



Kata Pengantar

Salam sehat untuk Adik-adik di seluruh Indonesia! Leguty Media ingin mengajak Adik-adik untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat, nih. Kenapa ya, perlu hidup bersih?

Adik-adik, kebersihan adalah gerbang menuju hidup sehat. Perlu Adik-adik ketahui bahwa di dalam tubuh sehat, terdapat jiwa yang kuat. Nah, melalui kumpulan cerita yang seru, buku *Aku Anak Sehat, Cerdas, dan Ceria* akan mengajarkan Adik-adik tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan. Bagi Ayah dan Bunda, buku ini juga dapat dijadikan panduan untuk menerapkan pola hidup tersebut kepada buah hati tercinta.

Jangan pernah lelah untuk membangun *habit* baik seperti menjaga kebersihan sehingga terciptalah kehidupan yang sehat. Semoga kita menjadi insan yang diberkahi karena Allah senang dengan kebersihan.

Koordinator Penulis
Sariningsih

Aku Anak Sehat, Cerdas, dan Ceria

Penulis	: Leguty Family
Editor	: Siti Restu Rahayu, Maya Novalia Pulungan, dan Ikah Lianasari
Desain Isi dan Sampul	: Tim Leguty Media
Penerbit	: Leguty Media
Alamat	: Serpong, Tangerang Selatan
Email	: legutymedia@gmail.com
ISBN	: 978-623-6214-96-1
Anggota IKAPI	: (No.056/BANTEN/2021)
Program Menulis Buku	: 0821-1260-0268
Website	: https://legutykids.com





Daftar Isi



2. **Anak Sehat Pasti Cerdas dan Ceria** Endang Fatmawati

4



2





Anak Sehat Pasti Cerdas dan Ceria

Endang Fatmawati



Perlu disadari bahwa kesehatan berpengaruh pada kecerdasan anak. Hal ini penting karena sehat adalah modal awal untuk proses tumbuh kembang anak-anak.

Seperti halnya ketika makan, harus memenuhi kebutuhan gizi atau nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Jadi, tubuh perlu diberi hak dengan dirawat, dijaga, dan diberi asupan gizi yang cukup dan seimbang. Olahraga juga diperlukan sebagai upaya menjaga tubuh agar tetap sehat.

Olahraga membuat badan menjadi segar dan dapat menjaga *mood* agar tetap ceria. Jumat pagi adalah jadwal siswa dan guru berolahraga. Pukul 06.00, biasanya sudah dimulai senam bersama di lapangan sekolah. Senam bersifat wajib sehingga semua siswa dari kelas 1 sampai 6 harus mengikuti. Bapak dan Ibu Guru juga wajib hadir mendampingi anak-anak senam.

Uswah, Syifa, dan Zeta juga berangkat pagi untuk mengikuti kegiatan rutin senam bersama yang digelar oleh sekolah. Setelan baju olahraga lengkap dengan sepatu olahraga sudah dipakai dari rumah. Alhamdulillah, mereka tampak ceria memulai kegiatan pagi itu.

“Wah ... kamu banyak keringat, Us,” seru Syifa.

“Iya, Syif, badanku jadi terasa lebih segar, lho!” jawab Uswah sambil mengelap mukanya dengan handuk kecil.

“Agar sehat, memang kita harus rutin berolahraga. Apabila kita sehat, maka insyaallah menjadi cerdas dan ceria,” seru Zeta yang datang dengan membawa tiga botol air mineral. ***





“Lindungilah diri dari kuman dan penyakit dengan membiasakan hidup bersih dan sehat.”

“Mau lekas sembuh? Jangan takut berobat ke dokter, ya! Dokter akan membantu untuk mempercepat pemulihan dari sakit yang diderita.”

“Sempurnakan pagi hari dengan sarapan bergizi dan olahraga ringan.”

“Batasi bermain gadget, yuk! Kasihan lho, matamu.”



“Kunci tidur nyaman dan nyenyak ada pada kebersihan tempat tidur. Jadi, rajinlah merapikan dan membersihkan tempat tidur!”



SERTIFIKAT PENGHARGAAN

DIBERIKAN KEPADA

Endang Fatmawati

Penulis Buku *Aku Anak Sehat, Cerdas, dan Ceria*

ISBN: 978-623-6214-96-1

Diterbitkan Oleh Leguty Media

Semoga karya yang ditorehkan menjadi jejak aksara kebaikan dalam hidup.



ISBN 978-623-6214-96-1



Tangerang, 26 Desember 2021



Sariningsih
Manajer Eksekutif Leguty Media