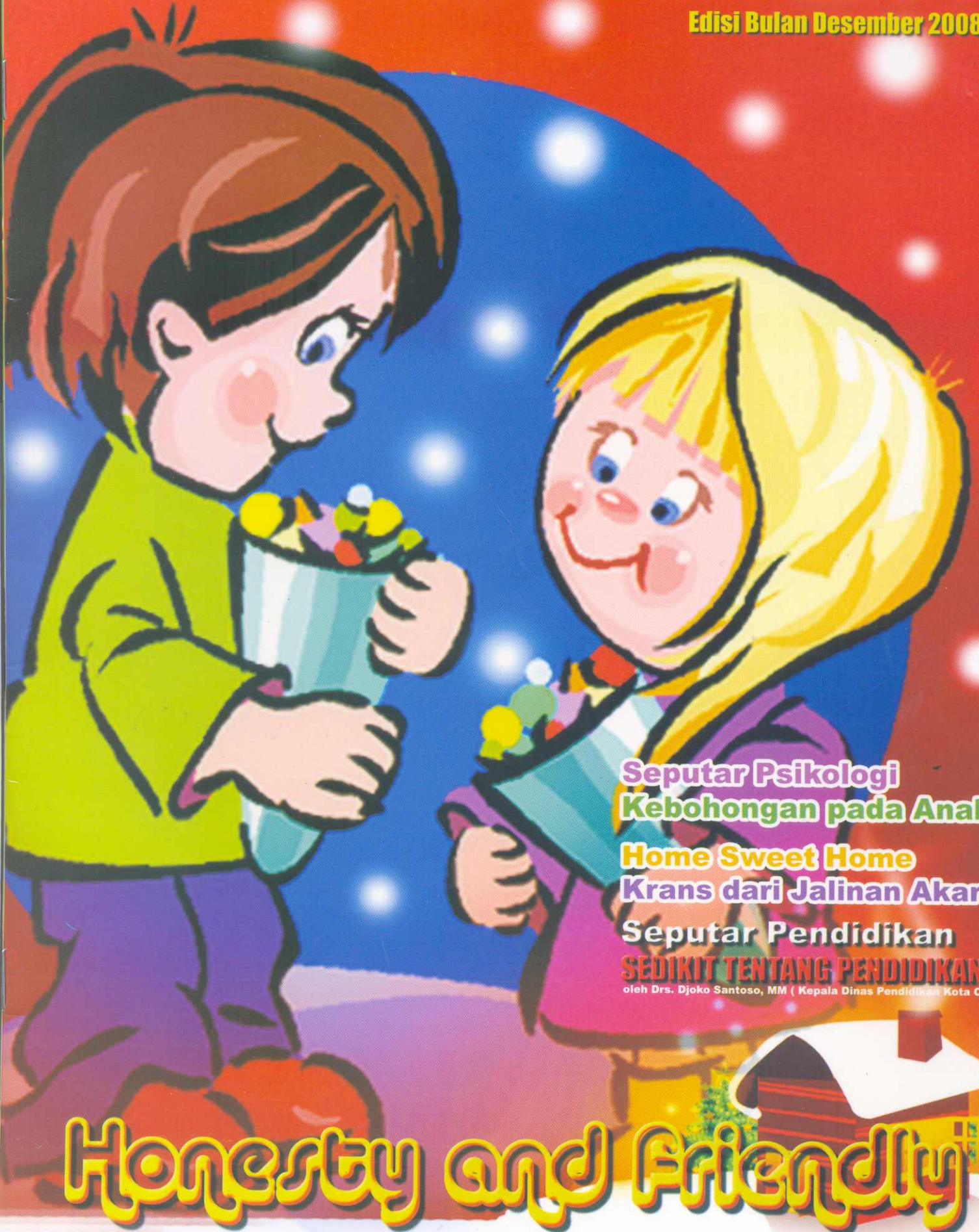


BPK PENABUR Cimahi Newsletter

CAKRAWALA

Edisi Bulan Desember 2008



**Seputar Psikologi
Kebohongan pada Anak**

**Home Sweet Home
Krans dari Jalinan Akar**

Seputar Pendidikan

SEDIKIT TENTANG PENDIDIKAN

oleh Drs. Djoko Santoso, MM (Kepala Dinas Pendidikan Kota Cimahi)

Honesty and Friendly



Anda ingin berkonsultasi masalah seputar kesehatan, ajukan kepada :

DR.Felix Kasim,dr,M.Kes

Tuliskan pada amplop kiri atas : "Kesehatan" dan kirim melalui kontributor sekolah masing-masing.

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (20 KAJIDAH HIDUP SEHAT)

PESAN POKOK KESEHATAN IBU DAN ANAK


1. Ibu hamil memeriksakan kehamilannya ke sarana / petugas kesehatan minimal 4 kali selama kehamilannya dan makan pil tambah darah setiap hari.
2. Ibu yang bersalin melakukan persalinannya ke sarana / petugas kesehatan.
3. Ibu yang mempunyai bayi agar member ASI eksklusif pada bayinya.
4. Ibu membawa bayi dan balitanya ke Posyandu atau sarana kesehatan untuk menimbang dan memantau perkembangannya setiap bulan sekali.

PESAN POKOK PANGAN DAN GIZI


1. Makan makanan yang bervariasi dengan gizi yang seimbang.
2. Menggunakan garam beryodium.
3. Ibu hamil agar menambah makanan yang mengandung zat besi.
4. Memanfaatkan pekarangan dengan tanaman pangan.



PESAN POKOK KESEHATAN LINGKUNGAN

1. Menggunakan jamban (WC) apabila buang air besar, s  ayi dan orang sakit kotorannya dibuang juga ke jamban.
2. Menggunakan air bersih (tidak berbau, tidak berasa, tidak berwarna) dan untuk diminum perlu dimasak terlebih dahulu.
3. Membuang sampah pada tempatnya, dan memberantas sarang nyamuk.
4. Mencuci tangan sebelum makan dan sesudah buang air besar dengan sabun dan air bersih.

PESAN POKOK GAYA HIDUP

1. Berolah raga secara teratur.
2. Mengendalikan stress.
3. Menghindari rokok, minuman keras da  ian berbahaya.
4. Menyadari bahaya AIDS, dan ikut berupaya menanggulangi.

PESAN POKOK PERAN SERTA DALAM UPAYA KESEHATAN

1. Ibu hamil dan anak balita mengikuti imunisasi lengkap.
2. Memanfaatkan sarana kesehatan apabila memerlukan pelayanan kesehatan.
3. Menjadi peserta JPKM.
4. Melakukan kesehatan mandiri misalnya menyediakan obat-obatan ringan dan obat asli Indonesia di keluarga.

