**GCCHM Leadership Certification**

**Level IV, Course #1**

**HEALTHY INSIDE OUT! CELEBRATIONS!**

**(Handouts)**

1. Dapatkah anda mengindentifikasi kepanjangan semua huruf dari CELEBRATIONS ?

**R** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; **L \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; E \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; I \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;**

**B \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; C \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; E \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; A \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;**

**T \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; N \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; O \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

1. Ketika anda memilih untuk tidak menggunakan obat-obatan, atau mencoba alkohol atau rokok, anda sedang memilih untuk hidup \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Apa keuntungan dari Olahraga?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Apa yang dimaksud dengan formula F.I.T.?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Apa kegunaan dari air:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Penelitian menunjukkan bahwa yang percaya kepada Tuhan dan menghadiri kebaktian di gereja dengan teratur: LINGKARI Jawaban yang benar.

a. pangjang umur d. mendengar nasehat pendeta

b. tidur nyenyak malam hari e. hidup lebih baik

c. Rukun dengan orang lain f. Kecil kemungkinan mendapat sakit jantung

1. Jika Anda ingin tidur nyenyak, Anda harus menghindari makanan seperti \_\_\_\_\_\_\_\_\_dan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Berapa banyak tidur yang benar-benar anda butuhkan? Isi usia yang benar atau kebutuhan tidur dalam tabel di bawah:

**Umur Kebutuhan Tidur**

Baru lahir (0-2 bulan) \_\_\_\_\_\_\_\_\_Jam

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 14-15 jam

Balita (1-3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_Jam

Pra sekolah (3-5 years) \_\_\_\_\_\_\_\_\_Jam

1. Tuhan ingin kita untuk tidak hanya mengurus diri sendiri dengan mendapatkan udara segar tapi juga untuk menjaga udara segar dengan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Udara segar menurun \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. Nasihat Tuhan kepada kita dalam Efesus 5:18 mengatakan, " Dan janganlah \_\_\_\_\_\_\_\_\_ oleh \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, karena anggur menimbulkan hawa nafsu, tetapi hendaklah kamu penuh dengan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,
4. Satu-satunya perilaku yang aman sebelum menikah adalah \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
5. Apa difinisi dari **Integritas?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
6. Bagaimana mengetahui orang-orang yang memiliki pandangan Optimis?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Bagaimana seharusnya kita makan?

Sarapan pagi bagaikan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Makan siang bagaikan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Makan malam bagaikan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Apa keuntungan diet yang sehat?

a. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ b. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ d. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Alkitab menyebutkan dukungan/support baik bagi kesehatan kita, Rasul Paulus mengatakan, " Karena itu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_seorang akan yang lain dan saling \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kamu seperti yang memang kamu lakuka.” 1 Thess 5:11

18. Mengapa komunikasi orangtua-anak yang baik dan efektif sangat penting sebagai sarana pendukung?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Bagaimana memiliki kepercayaan kepada Tuhan, berkaitan dengan kesehatan yang baik? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Apa yang menjadi kontribusi pencemaran/polusi udara ??

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Bagaimana anda dapat menghentikan polusi /pencemaran uadara?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. COCOKKAN penyakit dengan penyebab dengan menempatkan nomor di titik-titik di sebelahnya.

.................Alkohol 1. Kerusakan otak

.................Merokok 2. Kanker Kolon/usus besar

\_\_\_\_\_\_\_\_ Obat-obatan/narkoba 3. Kanker paru-paru

4. Kanker Hati