Introspeksi Diri Guru

GURU mempunyai tugas untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Di pundak para gurulah masa depan bangsa digantungkan. Sekarang timbul pertanyaan, sejauh mana sumbangan para guru untuk memajukan bangsa dan negara Indonesia tercinta? Dalam hal ini guru harus bertanya kepada diri sendiri atau introspeksi diri. Apakah guru telah melaksanakan tugas sebagaimana mestinya?

Guru harus melihat tiga kurun waktu, yakni yang sudah, sedang, dan akan dijalani. Dari masing-masing kurun waktu tersebut pasti ada pengalaman yang mengesankan, baik yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Pengalaman

menjadi guru selama ini merupakan bagian dari kehidupan seorang guru di tengah tuntutan zaman yang semakin berkembang.

Pertama, apa yang telah dilakukan. Masa lalu merupakan kenangan dan pengalaman. Pengalaman masa lalu tidak bisa dilupakan begitu saja. Pengalaman masa lalu bisa dijadikan pelajaran. Pekerjaan yang baik dan sukses bisa dijadikan motivasi untuk mencapai kesuksesan yang lebih besar lagi. Sebaliknya, kegagalan bisa dijadikan pelajaran supaya kesalahan masa lalu tidak terulang. Karena yang paling tidak mengenakna adalah jatuh ke lubang yang sama.

Dalam kaitan ini guru hendaknya melihat ke belakang

sebagai cermin, apakah sudah menjadi guru yang baik? Guru yang didambakan siswa dan menjadi harapan masyarakat. Dalam hal ini apakah kita sudah menjadi guru yang profesional? Cara mengajarnya mudah diikuti dan dipahami oleh siswa, mendidik dengan penuh perhatian, dan melatih dengan tekun dan bersemangat sehingga siswa mempunyai keterampilan memadai.

Selanjutnya, apa yang sedang dikerjakan. Hari ini adalah kenyataan dan kesempatan yang harus dimanfaatkan sebaik-baiknya. Karena kesempatan yang sama tidak datang untuk kedua kalinya. Menyediakan kesempatan bisa menjadikan kita orang yang merugi. Tugas atau pekerjaan hari ini hendaknya dikerjakan hari ini juga, jangan menunggu sampai hari esok. Karena kita tidak tahu apa yang akan terjadi kemudian atau hari esok.

Guru hendaknya melaksanakan tugas sehari-hari dengan antusias (bersemangat dan bergembira). Menyiapkan bahan atau materi pelajaran dengan baik dan sistematis, menyampaikan materi atau bahan pelajaran dengan menarik dan menggunakan metode yang tepat dan terarah. Begitu juga, guru pun harus bisa mengelola kelas dengan baik, sehingga tercipta suasana pembelajaran yang menyenangkan dan mengasyikkan.

Berikutnya, apa yang akan dicapai di masa depan. Hari esok merupakan harapan. Hari esok harus lebih baik dibandingkan dengan hari ini. Apabila kita bisa menjadikan hari esok menjadi lebih baik dibandingkan dengan hari ini, maka kita akan menjadi orang yang beruntung. Berbuat yang terbaik hari ini diharapkan menjadi modal untuk meningkatkan kualitas hidup di masa depan, sehingga apa yang dicita-citakan bisa tercapai.

NANANG QOSIM
Dosen di Fakultas
Sainstek UIN
Walisongo Semarang

Guru harus terus berubah dan berkembang, menjadi guru yang lebih profesional seiring perkembangan ilmu dan teknologi serta perubahan zaman. Di samping itu, guru harus menyesuaikan

diri dengan perkembangan siswa. Karena setiap saat siswa mengalami perubahan. Dengan kata lain, mendidik sesuai dengan karakteristik siswa itu sendiri. Didiklah siswa sesuai dengan zamannya.

Upaya Perbaikan Diri

Selain melakukan introspeksi diri, guru hendaknya meminta tanggapan atau pendapat dari orang lain, baik dari siswa, orang tua atau masyarakat pada umumnya. Hal ini perlu dilakukan karena biasanya kita mengalami kesulitan saat harus mengakui kesalahan atau kekurangan diri. Pendapat orang lain diperlukan dalam rangka perbaikan dan pengembangan diri. Jika apa yang telah dilakukan seorang guru dianggap baik menurut pandangan orang lain, maka bisa dijadikan pendorong supaya lebih baik lagi di masa depan.

Begitu juga, apabila pandangan orang lain tersebut tidak baik, maka bisa dijadikan dasar untuk mem-

perbaiki diri. Dengan kata lain, belajar dari kesalahan sebelumnya. Langkah yang bisa dilakukan seandainya berbuat salah, baik sebagai pribadi maupun sebagai guru (profesi). Kedua, tidak menungluti perbuatan salah untuk kedua kalinya. Ketiga, meminta maaf. Keempat, berusaha untuk senantiasa berbuat baik.

Dengan demikian sebelum dihisab oleh orang lain dan Allah SWT, bersengalah menhisab atau menimbang diri sendiri. Karena guru sebagai manusia biasa tidak lepas dari kekurangan. Selain menyadari segala kekurangan, guru pun harus sering bertobat. Meminta maaf kepada orang lain dan memohon ampun kepada Allah SWT. Ingat, orang baik bukan orang yang tidak pernah berbuat salah. Orang baik adalah orang yang apabila berbuat salah maka ia segera bertobat. (*)

DONASI WAKAF

RUMAH SINGGAH PASIEN

Donasi Melalui BUKU Sinarin
103.076.630.6

a/n Yayasan Insanor Dharma Pematangsari

Berat 100kg, 1kg, 500g, 250g, 100g, 50g, 25g, 10g, 5g, 2g, 1g, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 250pg, 100pg, 50pg, 25pg, 10pg, 5pg, 2pg, 1pg, 500fg, 250fg, 100fg, 50fg, 25fg, 10fg, 5fg, 2fg, 1fg, 500ag, 250ag, 100ag, 50ag, 25ag, 10ag, 5ag, 2ag, 1ag, 500mg, 250mg, 100mg, 50mg, 25mg, 10mg, 5mg, 2mg, 1mg, 500µg, 250µg, 100µg, 50µg, 25µg, 10µg, 5µg, 2µg, 1µg, 500ng, 250ng, 100ng, 50ng, 25ng, 10ng, 5ng, 2ng, 1ng, 500pg, 25