



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

APA YANG DIMAKSUD DENGAN **SEHAT**

Seseorang akan dikatakan sehat jika ia
sehat fisik, sehat sosial, dan sehat jiwa

Sehat Fisik

artinya memiliki
badan yang sehat
dan bugar

Sehat Sosial

artinya mampu
menjalin hubungan
baik dengan
orang lain

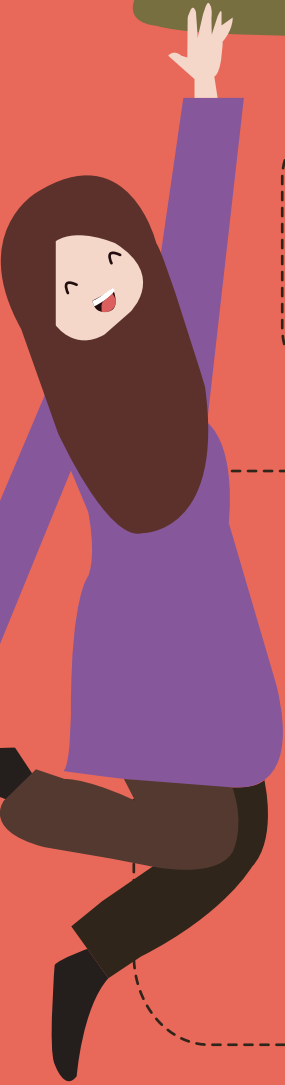
Sehat Jiwa Artinya:

Merasa
senang dan
bahagia

Dapat menerima
kelebihan
dan kekurangan diri
sendiri dan teman

Mampu menyesuaikan
diri dengan kehidupan
sehari-hari
(di rumah & di sekolah)

Melakukan
kegiatan yang
bermanfaat





INILAH TANDA-TANDA FISIK JIKA KAMU SEDANG MENGALAMI STRES



KALAU KAMU MERASA

- Sakit Kepala
- Tidak merasa lapar atau lapar terus menerus
- Ada yang terasa mengganjal di tenggorokan
- Sakit pada leher dan pundak
- Sakit pada punggung
- Dada seperti tertekan
- Sakit perut
- Otot tegang
- Mudah marah dan bertengkar dengan orang lain
- Khawatir berlebihan

Berolahraga atau melakukan hobimu dapat mengurangi stres. Hubungi orang dewasa yang dipercaya atau petugas kesehatan jika memerlukan bantuan

Kamu mungkin sedang mengalami stres