki gaya hidup bersih dan sehat

Menumbuhkan sikap peduli terhadap diri sendiri dan orang lain terkait kebersihan dan kesehatan tubuh

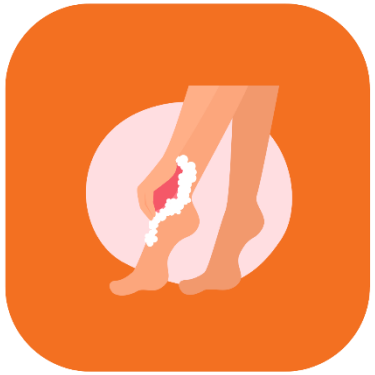
Menjaga Kebersihan Tubuh

Mandi: minimal 2x sehari

Menggosok Gigi: Lakukan 2 kali sehari selama 2 menit dengan pasta gigi ber-fluoride.

Membersihkan Rambut

Memotong dan Membersihkan kuku
-Anak-anak: seminggu sekali.
-Dewasa: dua minggu sekali.



Mencuci Kaki sebelum masuk rumah

Mencuci Kaki sebelum masuk rumah

Menjaga Kesehatan Tubuh

Makan Makanan Bergizi: Makan 3 kali sehari dengan gizi seimbang

Olahraga Teratur: Olahraga ringan seperti berjalan kaki

Istirahat yang cukup: Tidur malam teratur, 6 – 8 jam per hari

Buang Air Kecil (BAK) & Buang Air Besar (BAB) secara teratur

- Menahan BAB dapat meningkatkan risiko radang usus buntu, kanker usus besar, inspaksi tinja, infeksi bakteri
- Menahan BAK dapat meningkatkan jumlah bakteri di kandung kemih, sehingga meningkatkan timbulnya Infeksi Saluran Kencing

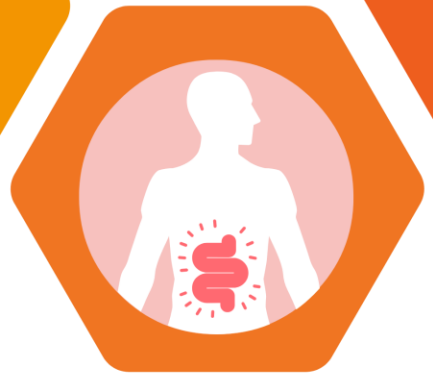
Isu – Isu Spesifik Terkait Disiplin Diri Dalam Menjaga Kesehatan

Makan-makanan Bergizi

Olahraga

Menjaga Kualitas Tidur

Masalah Pencernaan



Belajar

Penundaan (Procrastination)

Merokok

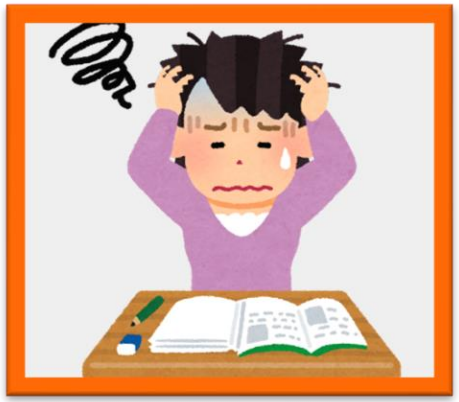
Isu – Isu Spesifik Terkait Disiplin Diri Dalam Menjaga Kesehatan

1. Tidur

Kurang tidur menyebabkan **disfungsi ringan** *prefrontal cortex* (keadaan dimana otak kesulitan mengatur emosi dan mempertahankan perhatian dalam tugas apapun)

Dampak Negatif kurang tidur:

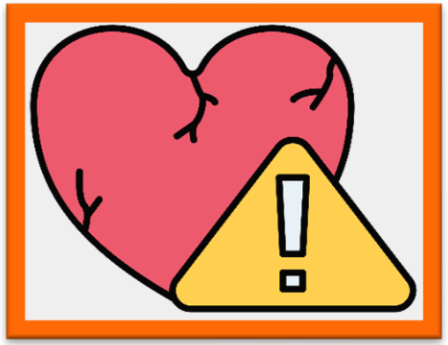
Menurunkan motivasi, kejernihan mental, dan kemauan



Sulit untuk fokus

Mengurangi ingatan

Merusak pengambilan Keputusan



meningkatkan resiko beberapa kondisi Kesehatan dan gangguan suasana hati

Meningkatkan keinginan untuk makan atau merokok

Tiga elemen untuk Menyelesaikan tidur

Relaksasi

Menata Kamar Tidur

Rutinitas

2. Makan

- **Elemen Kunci Diet:** mempertahankan tingkat **Glukosa Darah** yang **stabil**
- **Strategi**: Konsumsi makanan dengan **indeks glikemik (IG) rendah**.
    - **Indeks Glikemik (IG)**: Memberitahu seberapa cepat makanan dipecah menjadi glukosa.
    - **Makanan dengan IG Rendah**: Mengalami proses penguraian yang bertahap.

10 Prinsip Nutrisi yang dapat Meningkatkan Kesehatan Remaja:

1

Sarapan

2

Jangan mencoba diet trendi

3

Makan setidaknya lima porsi sayuran dan buah berbagai jenis setiap hari

4

Makan biji-bijian utuh (whole grain)

5

Batasi asupan gula, makanan diproses, dan makanan yang digoreng

10 Prinsip Nutrisi yang dapat Meningkatkan Kesehatan Remaja:

6

Makan dua porsi protein setiap hari

7

Makan dua porsi produk olahan susu setiap hari

8

Makan lemak yang sehat setiap hari

9

Menyebar kalori

10

Minum cukup air

3. Olahraga

Pengaruh Olahraga terhadap Disiplin Diri:

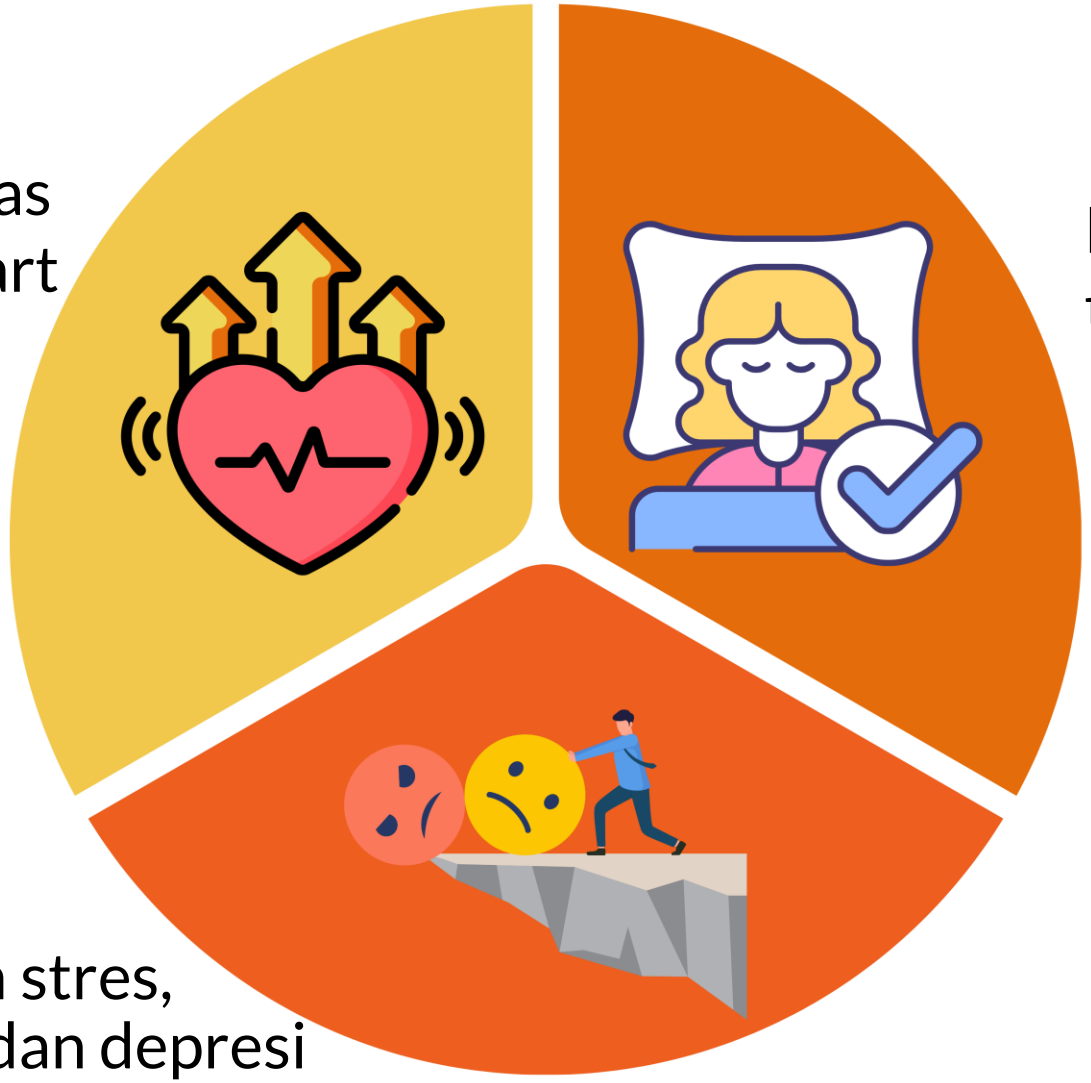
Melatih tekad kita

Mengurangi kelelahan dan meningkatkan kontrol diri (yang dipengaruhi secara negatif oleh kelelahan)

Meningkatkan suplai oksigen dan glukosa ke otak dan diketahui meningkatkan volume prefrontal cortex

Manfaat Olahraga:

Meningkatkan variabilitas detak jantung dasar (heart rate variability)



Meningkatkan kualitas tidur

Menurunkan stres, kecemasan, dan depresi

Jenis-Jenis Olahraga

- **Menjernihkan Pikiran**

Peregangan, latihan pernapasan, meditasi, yoga, atau pilates.

- **Membentuk Otot**

Angkat beban atau latihan dengan gerakan yang menegangkan otot secara berulang.

- **Melatih Jantung**

Berjalan cepat, jogging, bersepeda, aerobik, atau berenang.

Manfaat Olahraga

Membuat otak lebih besar dan lebih cepat

Meningkatkan kualitas tidur

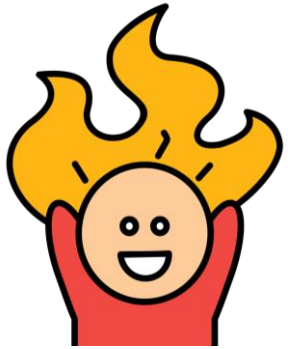
Meningkatkan ingatan dan pembelajaran.

Meningkatkan kemampuan untuk fokus, melawan godaan, dan membuat Keputusan penting

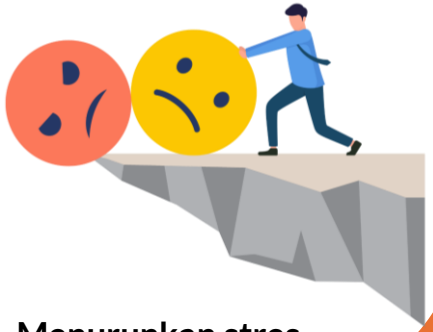
Meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional

Meningkatkan variasi waktu antara detak jantung yang berurutan

Memberikan lebih banyak energi



Menurunkan stres, kecemasan, dan depresi



Menyebabkan perubahan positif dalam pengendalian emosi

4. Belajar

Tahap terpenting untuk membantu remaja fokus adalah **mengajari mereka untuk membangun perlindungan terhadap interupsi / gangguan**.

5. Penundaan *(Procastination)*

" Bekerja sekeras yang Anda bisa, selama Anda bisa, untuk keluar dari pekerjaan sebanyak yang Anda bisa."

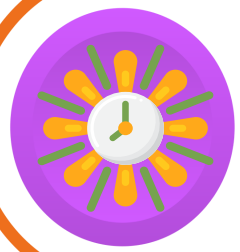
Jebakan Penundaan

- **Kebebasan sekarang,**
- **beban di masa depan**

- **Waktu lebih sedikit,**
  tekanan lebih besar

Cara Mengatasi Penundaan

Mulai Lebih Awal:
Kerjakan tugas sedikit lebih awal dari jadwal.



Tepat Waktu:
Latih diri untuk merespons tuntutan lebih tepat waktu.

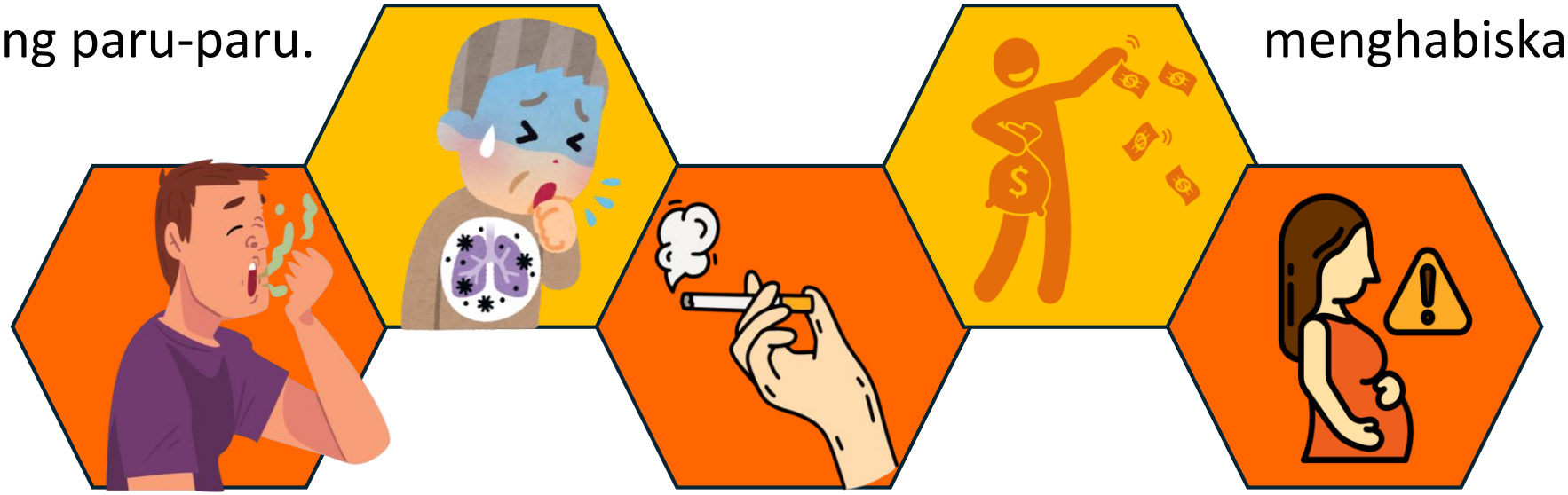
Refleksi:
Renungkan tentang stres yang bisa dihindari dengan menyelesaikan tugas lebih awal.

Bangun Kebiasaan:
Ketepatan waktu adalah hasil pembiasaan.

6. Merokok, Minum Alkohol, dan Menggunakan Obat-Obatan Terlarang

Dampak Negatif Merokok:.

Masalah Kesehatan: Batuk, pilek, radang paru-paru.



Biaya Tinggi: Merokok menghabiskan uang.

Efek Kosmetik: Bau, bau mulut, gigi kuning, keriput dini

- ***Kecanduan***: Ketergantungan ada tembakau.

- **Bahaya untuk Orang Lain**: Menjadi perokok pasif membahayakan teman dan keluarga.

Cara Menolak Ajakan Merokok

- **Ajukan Pertanyaan**:

“Mengapa saya ingin merokok?”

- **Sebutkan Masalahnya**:

“Merokok akan merusak nafasku.”

“Narkoba itu ilegal.”

- **Pikirkan Konsekuensi**:

“Jika aku mabuk malam ini, seseorang mungkin mencoba memanfaatkanku.”

- **Sarankan Alternatif:**

"Hei, kenapa tidak menonton film?" vs. "Tidak, lebih baik main basket."

- **Meninggalkan Situasi:**

"Maaf, semuanya, tapi aku lebih baik pergi."

World Vision

INDONESIA

Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision yang mendukung KOICA PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang di inisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS). ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea Cooperation Agency (KOICA)

KOICA
Korea International Cooperation Agency

KDS Korea Institute for Development Strategy

RE:BACH international

World Vision