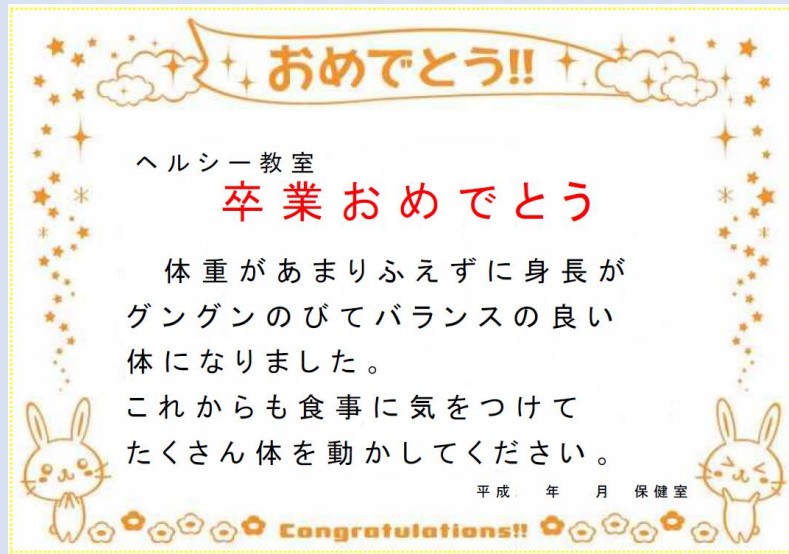


Foto sementara (Jika bisa mendapatkan foto kegiatan yang sebenarnya (latihan inti tubuh) dan ijazah kelulusan dari Furusato, silakan diganti)



Bimbingan kesehatan untuk anak yang cenderung obesitas. Untuk anak-anak dengan tingkat obesitas tertentu atau lebih, kami akan mengukur tinggi dan berat badan sebulan sekali, juga bekerja sama dengan orang tua, memberikan bimbingan olahraga secara teratur, dan memberikan informasi tentang kebiasaan makan dan kebiasaan gaya hidup.

Sekolah di Jepang memiliki "guru UKS" yang disebut "guru perawat". Bertempat tinggal di UKS, guru UKS bertanggung jawab atas kesehatan fisik dan mental siswa saat ini, seperti pertolongan pertama untuk cedera dan penyakit, pemeriksaan kesehatan, dan pengamatan kesehatan. Guru UKS biasanya tidak mengajar, tetapi dapat bekerja sama dengan guru lain untuk memberikan pendidikan kesehatan dan bimbingan kesehatan.

Kegiatan ini dilaksanakan bekerjasama dengan guru UKS yang membidangi bimbingan kesehatan, guru kelas, dan guru penjasorkes yang membidangi bimbingan olahraga.



Target jenjang : SD, seluruh kelas



Kategori kegiatan : Bimbingan kesehatan, tindakan terhadap obesitas



Waktu : Sesuai dengan waktu istirahat dll.



Tujuan

Kebiasaan makan dan gaya hidup anak-anak yang rawan obesitas akan ditinjau, dan tujuannya adalah untuk menghilangkan obesitas dengan membangun tubuh yang seimbang, meningkatkan tinggi badan selama masa pertumbuhan, dan mempertahankan status quo berat badan.



Bahan yang disiapkan • Alat yang dibutuhkan

- Rencana bimbingan untuk anak obesitas (draf) (materi untuk guru)
- Rencana bimbingan untuk Healthy Club (untuk anak rawan obesitas) (materi untuk guru) (

-
- Undangan untuk mengikuti Healthy Club (pedoman untuk wali murid)
 - Ijazah Healthy Club



Urutan pelaksanaan

- 1) Membagikan rencana kegiatan dengan fakultas dan staf (guru perawat).
- 2) Buat daftar anak dengan klasifikasi obesitas 30% atau lebih (guru perawat, guru kelas).
- 3) Mengirimkan panduan kepada wali murid dan mengumpulkan individu yang ingin mengikuti Healthy Club (kepala sekolah).
- 4) Bagi anak-anak yang ingin berpartisipasi, ukur tinggi dan berat badan mereka sebulan sekali di UKS untuk mengetahui kondisi fisik mereka (guru perawat).
- 5) Lakukan latihan inti tubuh sederhana dengan anak-anak dan dorong mereka untuk berlatih membangun tubuh yang mudah membakar lemak (guru pendidikan jasmani).
- 6) Memberikan support dan dorongan secara rutin untuk anak-anak yang berpartisipasi dan perhatian untuk anak-anak lain (guru kelas).
- 7) Buletin kesehatan diterbitkan sebulan sekali untuk berbagi informasi tentang kebiasaan makan dan gaya hidup dengan anak-anak yang berpartisipasi dan wali murid (guru perawat).
- 8) Ijazah akan diberikan kepada anak-anak yang obesitasnya kurang dari 30% dan diumumkan bahwa mereka akan mengundurkan diri dari klub (guru perawat).



Referensi

3 buletin kesehatan yang menceritakan pelaksanaan kegiatan Healthy Club (contoh Sekolah Dasar F di Prefektur Ibaraki)
