

ISTIRAHAT CUKUP



ISTIRAHAT YANG CUKUP

Manfaat Tidur

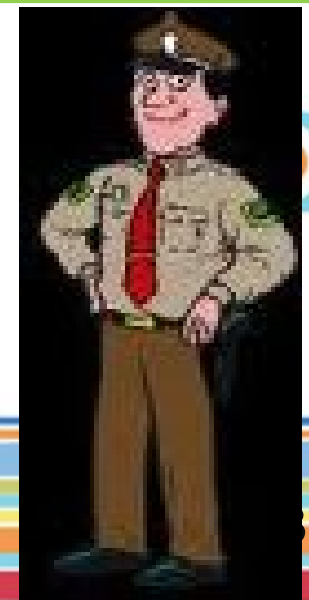
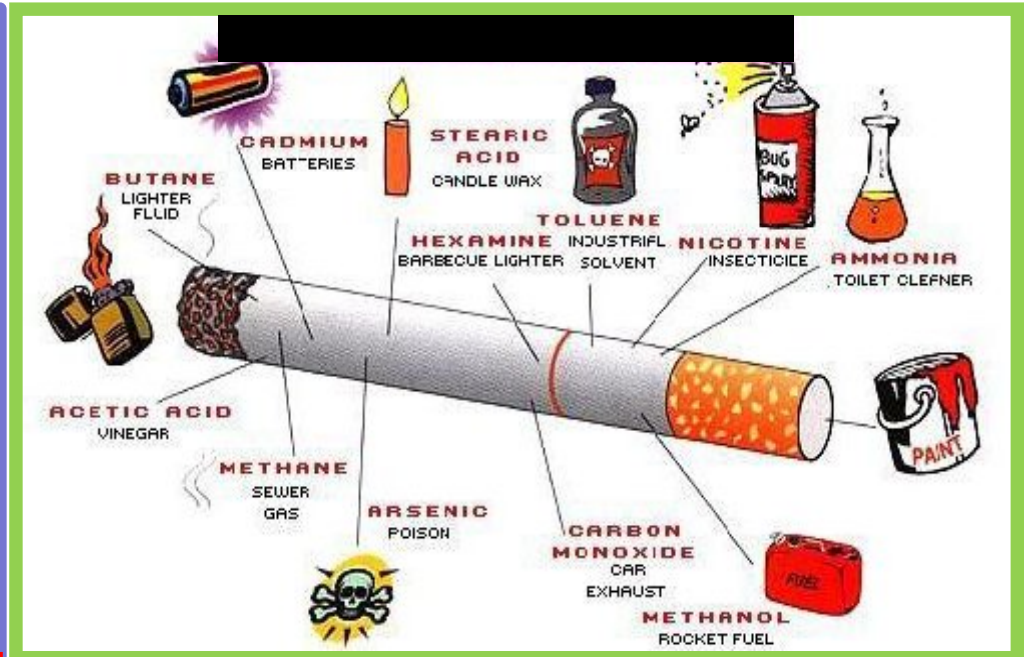
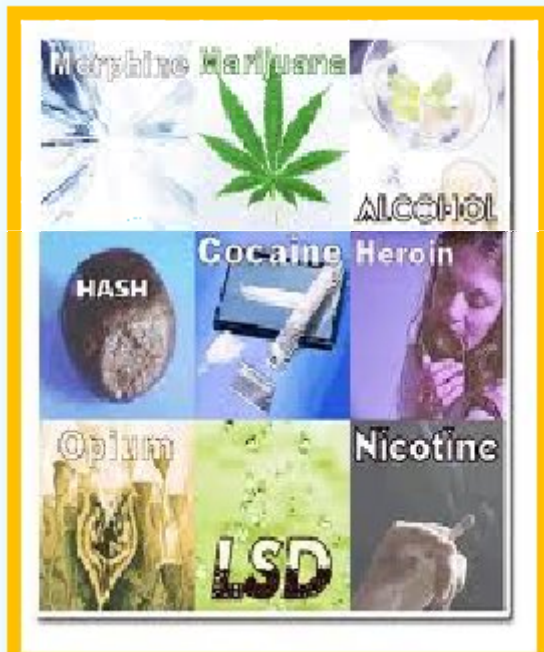
Mengapa tubuh kita memerlukan istirahat harian?

Karena :

1. Jantung berdenyut 110.000 x/hr
2. Kita berbicara beribu-ribu kata
3. Kita bernafas sebanyak 28.000 x/hr
4. Kita menggerakkan otot-otot utama beratus kali
5. Otak berpikir menggunakan 15-20 milyar sel otak
6. Sel darah diedarkan sepanjang berjuta-juta kilometer melalui pembuluh darah arteri maupun vena.

Orang dewasa membutuhkan tidur sekitar 8 jam / hari.

MENGHINDARI ROKOK, ALKOHOL DAN NAPZA



ALKOHOL & NARKOBA

Menyebabkan kecelakaan

**Berbagai tindak kekerasan,
seksual bebas & gangguan jiwa**

**Komplikasi kecanduan, over
dosis & putus obat**

**Hepatitis akibat alkohol,
hepatitis virus B dan C akibat
jarum suntik**

HIV dan AIDS

Kematian



Perilaku seksual sehat

Perilaku seksual yang sehat

“Setia kepada pasangan”

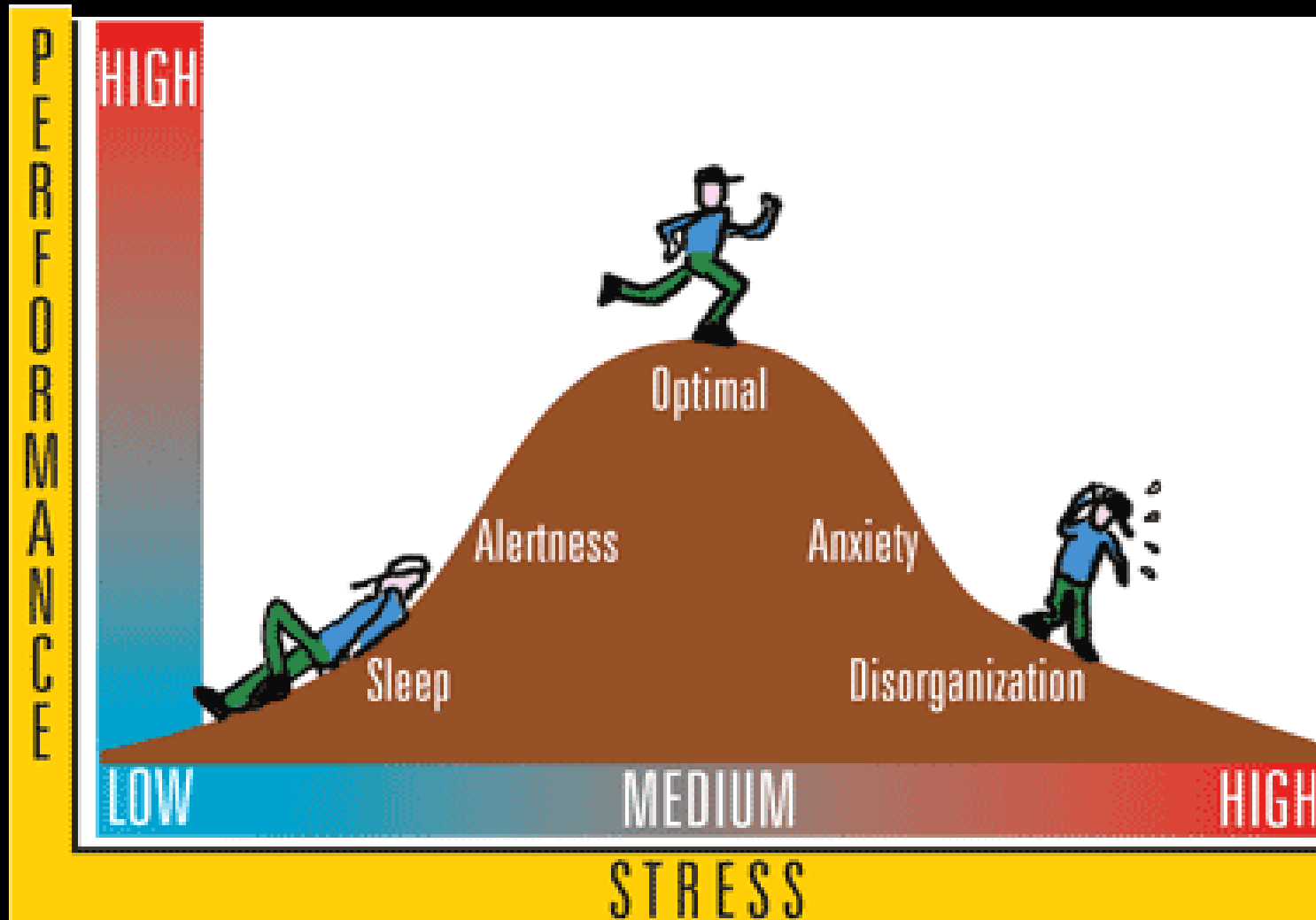
Menghindari :

- Penyakit Kelamin:Gonorrhoea(GO),Sifilis
- HIV / AIDS
- Hepatitis Virus B & C
- Kanker Serviks
- Kanker Penis



MENGHINDARI STRESS

Stress and Performance Connection



Manifestasi Stress

**Rasa kecewa, sakit hati,
mendendam,
benci, ketakutan
dan mudah marah**

**Timbul penyakit tekanan
darah tinggi, jantung
berdebar-debar,
bahkan stroke**

**Rentan terkena penyakit,
daya tahan tubuh
menurun**

Berpikir Positif & Hati yang bersih

MENGHINDARI STRESS

