



# Pesan Kesehatan

No. 1

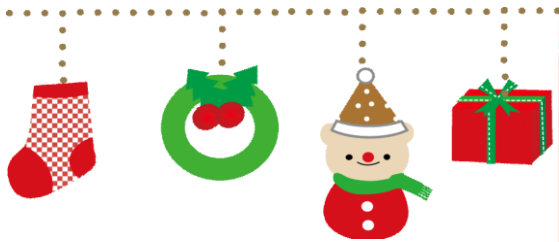
☆Harap baca pesan ini dengan orangtua atau walimu.

Klub Kesehatan tahun ini telah dimulai pada bulan Desember. Harap kerjasamanya. Mulai sekarang, kami juga akan mengenalkan olahraga yang bisa kamu lakukan. Aktivitas fisik akan membuat badan dan pikiranmu terasa enak. ★Berikut efek dari berolahraga:

- Untuk pikiran: Berolahraga akan membuatmu merasa segar dan ceria.
- Untuk tubuh: Berolahraga akan membuat tubuhmu jadi lebih bugar, mempermudah aktivitas fisikmu, dan membuatmu merasa energik.

Sayang sekali kalau kamu menghabiskan liburan musim dingin hanya dengan berbaring di rumah dan bermain *game* di smartphone atau perangkat lain. Di libur musim dingin ini, coba potong waktu bermain *game* kamu jadi dua.

Daripada bermain *game*, lakukanlah banyak aktivitas fisik di luar ruangan, seperti jalan-jalan dengan keluarga atau lompat tali. Guru-guru menantikan melihat kalian sedikit lebih kurus saat kembali ke sekolah di bulan Januari.



## Tujuan saat libur musim dingin

☆Ukur berat kalian tiap

### Dalam aspek makanan...

Sakai-sensei berkata:  
“Jangan makan apapun kurang dari dua jam sebelum kamu tidur!”  
“Ukur berat kalian tiap hari!”



## Dalam aspek gaya hidup...

Berapa jam kamu tidur?

Berapa banyak waktu yang kamu habiskan bermain *video game* dan melihat media di internet?



## Dalam aspek olahraga

- Lakukan aktivitas fisik paling tidak selama 30 menit setiap harinya. (Melakukan pekerjaan rumah, jalan-jalan, lompat tali, dll.)

☆Apa yang akan kamu lakukan?