

# Sasaran pembinaan

- Sasaran langsung
- Anak TK
- Lingkungan sekolah
- Sasaran tidak langsung
- Guru TK
- Orang tua

- Kegiatan yang dapat dilakukan
- 1. menanamkan kebiasaan hidup sehat
- 2. memeriksa, mengawasi dan
  - memelihara kesehatan umum
- 3. menimbang dan mengukur tinggi badan
  - secara berkala
- 4. memantau perkembangan anak secara
  - teratur

- 5. mengupayakan terciptanya lingkungan
- sekolah yang sehat
- 6. melakukan pencatatan rutin keadaan
- kesehatan tiap anak
- 7. mengupayakan pemecahan masalah
- yang dihadapi dalam membina
- kesehatan anak dengan pihak terkait

## Usaha kesehatan pribadi

Hasil penelitian Bellock dan Breslow  
(Eckholm, 1981)

untuk menjaga agar tetap sehat seseorang  
perlu melakukan tujuh kebiasaan

- a. tidur tujuh hingga delapan jam sehari
- b. makan tiga kali sehari dengan hanya sedikit makan makanan kecil diantara makan pagi dan siang

- c. mempertahankan berat tubuh yang ideal
- d. menghindari konsumsi alkohol
- e. melakukan latihan jasmani secara teratur
- f. tidak merokok
- g. istirahat cukup