

# I. Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta Kesehatan Komunitas

Kompetensi Dasar	Kegiatan Pembelajaran	Indikator
Peserta mengetahui pentingnya menjaga lingkungan yang higienis dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat agar terhindar dari berbagai penyakit	Peserta dapat mendownload dan membaca materi yang diberikan oleh panitia melalui web resmi DOKCIL FK UHT 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mampu memahami pentingnya lingkungan yang higienis dan pola hidup bersih dan sehat</li> <li>• Peserta mampu memahami bahaya yang ditimbulkan dari lingkungan yang kotor</li> <li>• Peserta mampu memahami bahaya yang ditimbulkan dari mengabaikan pola hidup bersih dan sehat</li> <li>• Peserta mampu menerapkan materi dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>• Peserta mampu menjelaskan pentingnya menjaga lingkungan yang higienis dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta mampu mengajak orang lain untuk menerapkan materi di kehidupan sehari-hari.</li> </ul>
Peserta mengetahui gizi seimbang yang dibutuhkan tubuh		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mampu memahami sejarah gizi seimbang.</li> <li>• Peserta mampu memahami dan menjelaskan pengertian gizi seimbang.</li> <li>• Peserta mampu memahami, menyebutkan, dan menjelaskan bahaya dari kekurangan gizi seimbang pada anak.</li> </ul>
Peserta mengetahui jenis - jenis perokok, dan efek buruk merokok bagi kesehatan tubuh.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mampu menyebutkan pembagian perokok dan mampu menjelaskan perbedaannya.</li> <li>• Peserta mampu memahami, menyebutkan dan menjelaskan bahaya yang ditimbulkan dari rokok</li> </ul>
Peserta mengetahui efek buruk dari konsumsi alkohol dan narkoba bagi tubuh		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mampu memahami dan menjelaskan pengertian dari narkoba.</li> <li>• Peserta mampu memahami, menyebutkan dan menjelaskan bahaya yang ditimbulkan dari penggunaan</li> </ul>

		<p>narkoba bagi tubuh manusia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mampu memahami, menyebutkan, dan menjelaskan bahaya yang ditimbulkan dari konsumsi alkohol bagi tubuh manusia.</li> </ul>
Peserta mengetahui bahaya dan dampak penggunaan gadget (handphone, laptop, dll) yang berlebihan		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mampu mengetahui dampak buruk dari menggunakan gadget yang berlebihan bagi kesehatan fisik maupun psikis</li> <li>• Peserta mampu menjelaskan cara mencegah kecanduan penggunaan gadget</li> </ul>
Peserta mengetahui bahaya polusi dan memahami upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah polusi		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mampu memahami macam-macam polusi</li> <li>• Peserta mampu memahami bahaya dari polusi bagi lingkungan dan kesehatan</li> <li>• Peserta mampu menjelaskan dan menerangkan penanganan, pengobatan, dan pencegahan dari bahaya yang ditimbulkan oleh masing-masing polusi</li> </ul>