

5 Kalimat Ini Bisa Ubah Cara Anak Sekolah Melihat Diri Mereka, Menurut Neuropsikolog!

Category: LifeStyle

23 Maret 2025



Prolite – Menurut Neuropsikolog, Ini Kalimat yang Perlu Didengar Setiap Anak Sekolah Menengah

Sekolah menengah itu bukan cuma soal ujian, tugas, atau ekskul. Ini adalah fase hidup yang penuh drama—mulai dari perubahan fisik, tekanan sosial, sampai pencarian jati diri yang kadang bikin galau. Banyak anak mulai merasa terbebani, entah karena nilai, teman, atau ekspektasi dari orang sekitar.

Sebagai orang tua atau guru, kadang kita lupa kalau kata-kata sederhana bisa punya dampak besar buat anak-anak. Nah, menurut para ahli neuropsikologi, ada beberapa kalimat yang wajib banget didengar anak sekolah menengah supaya mereka tetap semangat dan percaya diri. Yuk, simak!

Kata-kata yang Perlu Didengar Anak Sekolah Menengah



Menurut Dr. Sanam Hafeez, seorang ahli saraf dan Direktur Comprehend the Mind di New York, banyak anak laki-laki yang sulit diajak ngobrol soal perasaan. Mereka cenderung menekan emosi karena takut dianggap lemah. Padahal, sebenarnya nggak gitu!

“Penting untuk menyampaikan pesan ini secara konsisten karena anak laki-laki di sekolah menengah sering menyerap pesan sosial yang menghambat ekspresi emosional dan menekan emosi yang bisa menyebabkan stres, kecemasan, dan sulit membentuk hubungan yang sehat,” jelas Dr. Sanam.

Bukan cuma anak laki-laki, anak perempuan juga sering mengalami tekanan sosial. Makanya, mereka perlu banget dengerin kata-kata ini:

- **“Nggak apa-apa kalau kamu merasa down, yang penting jangan nyerah.”**

Ini penting banget biar anak-anak ngerti kalau emosi itu valid dan mereka nggak sendirian.

- **“Nilai bagus itu penting, tapi itu bukan segalanya.”**

Ingatkan mereka bahwa nilai bukan ukuran satu-satunya untuk menentukan masa depan.

- **“Berani coba hal baru itu keren!”**

Dorong mereka untuk keluar dari zona nyaman dan

eksplorasi potensi diri mereka.

- **“Kamu nggak perlu selalu menyenangkan semua orang.”**

Biarkan mereka tahu bahwa kebahagiaan diri sendiri juga penting, nggak perlu selalu memenuhi ekspektasi orang lain.

- **“Gagal bukan akhir dunia, itu justru langkah awal buat sukses.”**

Bantu mereka melihat kegagalan sebagai pelajaran, bukan hukuman.

Kenapa Anak Sekolah Menengah Butuh Motivasi?



Saat masuk sekolah menengah, banyak anak yang kehilangan semangat belajar. Padahal, motivasi itu penting banget buat kesuksesan mereka. Kalau nggak ada motivasi, mereka bisa jadi malas, stres, atau bahkan menyerah sebelum mencoba.

Dilansir dari laman Understood, ada beberapa cara supaya anak tetap termotivasi:

1. Bantu di Awal, Jangan Langsung Nyuruh

Tugas yang numpuk bisa bikin anak kewalahan. Daripada cuma nyuruh, bantu mereka bikin jadwal belajar yang lebih santai. Dikit-dikit, lama-lama jadi ringan!

2. Fokus ke Usaha, Bukan Cuma Hasil

Jangan cuma kasih pujian kalau mereka dapat nilai bagus. Hargai juga usaha mereka, bahkan kalau hasilnya belum sesuai harapan. Bantu mereka refleksi dan cari strategi belajar yang lebih efektif.

3. Ajak Keluar dari Zona Nyaman

Banyak anak takut nyoba hal baru karena khawatir gagal. Padahal, kalau nggak pernah nyoba, mereka nggak bakal tahu potensi tersembunyinya. Dukung mereka buat berani eksplorasi hal-hal baru!



Masa sekolah menengah itu penuh tantangan, dan anak-anak butuh lebih dari sekadar nasihat. Mereka perlu didukung, dimengerti, dan dikasih kata-kata yang bisa membangkitkan semangat.

Dengan motivasi yang tepat, mereka bisa menghadapi tekanan dan tetap percaya diri dalam belajar maupun kehidupan sehari-hari.

Jadi, yuk mulai sekarang sering-sering kasih kata-kata penyemangat ke anak-anak kita! Dulu, ada nggak sih kata-kata yang bikin kamu semangat waktu sekolah? Share di kolom komentar, ya! ☺

Jalan Kaki ke Sekolah Bisa Bikin Otak Makin Pintar, Lho!

Category: LifeStyle

23 Maret 2025



Prolite – Jalan Kaki ke Sekolah Bisa Bikin Otak Makin Pintar, Lho!

Pernah nggak sih kamu kepikiran buat jalan kaki ke sekolah? Mungkin banyak yang bakal bilang, “Duh, capek!” atau “Males banget, mending naik motor atau ojek online aja!”

Tapi, siapa sangka kalau jalan kaki ke sekolah ternyata bisa bikin otak makin pintar? Yup, aktivitas simpel ini punya segudang manfaat buat fungsi kognitif dan kesehatan mental kita.

Yuk, simak alasannya kenapa jalan kaki itu bukan cuma sekadar langkah menuju sekolah, tapi juga langkah menuju kecerdasan!

Siapa Bilang Jalan Kaki ke Sekolah Bikin Capek dan Ngantuk?



Banyak yang beranggapan kalau jalan kaki itu melelahkan dan bikin energi cepat habis. Padahal, justru sebaliknya! Jalan kaki di pagi hari bisa bikin tubuh lebih segar dan otak lebih siap menerima pelajaran.

Gerakan ringan saat berjalan membantu memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, sehingga kita lebih fokus dan nggak gampang mengantuk di kelas.

Selain itu, paparan sinar matahari pagi saat jalan kaki juga membantu tubuh memproduksi vitamin D yang baik untuk kesehatan tulang dan meningkatkan mood. Jadi, bukannya lelah dan ngantuk, justru kita jadi lebih semangat menghadapi hari!

Hubungan Antara Jalan Kaki dan Peningkatan Fungsi Kognitif

Fungsi kognitif mencakup kemampuan berpikir, mengingat, dan memahami informasi. Nah, jalan kaki ternyata punya dampak besar dalam meningkatkan kemampuan ini.

Saat kita berjalan, otak akan aktif bekerja untuk menjaga keseimbangan tubuh, mengatur pernapasan, serta memproses informasi dari lingkungan sekitar.

Sebuah studi dari University of Illinois menemukan bahwa aktivitas fisik seperti jalan kaki dapat meningkatkan koneksi antara sel-sel otak, terutama di bagian hippocampus yang berperan dalam memori dan pembelajaran.

Jadi, kalau kamu mau otak tetap tajam dan responsif, coba deh biasakan jalan kaki setiap pagi!

Bagaimana Aktivitas Fisik Membantu

Meningkatkan Fokus dan Daya Ingat?



Pernah merasa susah fokus saat belajar? Atau gampang lupa materi pelajaran yang baru saja dibaca? Mungkin tubuhmu butuh lebih banyak bergerak!

Jalan kaki adalah salah satu bentuk olahraga ringan yang bisa meningkatkan produksi hormon endorfin dan dopamin, yang membantu meningkatkan konsentrasi serta daya ingat.

Nggak cuma itu, jalan kaki juga membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering kali jadi penghambat dalam proses belajar. Dengan rutin berjalan kaki, otak akan lebih rileks dan mampu menyerap informasi dengan lebih baik.

Penelitian Tentang Kaitan Antara Olahraga Ringan dan Prestasi Akademik



Banyak penelitian yang membuktikan bahwa olahraga ringan, termasuk jalan kaki, punya korelasi positif dengan prestasi akademik.

Salah satunya adalah penelitian dari Harvard Medical School yang menyebutkan bahwa siswa yang rutin berolahraga memiliki performa akademik lebih baik dibandingkan mereka yang kurang aktif secara fisik.

Penelitian lain dari British Journal of Sports Medicine juga menunjukkan bahwa anak-anak yang berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah cenderung memiliki nilai lebih tinggi dalam mata pelajaran sains dan matematika.

Hal ini karena aktivitas fisik membantu meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga proses berpikir jadi lebih optimal.

Segudang Manfaatnya untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja

Nggak hanya buat kecerdasan, jalan kaki juga punya manfaat luar biasa untuk kesehatan mental. Berjalan kaki di pagi hari bisa meningkatkan produksi serotonin, yaitu hormon yang berperan dalam menjaga mood tetap stabil.

Selain itu, aktivitas ini juga bisa membantu mengurangi risiko depresi dan kecemasan yang sering dialami anak-anak dan remaja.

Ditambah lagi, jalan kaki bisa jadi momen untuk menikmati suasana sekitar, merenung, atau sekadar mendengarkan musik favorit sebelum memulai aktivitas sekolah.

Dengan begitu, kita bisa lebih siap menghadapi tantangan sehari-hari dengan pikiran yang lebih jernih dan tenang.

Yuk, Biasakan Jalan Kaki ke Sekolah!



Jalan kaki ke sekolah mungkin terdengar sepele, tapi manfaatnya luar biasa besar! Nggak cuma bikin badan lebih sehat, tapi juga meningkatkan fungsi otak, daya ingat, dan prestasi akademik. Plus, jalan kaki juga bikin mental lebih kuat dan mood lebih stabil.

Jadi, mulai sekarang, yuk coba biasakan jalan kaki ke sekolah! Kalau jaraknya terlalu jauh, setidaknya luangkan waktu untuk berjalan kaki beberapa menit sebelum dan setelah sekolah. Dijamin, tubuh dan otakmu bakal berterima kasih atas kebiasaan

baik ini!

Gimana, tertarik buat mulai jalan kaki ke sekolah? Yuk, ajak teman-temanmu buat bareng-bareng biar makin seru! 🚶

Program Makan Bergizi Gratis Dimulai Bertahap, Pemkot Bandung Monitoring

Category: Daerah
23 Maret 2025



Program Makan Bergizi Gratis Dimulai Bertahap, Pemkot Bandung Monitoring

BANDUNG, Prolite – Hari pertama sekolah di tahun 2025, Pemkot Bandung melakukan monitoring makan bergizi gratis ke sejumlah sekolah. Monitoring langsung dilakukan oleh Pj Wali Kota Bandung dan Komandan Lanud Husein Sastranegara dari dapur hingga distribusi ke beberapa sekolah dasar.

“Sesuai dengan program pemerintah pusat, kita monitor sesuai dengan dapur yang ada. Hari ini ada dua dapur yang melakukan distribusi melakukan makan bergizi gratis dari Danlanud dan dari Badan Pangan Nasional (BPN) itu di Sukajadi,” jelas Pj Wali Kota Bandung A Koswara, Senin (6/1/2025).

Untuk dapur BPN kata Koswara, mendistribusikan makan bergizi gratis itu ke 7 sekolah yakni tingkat SD 5 sekolah dan SMP 2 sekolah. Sedang dari dapur Lanud Husein Sastranegara 7 lokasi yakni untuk di tingkat SD, SMP, dan SMA.

“Jadi satu dapur itu rata-rata paket untuk makanannya, seperti kita lihat tadi di SD Angkasa. Saya belum dapat info yang dari pak Dandim, mudah-mudahan hari ini juga sudah bisa beroperasi. Kalau dari jumlah siswa kita SD negeri dan swasta ada 479 sekolah, SMP negeri dan swasta ada 269 sekolah dengan jumlah siswa negeri swasta siswa,” paparnya.

Makan siang bergizi gratis ini disebut Koswara belum menyeluruh, berdasarkan informasi awal dari jumlah siswa baru 20% nya atau siswa yang mendapat makan bergizi gratis. Untuk pemilihan lokasi sendiri berdasarkan radius dari dapur.

“Karena distribusinya tidak boleh terlalu lama. Yang belum kebagian? bertahap ya, kami juga belum dapat juknis dari pemerintah pusat apa saja perannya pemerintah daerah tapi kami sudah siap-siap apabila itu diperlukan,” tegasnya

Ditempat yang sama Komandan Lanud Husein Sastranegara Kolonel Pnb Alfian, S.E menyampaikan bahwa Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) atau dapur sehat yang ada di Lanud Husein Sastranegara merupakan kolaborasi antara TNI Angkatan Udara dengan Badan Gizi Nasional.

“Seperti disampaikan bapak Pj Wali Kota tadi kita hari ini mendistribusikan kurang lebih paket makanan siang bergizi semoga kedepan kita bisa terus dan menambah penerima manfaat yang kita berikan. Untuk menu ada nasi, sayur, tahu, buah dan susu. Untuk gramasi sudah diukur oleh ahli gizi dan dapur SPPG

di Lanud Husein kita dilengkapi satu orang ahli gizi yang akan menakar gizi kepada masing-masing anak jadi anak kelas 1,2,3 SD itu berbeda menunya ataupun gramasinya dengan kakak kelasnya," tegasnya.

Tips Safety Riding Untuk Anak Sekolah

Category: LifeStyle

23 Maret 2025



Prolite – Safety Riding Development Section Head PT Daya Adicipta Motora terus melakukan sosialisasi berkendara sepeda motor yang aman.

Tren penggunaan sepeda motor untuk anak sekolah terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Meskipun sepeda motor

umumnya digunakan oleh orang dewasa, banyak anak sekolah yang memilih mengendarai sepeda motor sebagai sarana transportasi mereka.

Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti jarak yang harus mereka tempuh, kemudahan akses, atau sekedar ingin merasakan kemandirian.

Namun, fenomena ini juga menimbulkan beberapa keprihatinan terkait keselamatan dan kematangan anak-anak yang menggunakan sepeda motor.

Penting bagi para orang tua, sekolah, dan pihak terkait lainnya untuk memperhatikan aspek-aspek ini agar penggunaan sepeda motor oleh anak sekolah tetap aman dan bertanggung jawab.

Safety Riding Development Section Head PT Daya Adicipta Motora, Ludhy Kusuma menjelaskan, banyak hal yang dapat menyebabkan terjadinya suatu kecelakaan pada pengendara sepeda motor, salah satu nya adalah persiapan yang kurang baik saat akan mulai berkendara ataupun kelengkapan saat akan berkendara yang tidak lengkap atau sesuai standarnya.

Berikut adalah beberapa tips cari aman ketika akan berpergian ke sekolah :

Pertama, ketika anak sekolah membawa motor pastikan sudah berusia 17 tahun dan memiliki Surat Ijin Mengemudi (SIM).

Selain SIM, beberapa dokumen dan perlengkapan umumnya yang diperlukan dan wajib dibawa adalah Surat Tanda Nomor Kendaraan (STNK), dan Kartu Tanda Penduduk (KTP).

Tidak disarankan bagi anak sekolah dibawah usia 17 tahun untuk membawa sepeda motor, apalagi tidak memiliki SIM dan dokumen wajib lainnya yang harus dibawa.

Kedua, ketika menggunakan sepeda motor wajib memakai perlengkapan berkendara yang lengkap mulai dari Helm, Sarung

Tangan, Jaket, dan Sepatu untuk selalu #Cari_Aman.

Pastikan helm yang digunakan merupakan helm berlogo SNI, helm yang dapat melindungi rahang dan tengkorak bagian belakang kepala kita.

Selain itu juga gunakan jaket yang tebal yang dapat melindungi tubuh kita dari gesekan dengan aspal jika kita mengalami kecelakaan, tubuh kita pun akan terlindungi dari suhu yang dingin di pagi hari.

Selanjutnya, ketiga, manajemen waktu sangatlah penting karena jam masuk sekolah biasanya dimulai pagi hari maka persiapkan kapan waktu yang tepat untuk memulai perjalanan sehingga tidak akan terlambat ataupun tergesa-gesa ketika sedang berkendara.

Keempat, persiapkan rute yang tepat dan aman untuk menghindari titik-titik kemacetan yang dilalui, selain itu kita juga harus mempersiapkan rute alternatif untuk menghindari kemacetan.

“Sebagai alternatif, anak sekolah disarankan untuk dapat menggunakan sarana transportasi yang lebih aman dan sesuai dengan tingkat kematangan mereka, seperti berjalan kaki, bersepeda, menggunakan transportasi umum, atau bergantung pada layanan antar jemput sekolah yang tersedia,” ujar Ludhy.(*)