SEHAT JASMANI DAN ROHANI

Pola hidup sehat saat ini dan selamanya merupakan suatu gaya hidup dengan memperhatikan serta menimbang faktor-faktor tertentu yang mampu memengaruhi kesehatan seperti makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan yang berlaku untuk mencapai antara kesehatan jasmani dan rohani. Pola-pola hidup sehat baik secara jasmani maupun rohani antara lain sebagai berikut.  
  
a.    Pola Meraih Kesehatan Jasmani  
  
Arti sehat menurut WHO (World Health Organization /Organisasi Kesehatan dunia) adalah segala bentuk kesehatan badan, rohani/ jiwa/mental dan bukan hanya keadaan  ketika bebas dari penyakit, kelemahan-kelemahan ataupun cacat. Sehat menurut  UUK (Undang-Undang Kesehatan) adalah keadaan sejahtera meliputi kesejahteraan badan, jiwa dan sosial yang membuat seseorang untuk hidup produktif secara sosial, budaya dan ekonomi. Kesehatan jasmani dapat kita peroleh dengan baik jika kita mampu menerapkan atau mempratekkan pola hidup sehat secara baik dan benar. Berikut  tips dalam meraih kesehatan jasmani antara lain yaitu  
.  
1)    Pola Makan yang Sehat dan Terartur  
  
Tubuh akan terpengaruh oleh makanan yang dikonsumsi, makan makanan yang sehat harus mengandung jumlah gizi yang seimbang. Hendaknya kita harus memeriksa label makanan2 dan minuman2 yang kita beli baik meliputi kandungan gizi maupun tanggal kedaluarsa, juga bagaimana makanan tersebut harus dimasak. Oleh sebab itu sangat penting mengetahui segala sesuatunya tentang makanan.  
  
2)    Minum Air Secukupnya  
  
Minumlah air putih secukupnya, kurang lebiah antara enam sampai delapan gelas air perhari. Minum air lebih banyak setelah kita melakukan aktivitas jasmani /fisik berat seperti olahraga. Minum air yang cukup akan memberikan bantuan kepada tubuh menggantikan air yang hilang dan membersihkan tubuh dari racun yang memtikan atau tidak . Minum air mineral yang banyak sangat dianjurkan, tetapi lebih baik hindari konsumsi minuman2 yang mengandung soda dan kafein maupun alkohol.  
  
3)    Berolahraga yang secukupnya  
  
Olahraga yang teraturr dan terukur akan mampu membuat keadaan jasmani kita selalu tetap terjaga. Selain itu, dengan olahraga juga mampu membantu mengatasi ketegangan dan kekakuan mental kita. Selain itu, dengan olahraga teratur akan mampu memperlancar sirkulasi peredaran darah, memperkuat otot-otot, dan meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh. Olahraga yang mudah, murah dan ramah dapat kita lakukan  dengan berjalan dengan cepat, jogging atau bersepeda dan jalan santai.

4)    Hindari Kebiasaan Buruk yang selalu merugikan  
Selain harus menjalankan kebiasaan kehidupan yang baik, kita juga hendaknya menjauhkan kebiasaan buruk, seperti memakan makanan2 yang kurang bergizi, jajan sembarangan tempat, merokok dan hati2 dengan menyalahgunakan narkoba,nikotin dan lain sebgainya.

b.    Pola Meraih Kesehatan Rohani  
  
  
Orang yang mempunyai rohaninya sehat adalah orang yang selalu bersyukur, bahagia atas nikmat yang diterimanya, merasa cukup terhadap pemberian, sabar, ikhlas senang tatkala temannya mendapatkan nikmat yang lebih baik,  susah tatkala melihat temannya  sedih da nada masalah, selalu berusaha agar orang lain bahagia, tawakal/pasrah dan mau menerima apa adanya/qona’ah. Penjelasan  adalah tanda-tanda seseorang mengalami keadaan sehat rohani. Penyakit rohani bisa dialami banyak orang, baik orang kaya, miskin, pejabat, rakyat biasa, orang pintar dan bodoh. Penyakit rohani lebih berbahaya dari pada penyakit fisik atau jasmani. Karena Penyakit rohani juga berdampak pada orang lain. Orang yang mengidap penyakit rohani, misal dengki,  hasut, maka orang2 yang dekatnya, seperti teman, tetangga, dan masyarakat sekitar akan terkena dampaknya.  
Cukup sekian semoga bermanfaat informasi **Pola Hidup Sehat Jasmani dan Rohani secara Teratur**