

## Wujudkan Anak Pangkep Hebat dan Sehat, Kepsek SDN 18 Tumampua Herwan Syam Akan Luncurkan Program Sekolah Sehat

HermanDjide - [PANGKEP.JENDELAINDONESIA.COM](http://PANGKEP.JENDELAINDONESIA.COM)

Feb 16, 2023 - 16:11



*Wujudkan Anak Pangkep Hebat dan Sehat, Kepsek SDN 18 Tumampua Herwan Syam Akan Luncurkan Program Sekolah Sehat*

PANGKEP- Kepala SDN 18 Tumampua Pangkajene Kabupaten Pangkep Herwan Syam,S,PD saat ditemui diruang kerjanya Kamis (16/2/2023) mengatakan bahwa kami akan meluncurkan program sekolah sehat diawal Maret 2023.

Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mewujudkan anak Pangkep Sehat, Hebat, cerdas, dan berkarakter.

Menurutnya bahwa Program ini dicanangkan dalam rangka memperkuat perhatian satuan pendidikan terhadap kondisi kesehatan anak dan kebersihan lingkungan sekolah kami.

Dia menjelaskan bahwa Program Sekolah Sehat meliputi 3 hal, yang pertama yaitu sehat bergizi. Untuk mewujudkan sehat bergizi, diperlukan pemahaman gizi seimbang atau isi piringku, pembiasaan makan dan minum dengan gizi seimbang, menghindari makanan cepat saji; makanan/minuman berpemanis, berpengawet, kurang serat, tinggi gula, garam, dan lemak, serta pembinaan kantin sehat.

Kedua adalah sehat fisik. Setiap siswa dianjurkan untuk dapat mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) seminggu sekali, melakukan gerakan peregangan pada pergantian jam pelajaran, optimalisasi 4 L (Lompat, Lari, Lempar, Loncat) melalui permainan rakyat dan olahraga tradisional pada jam istirahat, optimalisasi intrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga, serta pembiasaan jalan kaki.

Ketiga adalah sehat imunisasi. Sehat imunisasi bisa dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan pemetaan status imunisasi, pemberian rekomendasi, dan pelaksanaan imunisasi dasar lengkap bagi usia sekolah ( Herman Djide)