

Peran Serta Sekolah dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik, Aktivitas Fisik, dan Asupan Gizi Seimbang Siswa Sejak Dini

dr. Nurul Paramita, M.Biomed.

Kebiasaan hidup sehat sudah harus dibiasakan sejak usia dini. Sekolah memegang peran penting untuk menumbuhkan minat dan kebiasaan hidup sehat pada anak dan menjadi tempat pencatatan kebugaran fisik, promosi perilaku sehat, dan penyedia lahan kegiatan aktivitas fisik. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan peran serta sekolah dalam meningkatkan dan memelihara kebugaran fisik siswa, aktivitas fisik dengan olahraga dan bersepeda, serta asupan gizi seimbang siswa.



Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan anak-anak di sekolah adalah bersepeda.