

Tema: Perilaku Hidup Sehat pada Masa Pandemi di Madrasah Ibtidaiyah Cibuluh

I. Pendahuluan

A. Latar Belakang

- Pandemi COVID-19 yang sedang melanda dunia saat ini membutuhkan kita untuk lebih menjaga kesehatan diri sendiri dan orang lain dengan cara menjalankan perilaku hidup sehat.

B. Tujuan

- Mengetahui pentingnya perilaku hidup sehat pada masa pandemi.
- Mengetahui cara-cara menjalankan perilaku hidup sehat pada masa pandemi.

II. Perilaku Hidup Sehat pada Masa Pandemi

A. Pentingnya Perilaku Hidup Sehat

- Perilaku hidup sehat dapat membantu mencegah terjadinya penularan virus COVID-19.
- Perilaku hidup sehat dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh sehingga lebih tahan terhadap virus.

B. Cara Menjalankan Perilaku Hidup Sehat pada Masa Pandemi

1. Hindari kerumunan dan jaga jarak dengan orang lain.
2. Selalu gunakan masker saat keluar rumah dan selama kegiatan di sekolah.
3. Mencuci tangan secara rutin dengan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alkohol sebanyak 60-95%.
4. Konsumsi makanan yang bergizi seimbang.
5. Cukupi kebutuhan cairan dengan mengonsumsi air putih secara rutin.
6. Berolahraga secara teratur.

III. Penutup

Perilaku hidup sehat merupakan hal yang sangat penting pada masa pandemi seperti saat ini. Dengan menjalankan perilaku hidup sehat, kita dapat membantu mencegah penularan virus COVID-19 dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Mari kita jalankan perilaku hidup sehat demi kesehatan diri sendiri dan orang lain.



SERTIFIKAT PENGHARGAAN

DIBERIKAN KEPADA :

Johanes Adi P., S.T., M.T.

Sebagai Narasumber
"Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Di Masa Pandemi
Madrasah Ibtidaiyah Cibuluh Desa Baranangsiang
Kecamatan Cipongkor Kabupaten Bandung Barat"

8 Januari 2022

Kepala
Madrasah Ibtidaiyah Cibuluh


Drs. A. Y. Endang Agustiana

Pt. Dekan
Fakultas Ekonomi


Faisal Ikhran, S.E., M.M.



UNIVERSITAS NURTANIO BANDUNG
FAKULTAS TEKNIK

Jl. Pajajaran No. 219 Lanud Husein S. Bandung 40174 Tlp/Fax. 022-6034484
UNNUR AERO MAINTENANCE TRAINING CENTER

Terakreditasi BAN-PT dan DGCA Approved AMTO NO : 147D-08

PS. Teknik Penerbangan (S1) PS. Teknik Industri (S1) PS. Motor Pesawat (D3) PS. Listrik Pesawat (D3)
PS. Teknik Elektro (S1) PS. Rangka Pesawat (D3) PS. Avionika (D3) PS. Tek. & Manaj. Pembekalan (D3)



SURAT PERINTAH PELAKSANAAN TUGAS

Nomor : Sprinlak/ 32/1/2022

Pertimbangan : Bahwa untuk dapat meningkatkan pengabdian kepada masyarakat maka perlu diperintahkan Personil/Dosen Fakultas Teknik sebagai Narasumber Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat di Masa Pandemi Madrasah Ibtidaiyah Cibuluh Desa Baranangsiang Kec. Cipongkor Kab. Bandung Barat. 8 Januari 2022.

Dasar : Surat Tugas Dekan Fakultas Teknik.

DIPERINTAHKAN

Kepada : Johannes Adi P., S.T., M.T.

Untuk :
1. Melaksanakan perintah ini dengan seksama dan penuh rasa tanggung jawab.
2. Surat perintah ini berlaku terhitung mulai tanggal dikeluarkan sampai dengan selesainya tugas rangkap.

Selesai.

Dikeluarkan di : Bandung

Pada Tanggal : 7 Januari 2022

