



Cara Hidup Sehat

**Irvhi Aktivani Eka Putri
XII OTKP 1**



Menjaga Kebersihan diri

Kebersihan adalah salah satu tanda dari keadaan hygiene yang baik. Kebersihan badan meliputi kebersihan diri sendiri, seperti mandi, gosok gigi, mencuci tangan, dan memakai pakaian yang bersih.

Cara Menjaga Kebersihan Diri

1.

Sering Mencuci Tangan



3.

Rajin Sikat Gigi dan membersihkan rambut



2.

Mandi Secara Teratur



4.

Rajin memotong kuku





Menjaga Kebersihan Lingkungan

Kebersihan lingkungan adalah menciptakan lingkungan yang sehat sehingga tidak mudah terserang berbagai penyakit seperti demam berdarah, muntaber dan lainnya.

Cara Menjaga Kebersihan Lingkungan

1. Buang sampah pada tempatnya

3. Olah sampah menjadi pupuk kompos

5. Daur ulang sampah

7. Tutup saluran pembuangan air

9. Jangan ragu untuk memungut sampah di jalan

2. Jaga kebersihan rumah

4. Remukkan wadah plastik atau karton

6. Kerja bakti di lingkungan sekitar

8. Lakukan penghijauan
9. Jangan ragu untuk memungut sampah di jalan

10. Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan



Cara Menjaga Kesehatan

- 01 Positif (Positive Thinking)
- 02 Kendalikan Stres
- 03 Kenali bahasa tubuh
- 04 Menjaga Pola Makan
- 05 Cukupi Kebutuhan Cairan
- 06 Cukupi Kebutuhan Vitamin
- 07 Jagalah kebersihan diri dan lingkungan serta higienitas makanan dan minuman
- 08 Olahraga Secara Teratur
- 09 Hindari kebiasaan buruk



Olahraga yang aman dan sehat

1. Olahraga kardio

Olahraga kardio dikenal efektif untuk menurunkan berat badan, menjaga sistem kekebalan tubuh, hingga melindungi jantung dari ragam gangguan.

2. Yoga

Melakukan yoga sederhana juga salah satu solusi untuk tetap sehat. Kamu bisa mencoba beberapa gerakan sederhana di rumah seperti, tree pose, cat-cow, dan mountain pose.

3. Jogging

Jogging tidak hanya bisa dilakukan di tempat umum. Kamu juga bisa melakukan jogging di rumah dengan berlari di tempat atau menggunakan treadmill.

4. Menari

Jika kamu bosan melakukan beberapa olahraga di atas, maka kamu bisa mencoba menari dengan diiringi musik favorit sebagai solusi lain untuk tetap hidup sehat saat berada di rumah.

