

Hal paling berharga yang kita abaikan

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh.

Yang terhormat Kepala sekolah SMAN 3 Bandung, dan yang terhormat Bapak/Ibu guru, serta teman-teman yang saya cintai.

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat-Nya kita dapat berkumpul pada hari ini dalam keadaan sehat.

Pada kesempatan ini, saya akan menyampaikan pidato tentang suatu hal paling berharga yang kita abaikan di kehidupan sehari-hari yaitu kesehatan.

Izinkan saya memulai nya dengan menyampaikan sebuah cerita singkat.

Pernah ada seorang siswa yang sangat pintar dan penuh potensi.

Namun, ia sering mengabaikan kesehatannya. kurang tidur, jarang makan teratur, dan tidak pernah berolahraga. Akibatnya, ia sering sakit dan tidak bisa mengikuti pelajaran dengan maksimal.

Dari sini kita belajar bahwa kecerdasan saja tidak cukup tanpa kesehatan.

Teman-teman sekalian, perlu kita sadari bahwa kesehatan itu harganya sangat mahal. Di luar sana, ada remaja seusia kita yang sudah akrab dengan rumah sakit, bukan karena kecelakaan, tetapi karena penyakit seperti diabetes, bahkan harus menjalani cuci darah di usia yang seharusnya masih penuh kebebasan. Seharusnya, di usia remaja ini kita bebas tertawa, bermain dengan teman, dan mengejar prestasi.

Bukan justru harus berjuang melawan penyakit yang membatasi langkah kita.

Maka dari itu, menjaga adalah hal yang sangat penting. Nah, sebagai pelajar kita bisa memulainya dengan hal sederhana. Pertama bisa dengan mengurangi gula, contoh kecil nya mengurangi meminum minuman yang banyak kandungan gula nya dan memperbanyak minum air putih.

Kedua, tidur tepat waktu, pernah ga sih teman-teman merasakan perbedaan bangun pagi karena tidur tepat waktu dan bangun pagi tetapi malam nya begadang. Pasti terdapat perbaadan ketika kita bangun pagi dengan tidur tepat waktu, rasanya lebih bersemangat, persaan hati lebih baik. Sedangkan, bangun pagi dengan malam nya begadang, rasanya perasaan hati tidak baik dan kurang semangat pastinya.

Ketiga, dengan makan teratur dan makan makanan yang sehat. Langkah yang kita bisa mulai dengan, sebelum berangkat sekolah kita perlu sedikit asupan makanan, jangan terlalu banyak makan, agar nanti di sekolah tidak terasa ngantuk. Ketika istirahat, ini yang perlu kita perhatikan sebagai remaja yang gemar jajan, kita perlu memilih jajanan yang bersih dan sehat.

Keempat, kita perlu berolahraga setiap minggunya. Tidak harus langsung rutin berolahraga jika kalian memang belum terbiasa berolahraga, kita bisa melakukannya dengan mengikuti pelajaran olahraga dengan baik.

Terakhir, kita pun perlu rutin mandi sehari 2 kali, bukan hanya kesehatan badan yang harus diperhatikan, tetapi kebersihan diri pun kita perlu perhatikan.

Masih banyak lagi, hal hal sederhana yang bisa dikerjakan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan tubuh.

Agar kesehatan kita tetap terjaga karena lingkungan kumuh termasuk sumber penyakit, maka jagalan kebersihan lingkungan kita dengan baik. Maka dari itu yuk kita mulai dari sekarang sama-sama memulai menjaga kesehatan tubuh kita. Janagn menunggu esok hari. Mulailah hidup sehat dengan mudah, yaitu dengan pola hidup sehat dan teratur agar kesehatan tetap terjaga.

Mungkin sekiranya sampai sini saja pidato dari saya. Demikan pidato tentang kesehatan yang bisa saya sampaikan. Maaf jika ada salah ketika bertutur kata. Atas perhatiannya, dan sudah mendengarkan saya banyak berterimakasih.

Wassalamuallaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh.

pembukaan, isi, penutup

Emotif: bebas tertawa

Bidang keilmuan: kesehatan

Kata benda: teman teman

Sinonim: sehat= bugar