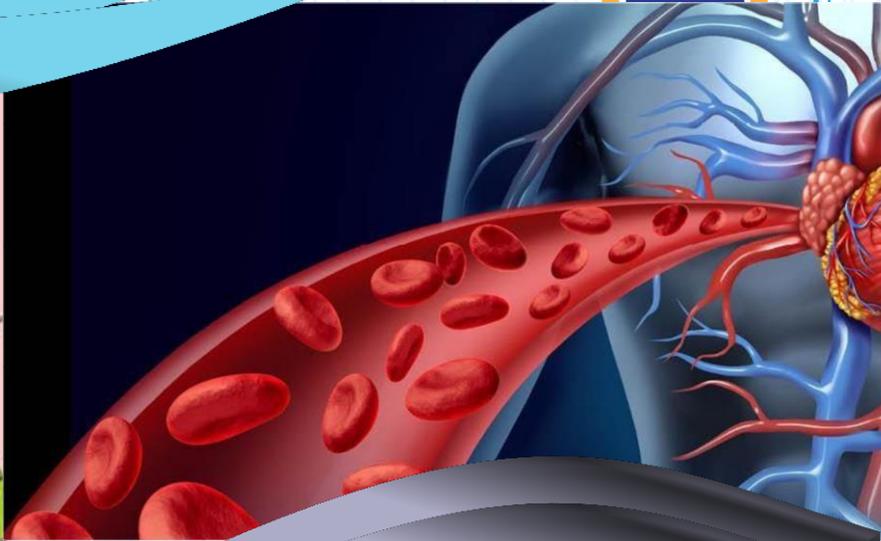


RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

***KELAS V SEMESTER I
Tema 4 Sehat itu Penting
Subtema 3 Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah
Pembelajaran 4
Tahun Pelajaran 2021/2022***



OLEH:

**NAMA : Supriyono, S.Pd.SD., M.Pd.
NIP : 198504162019031003**

**SD NEGERI JATISONO 1
KECAMATAN GAJAH
KABUPATEN DEMAK**

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Jatisono 1
Kelas / Semester	: 5 (Lima) / 1 (Satu)
Tema	: 4 (Sehat itu Penting)
Sub Tema	: 3 (Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah)
Pembelajaran ke	: 4 (Empat)
Alokasi waktu	: 2 x 35 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan penjelasan guru dan mengamati gambar siswa dapat menjelaskan penyebab terganggunya peredaran darah dengan tepat.
2. Dengan mempraktekkan alat peraga torso, peserta didik mampu merancang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah secara rinci.
3. Dengan mengamati kartu gambar, peserta didik mampu Mengkreasikan pantun nasehat dengan dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat
4. Dengan berdiskusi, peserta didik mampu peserta didik mampu Menyusun pantun dengan tema kesehatan secara tepat.

B. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membuka pelajaran dengan salam, menanyakan kabar dan kondisi kesehatan serta mengajak untuk selalu <i>bersyukur</i> atas nikmat sehat yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa, presensi kehadiran siswa, dilanjutkan doa bersama dipimpin oleh siswa yang datang paling awal. (Religius) • Menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa (Orientasi) • Guru dan siswa bersama-sama menyanyikan lagu “ Aku Anak Sehat” (Motivasi) • Mengingatkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. (Apresiasi) 	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan secara singkat tema dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai 	
Kegiatan Inti	<p>Ayo mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa diminta untuk mengamati gambar pola hidup sehat yang di pajang dipapan tulis diselingi tanya jawab (<i>Mengamati, berbicara</i>) Guru dan siswa bertanya jawab tentang penyakit yang menyerang organ peredaran darah. (<i>Critical thinking, Colaboration, comuniacation</i>) Dengan menggunakan alat peraga torso, guru menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah. Perwakilan siswa diminta maju unuk menunjukkan organ peredaran darah. Siswa diminta untuk merancang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah secara rinci. Siswa diberi tugas untuk Mengumpulkan informasi tentang penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia dan cara mengatasinya dengan tepat. (Scientific TPACK) (Critical Thinking and Problem Solving) Guru menghubungkan antara muatan pembelajaran dengan menggunakan slogan yang terdapat dalam cerita Dama dan ayah Doni yaitu "Mencegah Lebih Baik daripada Mengobati". <p>Ayo membaca</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru mengajak siswa untuk mengingat kembali tentang ciri- ciri pantun dengan menyajikan salah satu contoh pantun dalam bentuk powerpoint (Critical thinking). Guru memberi pemantapan tentang bagaimana cara menyusun pantun dengan media gambar yang baik dan benar Guru bertanya jawab dengan peserta didik tentang 	40 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>pengertian pantun dan ciri-ciri pantun untuk memperjelas pemahaman siswa tentang pantun. (mencoba)</p> <p>Ayo Berdiskusi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi Siswa dalam kelompok mendiskusikan tentang Peserta didik berkelompok dengan anggota 4 orang. Guru memberikan pengarahan secara garis besar tentang diskusi yang akan dilakukan. • guru memberi penjelasan cara menyusun pantun menggunakan kartu gambar • peserta diarahkan untuk Menyusun pantun dengan tema kesehatan menggunakan media gambar secara tepat. • Perwakilan kelompok maju ke depan kelas untuk mempresentasikan hasil diskusi. (mengomunikasikan) • Guru Mengoreksi kebenaran hasil diskusi kelompok • Memberikan penguatan terhadap hasil kerja siswa (Critical Thinking and Problem Formulation)(Remembering, Understanding, Analysing) • Peserta didik menanyakan tentang hal belum dipahaminya. (menanya) • Guru memberi pementapan tentang bagaimana cara menyusun pantun dengan media gambar yang baik dan benar. 	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<p>MENGANALISIS DAN MENGEVALUASI PEMECAHAN MASALAH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengerjakan soal evaluasi pembelajaran, yang dibagikan oleh guru secara mandiri dengan pendampingan guru. (Tanggung jawab, integritas, kemandirian, teliti) • Guru mengingatkan siswa agar selalu mematuhi protokol 	<p>20 menit</p>

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	kesehatan dengan 3 M <ul style="list-style-type: none"> • Pelajaran diakhiri dengan berdoa bersama (Religius) Refleksi dan Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> • Refleksi pencapaian siswa/formatif asesmen, dan refleksi guru untuk mengetahui ketercapaian proses pembelajaran dan perbaikanyang dicapai. 	

C. PENILAIAN

1. Sikap

- a. Teknik penilaian : observasi
- b. Jenis penilaian : sikap rasa ingin tahu, percaya diri
- c. Prosedur penilaian : proses
- d. Instrumen penilaian : rubrik penilaian sikap

2. Pengetahuan

- a. Teknik penilaian : tes
- b. Jenis penilaian : tertulis/lisan
- c. Prosedur penilaian : proses
- d. Instrumen penilaian : soal pilihan ganda/uraian

3. Keterampilan

- a. Teknik penilaian : non tes
- b. Jenis penilaian : praktik
- c. Prosedur penilaian : awal, akhir, proses
- d. Instrumen penilaian : rubrik penialain keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Demak, 2021
Guru Kelas V

SUBIYATUN, S.Pd.SD
NIP. 19630605 198405 2 002

SUPRIYONO, S.Pd.SD., M.Pd
NIP. 19850416 201903 1 003

LAMPIRAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi siswa. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Adapun teknik yang digunakan sebagai berikut :

A. PENILAIAN SIKAP LEMBAR RUBRIK

PENILAIAN SIKAP

SIKAP YANG DINILAI	KRITERIA
Spiritual	
Bersyukur	<ol style="list-style-type: none">1. Bersyukur atas anugerah Tuhan berupa kesehatan.2. Bersyukur menjadi bangsa Indonesia.3. Bersyukur mempunyai indera yang lengkap.4. Bersyukur dapat mengikuti pembelajaran.
Sosial	
Percaya Diri	<ol style="list-style-type: none">1. Berani tampil di depan kelas.2. Tenang dan tidak gugup.3. Berani mengungkapkan pendapat.4. Berkomunikasi dengan teman satu kelompok.

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

LEMBAR SOAL FORMATIF

Kelas/ Semester : 5 (Lima)/ 1 (satu)
Tema/ Subtema : 4 Sehat itu Penting
3 Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah
Pembelajaran : 1 (Satu)
Hari/ Tanggal :

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Perhatikan kutipan pantun dibawah ini
*Kepasar baru beli kacamata
Dengan semangat sambil berlari
Jagalah selalu kesehatan kita
Dengan olahraga setiap hari*

Pantun di atas termasuk pantun.....

- a. Nasehat
- b. Jenaka
- c. Teka-teki
- d. Sedih

2. Perhatikan kutipan pantun dibawah ini
*Sapi jawa berwarna merah
Berlari sendiri hingga jauh
Apa guna peredaran darah
Guna mengatur suhu tubuh*

Sajak pantun diatas adalah

- a. a-b-a-b
- b. a-a-a-a
- c. b-a-b-a
- d. b-b-a-a

3. Perhatikan kutipan pantun dibawah ini
*Ke taman naiknya roda tiga
Adik senang ketika dikejar
Kesehatan jantung perlu di jaga
Agar darah kita mengalir lancar*

Pantun diatas termasuk jenis pantun.....

- a. Agama
- b. Jenaka
- c. Adat
- d. Nasihat

4. Perhatikan pantun dibawah ini
Cari makan kearah dapur
Ada nasi tinggal sedikit
Pola makan harus di atur
Agar tubuh tidak mudah sakit
- Amanat dari pantun di atas adalah.....
- Makan menghilangkan lapar walau sedikit
 - Makan nasi bisa mencegah sakit jika selalu teratur
 - Mengatur pola makan itu penting agar tubuh tidak mudah sakit
 - Agar tubuh tidak mudah sakit maka pola makan harus dengan nasi
5. Sajak pada pantun soal no 4 adalah.....
- ab - ab
 - cb - ab
 - aa - aa
 - cb - cb
6. Penyakit yang menyerang organ peredaran darah contohnya adalah.....
- Typus
 - isentri
 - Stroke
 - Malaria
7. Penyakit tekanan darah tinggi di sebut juga dengan istilah.....
- Himofilia
 - Leukimia
 - Hipertensi
 - Hipotensi
8. Cara mencegah penyakit Anemia antara lain adalah.....
- Memperbanyak tidur di siang hari
 - Banyak mengkonsumsi susu sapi
 - Mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi
 - Sering berjemur ketika di pagi hari
9. Di bawah ini yang bukan merupakan penyakit atau kelainan pada organ jantung adalah....
- Anemia
 - Angina
 - Aritmia
 - Jantung Koroner
10. Aterosklerosis adalah salah satu gangguan organ peredaran darah yang disebabkan oleh pengerasan dinding arteri. Hal ini bisa diakibatkan karena...
- Penumpukan oksigen di tubuh
 - Penumpukan lemak di lapisan dalam arteri
 - Terlalu banyak menghirup karbondioksida
 - Pembengkakan di lapisan pembuluh Vena

II Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Tentukan bagian sampiran dan bagian isi dari pantun dibawah ini!

Ban sedan ditaman kota

Kita ambil dengan pegas

Badan sehat idaman kita

Kita belajar menjadi cerdas

2. **Jika lelah silahkan rehat**

Istirahat jugalah ibadah (sampiran)

susunlah isi dari sampiran diatas!

3. **Bagaimana mau hidup sehat**

Jika tubuh tak dijaga (isi)

Susunlah sebuah sampiran dari isi pantun diatas!



- 4.

buatlah sebuah pantun nasehat tema kesehatan yang sampirannya berkaitan dengan buah pisang dan alpukat!



5. buatlah sebuah pantun nasehat tema kesehatan yang sampirannya berkaitan dengan buah ketupat!
6. Gangguan peredaran darah dimana kekurangan produksi sel darah merah akibat tubuh kekurangan zat besi yaitu ...
7. Sebutkan 5 macam penyakit jika system peredaran darah mengalami gangguan?
8. Apa saja tanda-tanda penyakit hemophilia?
9. Bagaimanakah cara menjaga kesehatan organ peredaran darah pada manusia?



10.

Dari beberapa makanan diatas manakah yang baik dan tidak baik untuk kesehatan?

KUNCI JAWABAN

I

1. A
2. A
3. D
4. B
5. D
6. C
7. C
8. C
9. A
10. B

II.

1. Ban sedan ditaman kota (sampiran)
Kita ambil dengan pegas (sampiran)
Badan sehat idaman kita (Isi)
Kita belajar menjadi cerdas (Isi)
2. Jika jantungmu sehat (isi)
Tubuh pun sehat
3. Pulang sekolah datang terlambat (sampiran)
Sampai rumah dimarahi mama
4. Buah pisang buah alpukat
Sungguh manis itu rasanya
Jika ingin hidupmu sehat
Tubuh jangan lupa tuk dijaga
5. Ada kuah ada ketupat
Dimakan orang berempat
Bila saja tubuhmu kuat
Hidupmu menjadi sehat
6. Anemia atau yang secara awam dikenal dengan kurang darah, merupakan suatu keadaan dimana terjadi penurunan kadar hemoglobin (Hb) di dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh sehingga kebutuhan oksigen jaringan tidak terpenuhi
7. Anemia, hipertensi, hipotensi, jantung coroner, stroke, telasimia dll
8. Beberapa gejala dan tanda yang akan muncul pada penderita hemofilia adalah:
 - Perdarahan pada hidung (mimisan) yang sulit berhenti.
 - Perdarahan padal luka yang sulit berhenti.
 - Perdarahan pada gusi.
 - Perdarahan setelah sunat (sirkumsisi) yang sulit berhenti.
 - Ditemukannya darah pada urin dan feses (tinja)

- Mudah mengalami memar.
9. Melakukan olah raga secara teratur
Memperhatikan nutrisi tubuh
Istirahat yang cukup,
Tidak merokok dan minum-minuman beralkohol
 10. Yang baik untuk kesehatan adalah makanan yang banyak mengandung vitamin mineral dan serat contohnya buah sayur
Yang tidak baik untuk kesehatan adalah makanan cepat saji

**PEDOMAN PENSKORAN
PENILAIAN PENGETAHUAN**

Mapel	keterangan	Skor maksimal	rumus	Nilai maksimal
Bahasa Indonesia	Pilihan ganda Setiap jawaban benar 1 Setiap jawaban salah 0	5	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 8 =$	Skor PG + Skor Isian = Nilai
	Isian • Skor 2 jika jawaban sesuai. • Skor 1 jika jawaban mendekati benar. • Skor 0 jika jawaban tidk tepat.	10	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 6 =$	
IPA	Pilihan ganda Setiap jawaban benar 1 Setiap jawaban salah 0	5	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 8 =$	Skor PG + Skor Isian = Nilai
	Isian • Skor 2 jika jawaban sesuai. • Skor 1 jika jawaban mendekati benar. • Skor 0 jika jawaban tidk tepat.	10	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 6 =$	

Skor maksimal mupel Bahasa Indonesia:

$$\text{Skor akhir} = (\text{Skor diperoleh Rom I} + \text{Skor diperoleh Rom II}) = \text{Nilai}$$

Skor maksimal mupel IPA:

$$\text{Skor akhir} = (\text{Skor diperoleh Rom I} + \text{Skor diperoleh Rom II}) = \text{Nilai}$$

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Rubrik 1. Membuat Pantun Tema Kesehatan

Aspek	Kriteria			
	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Membuat pantun dengan memperhatikan: <ol style="list-style-type: none">1. Isi pantun sesuai dengan tema.2. Penulisan huruf kapital.3. Pemilihan kata.4. Kesesuaian dengan sajak yang dibuat.	Semua indikator terpenuhi.	Hanya 3 indikator terpenuhi.	Hanya 2 indikator terpenuhi.	Hanya 1 atau kurang indikator terpenuhi.

Rubrik 2. Membaca Pantun

Aspek	Kriteria			
	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Membuat pantun dengan memperhatikan: <ol style="list-style-type: none">1. Kejelasan vokal dan lafal.2. Kesesuaian intonasi.3. Penggunaan Ekspresi yang sesuai dengan isi pantun.4. Percaya diri.	Semua indikator terpenuhi.	Hanya 3 indikator terpenuhi.	Hanya 2 indikator terpenuhi.	Hanya 1 atau kurang indikator terpenuhi.

Daftar Nilai Membaca Pantun

NO.	Nama Siswa	Kriteria				Kriteria				Predikat	Nilai Akhir
		(4)	(3)	(2)	(1)	(4)	(3)	(2)	(1)		
1											
2											
3											
4											
dst											

PENILAIAN : $\frac{\text{Total nilai siswa}}{\text{Total nilai maksimal}} \times 100$



Menyimpulkan amanat yang terdapat didalam pantun

A. Langkah Kerja

1. Isilah nama dan nomor absen!
2. Baca pantun dengan dengan teliti!
3. Pahami maksudnya!
4. Isilah dengan jawaban yang tepat!

B. Lembar Kerja

Perhatikan pantun berikut ini!



1. **Jalan-jalan ke toko bunga
Membeli bunga bersama mama
Jantung itu harus dijaga
Tanpa jantung kita tak berguna**

2. **Ibu sedang menjahit
Menjahit baju dihari raya
Jika kita ingin sehat
Pola hidup sehat jawabannya**

1. Apa jenis pantun di atas?

.....

2. Tafsirlah apa yang merupakan isi pantun diatas?

.....

3. simpulkanlah amanat yang terdapat pada pantun di atas?

.....

4. tafsirlah baris yang merupakan sampiran!

.....

5. Buatlah 3 buah pantun dengan tema kesehatan!

KUNCI JAWABAN

Perhatikan pantun berikut ini!

1. Jalan-jalan ke toko bunga
Membeli bunga bersama mama
Jantung itu harus dijaga
Tanpa jantung kita tak berguna

2. Ibu sedang menjahit
Menjahit baju dihari raya
Jika kita ingin sehat
Pola hidup sehat jawabannya

1. Apa jenis pantun di atas?

Pantun nasehat

2. Tafsirlkanlah apa yang merupakan isi pantun diatas?

1. Jantung itu harus dijaga
tanpa jantung kita tak berguna
2. Jika kita ingin sehat
Pola hidup sehat jawabannya

3. simpulkanlah amanat yang terdapat pada pantun di atas?

1. Kita harus menjaga jantung dengan baik jangan sampai
terserang penyakit
2. Jika ingin sehat harus memperhatikan pola hidup sehat

4. Tafsirlkanlah baris yang merupakan sampiran!

1. Jalan-jalan ke toko bunga
Membeli bunga bersama mama
2. Jika kita ingin sehat
Pola hidup sehat jawabannya

5. Buatlah 3 buah pantun dengan tema kesehatan!

Petunjuk

Buatlah 3 buah pantun bertema kesehatan

Jalan-jalan ke toko bunga
Membeli bunga bersama mama
Jantung itu harus dijaga
Tanpa jantung kita tak berguna

Jika kangen sama mama
Jangan lupa berkirim surat
Pola hidup harus dijaga
Agar jantung menjadi sehat

Hari raya makan ketupat
Ketupat enak ada empat
Jika ingin jantung sehat
Pola hidup harus sehat

LAMPIRAN MATERI AJAR

URAIAN MATERI

Agar terjadi pertukaran udara, Siti membuka jendela kamar. Kamar Siti menjadi sejuk dan segar. Siti selalu menghirup udara segar di kamar. Siti pun hidup sehat. Itulah salah satu cara Siti menjaga kesehatan. Bagaimana cara lain yang dilakukan Siti untuk menjaga kesehatan?



Minggu pagi Siti, Dayu, dan Lina bersepeda santai. Mereka bersepeda santai dari rumah Siti pukul 06.00 menuju alun-alun. Jarak rumah Siti menuju alun-alun tidak jauh, lebih kurang 5 km. Siti, Dayu, dan Lina hanya menghabiskan waktu 15 menit untuk sampai ke alun-alun.



Siti, Dayu, dan Lina telah melakukan salah satu bentuk olahraga yang bisa

memperlancar peredaran darah mereka yaitu bersepeda santai. Tahukah kamu bahwa bersepeda santai dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah, khususnya jantung?

Gangguan Organ Peredaran Darah Pada Manusia dan Cara Mencegahnya

Sistem peredaran darah manusia berperan dalam menyalurkan berbagai zat penting, seperti nutrisi dan oksigen dari jantung ke seluruh tubuh. Sistem peredaran darah manusia tersusun atas organ-organ yang berperan dalam pengangkutan darah dalam tubuh. Organ tersebut meliputi jantung, pembuluh darah, dan darah. Apabila organ-organ tersebut mengalami gangguan, maka akan menghambat penyaluran berbagai zat penting ke seluruh tubuh.

Gangguan sistem peredaran darah pada manusia

1. **Anemia**

Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing.

2. **Tekanan darah rendah (hipotensi).**

Gangguan ini disebabkan terjadinya penurunan tekanan diantaranya diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.

4. **Kanker darah (leukemia)**

Gangguan ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini darah.

3. **Tekanan darah tinggi (hipertensi).**

Gangguan ini disebabkan naiknya tekanan darah yang memakan sel darah merah.

5. **Jantung koroner**

Suatu gangguan jantung disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria.

6. **Varises**

Merupakan suatu keadaan di mana pembuluh darah balik (vena) mengalami pelebaran dan terpuntir. Gangguan ini biasanya terjadi pada daerah kaki.

7. **Stroke**

Merupakan suatu penyakit yang menyerang bagian syaraf pada otak yang disebabkan oleh penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah.

**Apa gejala dan bagaimana cara mencegah Gangguan
Pada Organ Peredaran Darah Manusia?**

Contoh gejala gangguan sistem peredaran darah manusia

NO	Gangguan Organ Peredaran Darah	Gejala yang timbul	Cara Mencegahnya
1.	Anemia	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Tubuh terasa lesu ▫ Muka pucat ▫ Kepala pusing 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Banyak mengkonsumsi sayur karena makanan yang kaya akan kandungan zat besi dan vitamin C sebagai bahan pembentuk hemoglobin ▫ Istirahat yang cukup ▫ Olahraga teratur
2.	Jantung koroner	<ul style="list-style-type: none"> ▫ dada terasa sakit ▫ rasa sakit pada bagian lengan dan punggung, ▫ napas terasa pendek ▫ kepala mudah pusing. 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Olahraga dan istirahat secara teratur. ▫ Menjaga pola makan sehari-hari. ▫ Menghindari minum minuman beralkohol. ▫ Menghentikan kebiasaan merokok. ▫ Menghindari stress berlebih. ▫ Menjaga berat badan dalam kondisi ideal.
3.	Stroke	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Peningkatan tekanan darah mendadak ▫ Kesemutan ▫ Cara bicara jadi tidak jelas ▫ Kelelahan tiba-tiba ▫ Diplopia (pandangan ganda) 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Menjaga pola makan ▫ Menghindari rokok dan alkohol ▫ Olahraga teratur ▫ Istirahat yang cukup ▫ Menghindari stress.

Cara memelihara kesehatan alat peredaran darah adalah:



Olahraga yang teratur.



Tidak memakan makanan yang berlemak.



Istirahat yang cukup



Makan makanan yang bergizi

“Mencegah lebih baik daripada mengobati”. Itulah slogan kesehatan yang sering kita dengar. Apa makna slogan tersebut?

Tentu saja slogan yang berisi nasihat. Adapun makna dari slogan tersebut, adalah mencegah timbulnya faktor yang dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit. Mencegah lebih baik daripada mengobati penyakit yang terlanjur menjangkiti tubuh kita. Pada dasarnya, faktor penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalisasi dengan cara mencegah. Nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun



Masih ingatkah pengertian
PANTUN?



Pantun adalah jenis puisi lama yang tiap baitnya terdiri atas empat baris serta memiliki sampiran dan isi. Ayo ingat kembali ciri-ciri pantun.

Ciri-ciri Pantun

Pantun memiliki beberapa ciri-ciri diantaranya:

1. Pantun mempunyai bait, setiap bait terdiri dari 4 baris.
2. Setiap baris terdiri dari 8-12 suku kata.
3. Setiap baris terdiri dari 4-6 kata.
4. Baris 1 dan 2 disebut sampiran, baris 3 dan 4 disebut isi.
5. Bersajak a-b-a-b atau a-a-a-a.



Perhatikan dan baca pantun berikut!

*Indahnya persahabatan
Saling menjaga dan menghormati
Jagalah kesehatan badan
Jangan sampai mengobati*

Untuk mencari amanat yang terdapat pada pantun di atas, cukup membaca larik ketiga dan keempat, yakni:

*Jagalah kesehatan badan
jangan sampai mengobati*

Setelah membaca larik ketiga dan keempat, mari kita simpulkan larik tersebut untuk mengetahui pesan pantun. Pesan pantun itu adalah "**Ajakan untuk selalu rajin menjaga kesehatan badan dari pada terlanjur sakit nanti malah perlu**

Menyusun pantun menggunakan media gambar

Cara menyusun pantun menggunakan media gambar

1. Cermati gambar yang ada
2. Buatlah kalimat untuk melengkapi sampiran pada baris 1 dan baris 2 dengan syarat
3. Baris 1 (Sampiran) untuk kata terakhir harus rima sama dengan baris ke 3 (isi)
4. Baris ke 2 (Sampiran) untuk kata terakhir harus rima sama dengan baris ke 4 (isi)

Contoh:

