

Identitas Kader Mungil

Nama :

Tempat tanggal lahir:

Kelas

No. Absen

Asal Sekolah

Semarang,

Foto 3 x 4









"Kamus Sadar Sehat" ini di produksi dalam rangka PKM-M di Sekolah Dasar Pudakpayung 02, Semarang

"Kami sehat, tetap semangat, untuk generasi yang gemilang, sempurna yes yes yest

Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro



Niken Safitri Dyan Kusumaningrum

Ketua:

Hanifah Dian Anugeraheni

Anggota:

Indriana

Umi Afrikhah

Irma Ni'matus Sholikhah Beny isnaini Prihatiningrum

C00201702506







Teman-teman pernah gak sih



dimarahin papa atau mama karena melakukan kesalahan?

memangnya berbuat apa sampai dimarahin?

Yah, namanya juga aku masih anak-anak..

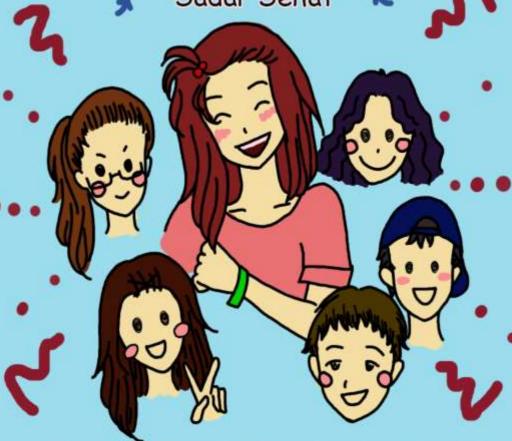
..sering tidak
memperhatikan
kebersihan tangan,
jarang gosok gigi,
baca buku sambil tidur,
dan sering pakai
headset saat
mendengarkan musik

Padahal, itu semua tidak baik untuk kesehatan kita lhoo... Lalu bagaimana supaya tangan kia tetap bersih, mata, telinga,dan gigi kita juga tetap sehat?

Nah, untuk menjaganya, kita dapat membaca

Komik Kader Mungil (KAMUS)

Sadar Sehat



isinya ada kebersihan tangan dan kuku, kesehatan gigi, mulut, telinga, dan juga mata





CARA CUCI TANGAN DENGAN BAIK

a) Basahi tangan
 b) Usapkan sabun ke telapak tangan
 c) Gunakan 6 langkah
 cuci tangan menurut WHO:



d) Siram dengan air mengalir, lalu keringkan







KITA ITU HARUS SELALU MENJAGA KEBERSIHAN APALAGI TANGAN

emang mau di-cap jorok?

biasakan untuk mencuci tangan di

5 waktu ini:

- 1. Cuci tangan sebelum makan
- 2. Cuci tangan setelah makan
- 3. Setelah & sebelum buang air besar
- 4. Setelah & sebelum buang air kecil

5. Setelah memegang benda kotor

HIDUP BERSIH NGGAK ADA RUGINYA KAN?









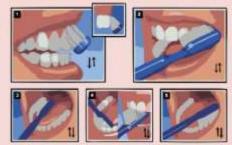


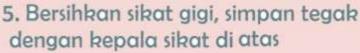
CARA SIKAT GIGI DENGAN BENAR

 Siapkan sikat gigi dan pasta gigi berfluoride (sebesar sebutir jagung +/- 0,5 cm)

2. Kumur-kumur dengan air

- 3. Sikat semua permukaan gigi secara berurutan, lama menyikat minimal 2 menit (sedikitnya 8 kali gerakan setiap permukaan gigi).
 - 4. Ludahkan pasta gigi -> kumur-kumur 1x saja





6. Sebaiknya sikat gigi diberi penutup dan disimpan masing-masing. Jangan bercampur dengan milik orang lain (termasuk anggota keluarga)



SAYA KAN MASIH MUDA. JADI, NANTI GIGINYA BISA GANTI

GIGI MU ITU SUDAH TANGGAL SEJAK UMUR 6 TAHUN



SUDAH BUKAN GIGI SUSU

lihat ilustrasi berikut







VOLUME LAGUNYA TERLALU KENCANG LAGI...

TIDAK



JIKA TELINGA TIDAK SEHAT ...







TULI berkurangnya kemampuan mendengar

Telinga mengeluarkan cairan berbau

Infeksi telinga karena luka



PROSES MENDENGAR



Getaran tersebut menggetarkan cairan yang terdapat pada rumah siput.

Cairan yang bergetar, merangsang syaraf pendengar, lalu rangsangan diteruskan ke otak.



APABILA

Kamu mendengarkan bising cukup keras dan lama (>85dB) maka, akan merusak saraf pendengaran

Meski awalnya tuli sementara, tapi lama-lama bisa permanen lho!





Kamu hanes:

- Menjaga kebersihan telinga
- Tidak boleh mengorek telinga dengan benda keras
- Hindari mendengar suara terlalu keras

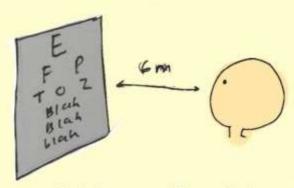








Untuk mengetahui mata kita normal atau tidak, kita bisa melakukan tes kesehatan mata menggunakan Snellen Chart dengan jarak 6m



Jika mata tidak bisa melihat dalam jarak 6 m, kemungkinan ada masalah kesehatan dan perlu untuk diperiksakan kedokter mata.



SUSAH MENONTON
FILM 4D

SAAT MINUM ATAU MAKAN PANAS

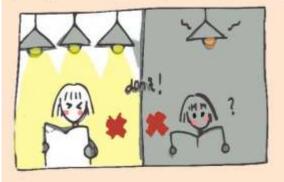


CARA MERAWAT

Banyak makan makanan yang mengandung vitamin A.



Hindari membaca di tempat yang terlalu terang atau gelap.





Istirahat jika mata mulai merasa lelah



Hindari membaca atau melihat sesuatu dengan jarak

MATA

yang terlalu dekat.



Hindarl melihat matahari secara langsung

Hindari mengusap mata jika mata gatal



AKU TAHU, AKU BANGGA

jadi Sehat dan Berprestasi







Kami sehat, tetap semangat, untuk generasi yang gemilang, sempurna yes yes yes!"

> Instagram : @kadermungil Email : kadermungil@gmail.com

