



UNDANG-UNDANG KESEHATAN KELAS 7 MIT

Tentang Pola Makan Sehat, Gaya Hidup Sehat, Kebersihan, dan Aktivitas Fisik

Tahun Ajaran 2026/2027
Dokumen internal Kelas 7 MIT

"Sehat untuk belajar, kuat untuk berkembang, dan siap berprestasi."



PEMBUKAAN

Dengan semangat kebersamaan, tanggung jawab, disiplin, kepedulian, dan keunggulan, Kelas 7 MIT menetapkan pedoman kesehatan untuk membentuk kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

MENIMBANG	bahwa kesehatan mendukung proses belajar, konsentrasi, kenyamanan, kebugaran, dan perkembangan setiap siswa;
MENGINGAT	komitmen Kelas 7 MIT untuk menjaga lingkungan belajar yang aman, positif, bersih, bertanggung jawab, dan saling mendukung;
MENETAPKAN	Undang-Undang Kesehatan Kelas 7 MIT sebagai pedoman bersama mengenai pola makan sehat, pembatasan konsumsi es krim berlebihan, gaya hidup sehat, kebersihan, istirahat, hidrasi, serta olahraga rutin.

Undang-undang ini mengatur kebiasaan makan sehat, pembatasan es krim, hidup sehat, olahraga, istirahat, minum air putih, kesehatan gigi dan mulut, kebersihan, kesehatan mata, serta pelaporan kondisi kesehatan.



BAB I - KETENTUAN UMUM

Pasal 1 Pengertian

- (1) Kesehatan adalah keadaan yang mendukung siswa untuk belajar, beraktivitas, beristirahat, dan berinteraksi dengan nyaman.
- (2) Pola makan sehat adalah kebiasaan memilih makanan dan minuman yang beragam, bergizi, bersih, dan dikonsumsi secara wajar.
- (3) Aktivitas fisik adalah gerak tubuh seperti berjalan, peregangan, permainan aktif, latihan kebugaran, atau olahraga.

Pasal 2 Tujuan

- Mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat.
- Mencegah konsumsi makanan manis atau es krim secara berlebihan.
- Membentuk gaya hidup yang bersih, teratur, dan bertanggung jawab.
- Mendorong siswa untuk sering bergerak dan berolahraga.
- Membangun budaya kelas yang saling mengingatkan dengan cara yang baik dan tidak memperlakukan.

BAB II - POLA MAKAN SEHAT

Pasal 3 Makan Makanan yang Sehat

- Siswa dianjurkan memilih makanan yang beragam dan bergizi, termasuk sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah.
- Siswa dianjurkan sarapan atau makan sebelum kegiatan belajar apabila memungkinkan.
- Siswa dianjurkan membawa atau memilih makanan yang bersih dan aman dikonsumsi.
- Siswa dianjurkan minum air putih secara cukup selama kegiatan sekolah.
- Makanan tidak boleh dibuang atau disia-siakan tanpa alasan yang wajar.

Pasal 4 Pembatasan Es Krim dan Makanan Manis

- (1) Es krim dapat dinikmati sebagai makanan selingan, tetapi konsumsi berlebihan harus dihindari.
 - (2) Prinsip utama kelas adalah secukupnya, tidak berlebihan, dan tetap mengutamakan makanan utama yang bergizi.
- Tidak menjadikan es krim sebagai pengganti makanan utama.
 - Tidak makan es krim berkali-kali dalam jumlah banyak pada waktu yang berdekatan.
 - Menyeimbangkan makanan selingan dengan air putih, buah, atau pilihan makanan lain yang lebih bergizi.

**Pasal 5****Kebiasaan Makan yang Baik**

- Makan dengan tertib dan menjaga kebersihan tempat makan.
- Mencuci tangan sebelum makan apabila tersedia fasilitas.
- Tidak saling memaksa, mengejek, atau mempermalukan pilihan makanan teman.
- Membuang sampah makanan dan kemasan pada tempatnya.



BAB III - HIDUP SEHAT

Pasal 6 Kebersihan Diri dan Lingkungan

- Menjaga kebersihan tubuh, pakaian, perlengkapan belajar, dan ruang kelas.
- Mencuci tangan setelah menggunakan toilet, sebelum makan, dan ketika tangan terlihat kotor.
- Menutup mulut dan hidung dengan cara yang sopan ketika batuk atau bersin.
- Melaporkan kondisi kelas yang tidak bersih atau tidak aman kepada pihak yang bertanggung jawab.

Pasal 7 Istirahat dan Keseimbangan Aktivitas

- Mengutamakan istirahat yang cukup agar tubuh siap mengikuti kegiatan belajar.
- Mengatur waktu belajar, bermain, kegiatan digital, dan istirahat secara seimbang.
- Mengurangi kebiasaan duduk terlalu lama dengan melakukan peregangan atau bergerak pada waktu yang sesuai.
- Tidak memaksakan aktivitas ketika kondisi tubuh tidak memungkinkan.

BAB IV - OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK

Pasal 8 Sering Berolahraga

- (1) Setiap siswa dianjurkan melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara rutin sesuai kemampuan, kondisi tubuh, serta arahan guru atau orang tua.
- (2) Olahraga bertujuan membangun kebugaran, kerja sama, disiplin, dan kebiasaan aktif.
- Berjalan kaki atau naik tangga ketika aman dan memungkinkan.
 - Melakukan peregangan ringan pada waktu yang sesuai.
 - Mengikuti pelajaran olahraga dengan aktif dan bertanggung jawab.
 - Melakukan olahraga atau permainan aktif yang disukai.
 - Melakukan pemanasan dan mengikuti aturan keselamatan.

Pasal 9 Keselamatan Saat Berolahraga

- Menggunakan perlengkapan yang sesuai apabila diperlukan.
- Berhenti dan meminta bantuan apabila mengalami nyeri, pusing, atau cedera.
- Tidak melakukan tindakan berbahaya yang dapat mencederai diri sendiri atau orang lain.
- Menghormati kemampuan fisik setiap siswa.



BAB V - KETENTUAN KESEHATAN TAMBAHAN

Pasal 10 Minum Air Putih dan Hidrasi

(1) Siswa dianjurkan membawa atau memperoleh air minum yang aman dan mencukupi kebutuhan selama kegiatan sekolah.

(2) Air putih menjadi pilihan utama untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.

- Minum air putih secara berkala, terutama setelah aktivitas fisik.
- Tidak menunggu sampai merasa sangat haus untuk minum.
- Membatasi minuman dengan kandungan gula yang sangat tinggi.
- Tidak saling mengambil botol minum tanpa izin.

Pasal 11 Kesehatan Gigi dan Mulut

- Menjaga kebersihan gigi dan mulut setiap hari.
- Mengurangi kebiasaan terlalu sering mengonsumsi makanan atau minuman yang sangat manis.
- Menjaga kebersihan setelah makan dan tidak meninggalkan sisa makanan di area kelas.
- Memberitahukan kepada orang tua atau guru apabila mengalami sakit gigi yang mengganggu kegiatan belajar.

Pasal 12 Kesehatan Mata dan Penggunaan Layar

- Menggunakan perangkat digital dengan jarak dan posisi yang nyaman.
- Memberikan waktu istirahat bagi mata setelah menatap layar dalam waktu lama.
- Menghindari penggunaan layar yang mengganggu waktu tidur dan istirahat.
- Mengikuti arahan guru mengenai penggunaan perangkat digital di kelas.



BAB V - KETENTUAN KESEHATAN TAMBAHAN (LANJUTAN)

Pasal 13 Pencegahan Penyebaran Penyakit

- Menjaga kebersihan tangan dan barang yang sering digunakan bersama.
- Tidak sengaja menyebarkan cairan tubuh, makanan, atau minuman kepada orang lain.
- Menggunakan kebiasaan batuk dan bersin yang sopan serta menjaga kebersihan setelahnya.
- Mengikuti arahan sekolah apabila terdapat ketentuan kesehatan khusus.

Pasal 14 Kondisi Tubuh dan Pelaporan

- (1) Siswa yang merasa tidak sehat, pusing, demam, sakit, atau mengalami cedera dianjurkan segera memberi tahu guru atau pihak yang bertanggung jawab.
- (2) Siswa tidak boleh dipaksa mengikuti aktivitas fisik apabila kondisinya tidak memungkinkan.
- Tidak menyembunyikan cedera yang dapat memburuk.
 - Tidak mengolok-olok siswa yang sedang sakit atau membutuhkan istirahat.
 - Memberikan ruang dan bantuan yang wajar kepada teman yang membutuhkan.

Pasal 15 Kesehatan Emosional dan Kenyamanan Belajar

- (1) Lingkungan yang sehat mencakup suasana belajar yang aman, tenang, saling menghormati, dan bebas dari perundungan.
- (2) Siswa dianjurkan menyampaikan kepada guru atau pihak yang dipercaya apabila mengalami tekanan, gangguan, atau situasi yang membuat kegiatan belajar terasa tidak aman.
- Tidak mempermalukan teman karena kondisi fisik, makanan, kemampuan olahraga, atau kebutuhan kesehatannya.
 - Menghormati waktu istirahat dan kebutuhan pribadi teman.
 - Mendukung suasana kelas yang positif dan saling peduli.

Pasal 16 Kebersihan Fasilitas Bersama

- Menjaga kebersihan meja, kursi, lantai, tempat makan, dan fasilitas kelas.
- Tidak meninggalkan tisu, kemasan makanan, botol, atau sampah setelah digunakan.
- Menggunakan toilet dan fasilitas cuci tangan dengan tertib.
- Segera melaporkan tumpahan, benda tajam, atau keadaan lain yang dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan.



BAB VI - PELAKSANAAN DAN TANGGUNG JAWAB

Pasal 17 Tanggung Jawab Bersama

- Seluruh siswa berperan menjaga budaya hidup sehat di Kelas 7 MIT.
- Pengurus kelas dan Kementerian/Ministry terkait dapat membantu membuat program edukasi, kegiatan kebersihan, atau aktivitas kebugaran.
- Guru dan pihak sekolah menjadi pendamping dalam pelaksanaan aturan yang membutuhkan arahan.
- Setiap pengingat mengenai kesehatan harus disampaikan dengan sopan, positif, dan tidak merendahkan.

Pasal 18 Pendekatan Edukatif

- (1) Pelanggaran terhadap pedoman ini diutamakan untuk ditangani melalui pengingat, edukasi, refleksi, dan perbaikan kebiasaan.
- (2) Aturan kesehatan tidak boleh digunakan untuk memperlakukan bentuk tubuh, berat badan, kondisi kesehatan, atau pilihan pribadi seseorang.
- (3) Apabila terdapat kebutuhan kesehatan khusus, kebutuhan siswa tersebut harus dihormati dan dapat mengikuti arahan orang tua, guru, atau tenaga kesehatan.

BAB VII - PENUTUP

Pasal 19 Berlaku dan Evaluasi

- (1) Undang-Undang Kesehatan Kelas 7 MIT ini berlaku sebagai pedoman internal selama Tahun Ajaran 2026/2027.
- (2) Isi dokumen dapat dievaluasi dan disempurnakan berdasarkan kebutuhan kelas, arahan sekolah, serta kesepakatan bersama.
- (3) Semua siswa diharapkan menjalankan pedoman ini dengan kesadaran dan tanggung jawab.

POKOK KETENTUAN

Makan makanan yang sehat • Tidak makan es krim berlebihan • Hidup sehat •
Sering berolahraga • Minum air putih • Menjaga gigi dan mulut • Menjaga kesehatan
mata • Mencegah penyebaran penyakit • Melaporkan kondisi tubuh yang tidak sehat
• Menjaga kebersihan fasilitas bersama



LEMBAR PENGESAHAN

Undang-Undang Kesehatan Kelas 7 MIT ini disusun sebagai pedoman bersama untuk membangun kebiasaan sehat, aman, bersih, aktif, dan bertanggung jawab di lingkungan kelas.

HOMEROOM TEACHER _____	CLASS PRESIDENT  _____
SAFETY & WELLBEING REPRESENTATIVE  _____	HEALTH & WELLNESS MINISTRY  _____

Ditetapkan untuk Kelas 7 MIT - Kharisma Bangsa School - Tahun Ajaran 2026/2027

Together Everyone Achieves More

Dokumen ini berfungsi sebagai pedoman internal kelas dan dapat diselaraskan dengan kebijakan resmi sekolah.