

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN HARIAN (RPPH)

Identitas Program	: KB ZAM-ZAM
Kelompok Usia	: 5-6 Tahun
Semester/Bulan /Minggu	: I /Oktober / IV
Tema/ Sub tema/Sub-Sub Tema	: Tanaman/ Obat-obatan / Jahe
Hari/Tanggal	: Jum'at / 5 November 2021

A. Tujuan Pembelajaran/Kompetensi Dasar

1. Anak terbiasa mengucapkan rasa syukur terhadap ciptaan Tuhan/ KD 1.2
2. Anak terampil menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas / KD 3.3 – 4.3
3. Anak mengenal konsep berat-ringan dengan mengukur menggunakan alat ukur / KD 3.6-4.6
4. Anak mampu melakukan berbagai percobaan sederhana bersifat sains/ KD 3.8-4.8
5. Anak mampu menyebutkan angka bila diperlihatkan lambang bilangannya/ KD 3.12-4.12
6. Anak senang melakukan kegiatan bersama teman / KD 2.10
7. Anak mampu menampilkan hasil karya seni dalam berbagai bentuk / KD 3.15 – 4.15

B. Materi yang termasuk dalam pembiasaan

1. Bersyukur terhadap ciptaan Allah dengan mengucapkan kalimat subhanallah, masyaallah, allahu akbar.
2. Mengucapkan dan menjawab salam
3. Do'a sebelum dan sesudah kegiatan
4. Pembacaan Hadist dan Mengaji
5. Hafalan surat pendek
6. Shalat Dhuha
7. Mencuci tangan dan menggosok gigi sesudah makan
8. Pakai masker

C. Kegiatan

1. Jurnal Pagi (30 menit)
 - a. Penyambutan anak
 - b. Membaca ikrar
 - c. Upacara Bendera
2. Kegiatan Motorik Kasar : Bermain parasut bola (10 menit)
3. Pembukaan (30 Menit)
 - a) Kosa kata bahasa Arab dan Bahasa Inggris sesuai tema
 - b) Menyanyi : Siapa tahu
 - c) Bercerita : Manfaat Jahe
 - d) Demonstrasi : Menanam jahe

- e) Bercakap-cakap untuk menggali STEAM pada jahe
- f) Kosakata : Jahe, Wedang jahe susu, tanah, polibex, cangkul
- g) Menjelaskan invitasi kegiatan main

4. Kegiatan Inti (60 menit)

a. Menimbang jahe.

- ✓ Kalimat invitasi : Berapa berat Jaheku?
- ✓ Alat dan Bahan : Jahe, Timbangan, plastik, Gelas jus

b. Menanam Jahe di polibek

- ✓ Kalimat invitasi : Mana tanaman jahemu?
- ✓ Alat dan Bahan : Bibit jahe, cangkul, sendok berbagai ukuran, wadah bekas makanan, polibek, caping

c. Membuat minuman wedang jahe

- ✓ Kalimat invitasi : Ayo, apa rasa wedang jahemu?
- ✓ Alat dan Bahan : jahe, susu, pandan, kulit manis, jeruk nipis, gula, ulekan batu, ulekan kayu, blender, tatakan, pisau, air dingin, air panas, saringan, sendok, celemek

d. Berjualan wedang jahe

- ✓ Kalimat invitasi : Apa rasa wedang jahe kesukaanmu?
- ✓ Alat dan Bahan: Jahe, Air Panas, air dingin, gelas jus, sedotan, susu, gula, uang mainan, celemek

5. Makan bersama dan bermain bebas (40 Menit)

6. Penutup (30 Menit)

- a. Membahas pengalaman main yang dilakukan anak dan yang diminati
- b. Memperkuat konsep yang dipelajari anak tentang manfaat jahe
- c. Menyanyikan lagu siapa tahu
- d. Membacakan Petatah Petitih Minang

7. Pengembangan diri (45 Menit)

- Menari

D. Evaluasi Pembelajaran :

- ✓ Apa saja yang dilakukan anak ?
- ✓ Permainan mana yang membuat anak senang dan bahagia dalam memainkannya?
- ✓ Apa respon anak ketika guru memprovokasi ?
- ✓ Kemajuan apa yang nampak pada anak ?
- ✓ Invitasi mana yang paling disukai anak ?
- ✓ Apa yang perlu dilanjutkan untuk esok hari ?
- ✓ Apa yang perlu dipersiapkan guru ?

E. Rencana Penilaian

1. Indikator Penilaian

No	Program Pengembangan	KD	Indikator
1.	NAM	1.2	<ul style="list-style-type: none">• Terbiasa mengucapkan rasa syukur terhadap ciptaan Tuhan
2.	FISIK MOTORIK	3.3 – 4.3	<ul style="list-style-type: none">• Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas
3.	KOGNITIF	3.6-4.6 3.8-4.8	<ul style="list-style-type: none">• Mampu mengenal konsep berat-ringan dengan menggunakan alat ukur• Mampu melakukan percobaan sederhana bersifat sains
4.	BAHASA	3.12 – 4.12	<ul style="list-style-type: none">• Mampu menyebutkan angka bila diperlihatkan lambang bilangannya
5.	SOSEM	2.10	<ul style="list-style-type: none">• Senang melakukan kegiatan bersama teman
6.	SENI	3.15 – 4.15	<ul style="list-style-type: none">• Mampu menampilkan hasil karya seni dalam berbagai bentuk

2. Teknik penilaian yang akan digunakan
 1. Hasil Karya
 2. Catatan Anekdote
 3. Skala capaian perkembangan(Rating scale)

Pariaman, 5 November 2021

Mengetahui,

Kepala KB



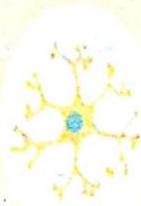
Suryana Sari, S.Pd

6 Manfaat Jahe Bagi Kesehatan

Rutin mengonsumsi jahe dapat membantu mencegah berbagai penyakit, berikut manfaat jahe bagi kesehatan:

1 Mencegah kerusakan sel

Jahe memiliki antioksidan yang mencegah kerusakan sel. Antioksidan dapat mencegah stres oksidatif seperti kanker, diabetes, dan stroke



4 Meredakan nyeri haid

Sehanyak 750 hingga 2.000 mg bubuk jahe dapat membantu meredakan nyeri selama 3-4 hari pertama siklus menstruasi



2 Anti inflamasi

Jahe juga bertindak sebagai anti inflamasi berkat sifat antioksidannya. Radikal bebas yang berlebihan dapat menyebabkan peradangan



5 Mengatur kadar gula darah

Mengonsumsi 2 gram bubuk jahe per hari dapat meningkatkan indikator gula darah



3 Mengatasi mual

Jahe mengandung senyawa gingerol, ini dapat membantu menenangkan perut dan mengurangi gejala mual dan muntah



6 Menghanti gangguan pencernaan

Jahe merangsang enzim pencernaan yang bertanggung jawab untuk memindahkan makanan ke seluruh tubuh lebih cepat, mencegah gas



13 MANFAAT KONSUMSI JAHE

Jahe merupakan tanaman rempah yang dimanfaatkan sebagai minuman atau campuran pada bahan pangan. Rasa jahe yang pedas bila dibuat memberikan sensasi sebagai pelega dan penyegar tenggorokan. Berikut tiga belas manfaat konsumsi jahe:

MANFAAT

Perangsang keringat
(diaforetik)

Stimulan

Membantu
melancarkan ASI

Peningkat selera
makan (stomatik)

Mengobati mulas

Meluruhkan kentut
(karminatif)

Mengobati gatal
(obat luar)

Penurun panas

Mengobati luka
(obat luar)

Pereda rasa
nyeri

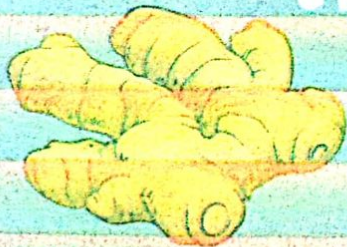
Sakit kepala
(obat luar)

Peningkat daya
tahan tubuh
atau imunitas

Salesma
(obat luar)



JENIS-JENIS JAHE:



Jahe putih atau
Jahe gajah

Biasa disebut sebagai jahe gajah karena memiliki ukuran besar

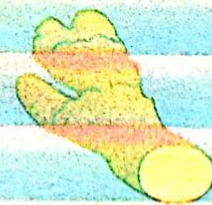
Kerap digunakan sebagai bahan campuran minuman atau jahe olahan



Jahe putih atau
Jahe empit

Biasa disebut dengan jahe sunti atau jahe empit.

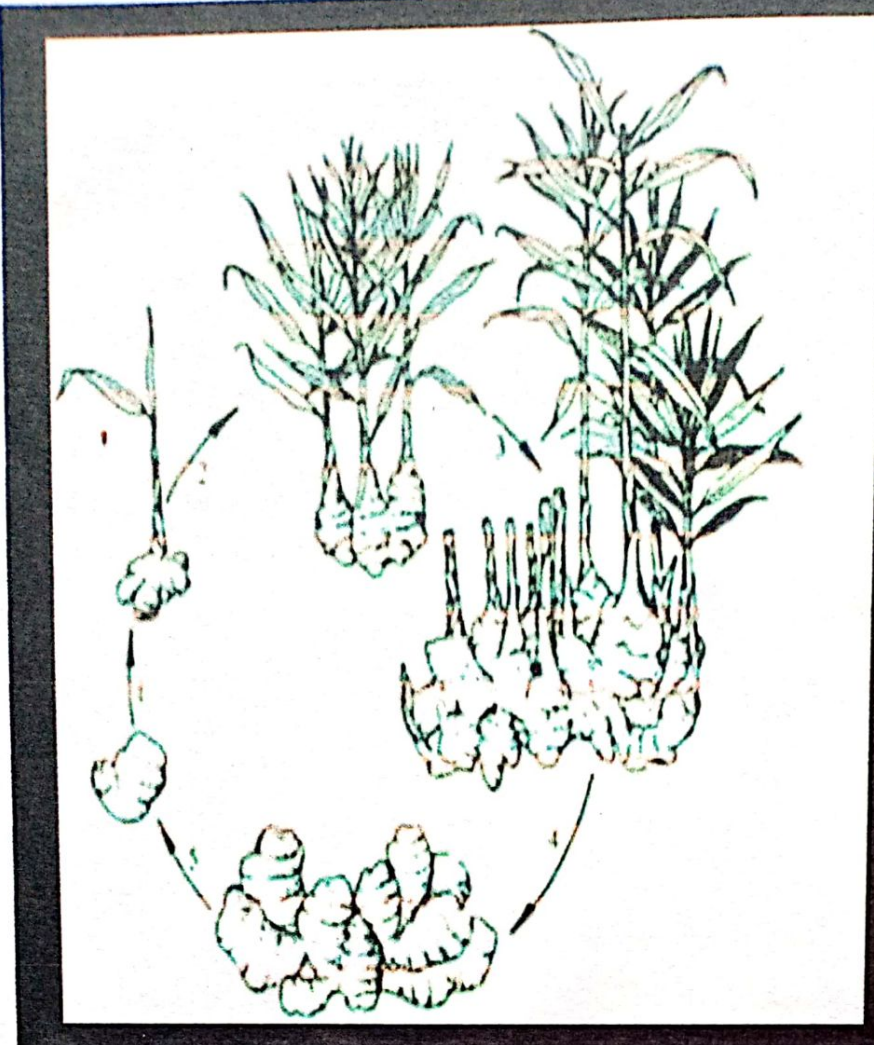
Ukuran lebih kecil dibandingkan jahe gajah, namun rasanya lebih pedas.



Jahe merah

Jahe jenis ini mudah dikenali karena memiliki rimpang dengan ukuran paling kecil dan berwarna merah.

Sama seperti jahe empit, jahe merah juga memiliki rasa lebih pedas ketimbang jahe gajah.



Tahap Tahap Pertumbuhan Jahe

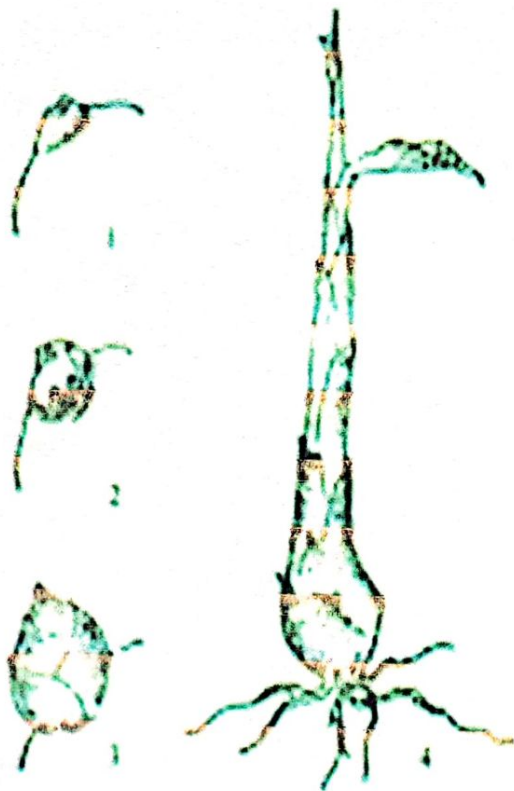


Figure 6.4 Germination process of ginger. 1. Sprouting stage. 2. Peel off stage. 3. Spathe stage. 4. Seedling-forming stage.