

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Ketapang
Kelas / Semester : V / 1
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Pentingnya kesehatan diri dan lingkungan
Pembelajaran ke : 5
Alokasi waktu : 6 jp (1 hari)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 2 Ketapang
Kelas / Semester	: V / 1
Tema	: Sehat Itu Penting
Sub Tema	: Pentingnya kesehatan diri dan lingkungan
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 6 jp (1 hari)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mengamati gambar anak menyiram bunga siswa dapat menyebutkan manfaat air bagi makhluk hidup dengan percaya diri.
2. Dengan kegiatan menulis manfaat air bagi manusia, siswa dapat menyebutkan manfaat air bagi manusia dengan tekun.
3. Dengan keterampilan mengamati gambar tentang manfaat air, siswa dapat menyajikan hasil pengamatannya secara tertulis dengan cermat.
4. Dengan menulis hasil pengamatan gambar, siswa dapat mengidentifikasi manfaat air bagi manusia, tumbuhan, dan hewan dengan mandiri.
5. Dengan latihan menentukan arah suatu benda/tempat, siswa dapat menggambar arah dan letak suatu benda/tempat dengan cermat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Guru membuka pelajaran dengan tanya jawab dengan peserta didik tentang kebiasaan peserta didik dalam keluarga setiap pagi untuk menunjukkan pemeliharaan kesehatan keluarga.
2. Guru meminta peserta didik berkelompok dan menunjuk ketua kelompoknya.
3. Pada awal pembelajaran, guru mengondisikan siswa secara klasikal dengan mendeskripsikan ilustrasi gambar.
4. Secara mandiri siswa diminta untuk mengamati beberapa gambar berkaitan dengan manfaat air.
5. Guru menstimulus pengetahuan dan daya analisa siswa dengan mengajukan pertanyaan pada buku siswa: Mengapa air penting bagi kehidupan manusia dan lingkungannya?
6. Siswa menggambar petunjuk arah yang digunakan Edo menuju kelas. Siswa menggambar sesuai dengan petunjuk pada buku siswa.
7. Catatan Refleksi kegiatan pembelajaran hari ini: peserta didik diminta menceritakan apa yang ia pelajari hari ini. Salah satu peserta didik secara lisan yang lain di tulis untuk ditempel di papan refleksi kelas.
8. Guru menutup pelajaran dengan mengingatkan kembali pelajaran hari ini dan nilai karakter yang dikembangkan melalui pembelajaran.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap : penilaian sikap dilakukan dengan observasi untuk menilai kerjasama peserta didik

2. Penilaian pengetahuan : penilaian pengetahuan dilakukan dengan mengamati hasil kerja siswa
 3. Penilaian keterampilan
Pengamatan jalannya diskusi dengan fokus pengamatan sbb:
 - Mendengarkan
 - Komunikasi non verbal (kontak mata, bahasa tubuh, postur, ekspresi wajah, suara)
 - Partisipasi (menyampaikan ide, perasaan, pikiran)
-

Kendal, 15 April 2021
Pengajar

TATIK SUPRIYATI, S.Pd., M.Pd

MANFAAT AIR BAGI KEHIDUPAN

Tidak dapat dimungkiri, air menjadi salah satu kebutuhan utama dalam hidup. Manusia dapat bertahan hidup tanpa makan selama tiga hari, tapi manusia tidak bisa hidup tanpa minum air selama tiga hari. Namun, air bersih tidak hanya diperlukan sebagai air minum saja. Masih ada banyak lagi manfaat air bersih yang bisa dirasakan, bukan hanya bagi manusia saja, tetapi juga lingkungan sekitar.

1. Memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh

Air merupakan komposisi utama dalam tubuh. Jumlah kadar air yang terkandung dalam tubuh sekitar 50 – 80%, tergantung pada usia. Pada anak-anak, volume air dalam tubuhnya mencapai 65 – 80% dari berat badan. Angka ini akan menurun seiring pertumbuhan anak, yakni mencapai 55 – 60% saat remaja. Lantas, karena sebagian besar tubuh manusia terdiri dari cairan, maka tubuh sangat membutuhkan asupan cairan yang mencukupi. Asupan cairan ini didapatkan dari air minum dan makanan yang mengandung cairan.

Kurangnya asupan cairan dalam tubuh bisa mengakibatkan menurunnya konsentrasi seseorang. Ini tentu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pastikan Anda mendapat asupan cairan yang cukup dengan meminum air bersih setidaknya 1,5-2 liter per hari, tergantung berat badan. Semakin tinggi berat badan seseorang, semakin banyak asupan cairan yang diperlukan.

2. Menjaga kesehatan dan kesegaran tubuh

Air dapat membantu untuk mengurangi panas berlebih pada tubuh. Ketika kekurangan cairan, tubuh akan terasa lemas dan tidak bugar. Kandungan mineral yang ada di dalamnya sangat baik untuk kesehatan. Dengan adanya air yang masuk, tubuh bisa terhindar dari dehidrasi, sakit kepala atau migrain, serta melancarkan pencernaan. Air bersih juga dapat merawat kesehatan kulit. Air dapat menjaga kelembaban kulit sehingga kulit menjadi lebih sehat dan segar.

Untuk mendapatkan manfaatnya, pastikan Anda hanya mengonsumsi dan menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari. Pasalnya, air yang kotor justru membawa dampak buruk. Misalnya, saat Anda meminum air yang terkontaminasi, senyawa dan bakteri kotor di dalam air akan ikut masuk ke dalam tubuh dan bisa mengganggu kesehatan. Penyakit yang biasa muncul akibat mengonsumsi air kotor seperti sakit perut dan diare.

3. Membersihkan badan

Manfaat air bersih lainnya adalah untuk membersihkan badan dari kotoran. Masih banyak orang, terutama di daerah pinggiran, berpikir bahwa mandi menggunakan air sungai saja sudah cukup untuk membersihkan badan. Namun, kita tidak tahu apakah air tersebut cukup

bersih atau tidak untuk dipakai. Anda tidak tahu apakah air tersebut belum atau sudah tercemar dengan limbah air lainnya.

Bahkan di daerah pedesaan sekalipun, air sungainya belum tentu bersih. Peralnya, sungai bisa saja tercemar limbah pertanian, kotoran rumah tangga, hingga kotoran ternak.

Sementara itu, di daerah perkotaan sudah jelas air sungai dapat terkontaminasi limbah pabrik dan rumah tangga.

Mandi menggunakan air yang terkontaminasi polusi bisa menyebabkan penyakit kulit seperti gatal-gatal, panu, hingga bisul. Oleh sebab itu, bersihkanlah badan menggunakan air yang bersih yang dapat menghilangkan kotoran tanpa meninggalkan jejak kotoran lainnya pada badan Anda.

4. Membersihkan bahan makanan dan masak

Selain membersihkan badan, air bersih juga bermanfaat untuk membersihkan bahan makanan dan untuk masak. Bahan makanan yang bersih dapat menunjang kesehatan tubuh. Hal ini karena kotoran dan bakteri yang menempel di bahan makanan dan telah hilang saat dibersihkan menggunakan air bersih. Jika Anda mencuci bahan makanan menggunakan air kotor, maka bakteri kotor yang ada di dalamnya akan semakin bertambah yang bisa menyebabkan berbagai penyakit.

Begitu pula dengan memasak bahan makanan. Dengan menggunakan air yang bersih, hasil masakan tentu lebih terjamin kebersihannya dan tubuh dapat terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh bakteri kotor yang terdapat dalam air.

5. Untuk membantu pekerjaan sehari-hari

Air bersih juga bermanfaat untuk membantu pekerjaan sehari-hari, seperti pekerjaan rumah tangga. Air bersih bisa digunakan untuk mencuci pakaian dan perabotan rumah tangga.

Dengan menggunakan air bersih, pakaian yang kotor bisa menjadi bersih dan kotoran yang tadinya menempel di pakaian dan menjadi sumber penyakit bisa hilang sehingga pakaian menjadi layak untuk dipakai. Untuk perabotan rumah tangga, air bersih dapat digunakan untuk membersihkan sendok, piring, garpu, atau peralatan makan lainnya.

6. Untuk irigasi pertanian

Indonesia dikenal sebagai negara agraris karena sebagian besar penduduknya mempunyai mata pencaharian di bidang pertanian, perkebunan atau bercocok tanam. Ketersediaan air tentu menjadi salah satu faktor suksesnya hasil panen petani. Irigasi menggunakan air bersih bermanfaat untuk menjaga kesuburan tanah serta mutu dan hasil produksi petani menjadi semakin baik.

Biasanya para petani menggunakan air sungai atau danau untuk irigasi. Namun sayangnya, banyak sungai dan danau yang mulai tercemar limbah industri yang membuat air menjadi kotor. Air yang akan digunakan untuk irigasi itu berpotensi memiliki kandungan senyawa atau organisme berbahaya yang dapat menurunkan mutu hasil panen. Tanah yang dialiri air

tercemar tersebut juga akan kehilangan kesuburannya. Jika hasil panen yang tercemar itu dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, maka dapat memicu penyakit yang tentunya sangat berbahaya bagi kesehatan manusia.

7. Menjaga ekosistem lingkungan

Selain manusia, air bersih juga bisa dimanfaatkan untuk menjaga ekosistem lingkungan. Misalnya, air bersih dapat memelihara biota air sungai dan digunakan untuk irigasi serta budi daya perikanan. Ekosistem sungai yang terjaga dapat digunakan sebagai sarana rekreasi pendidikan dan pembelajaran.

8. Penyuplai energi

Seperti yang disebutkan sebelumnya, air bersih tidak hanya bermanfaat bagi manusia saja, tetapi juga untuk makhluk hidup lain. Seperti halnya manusia, hewan juga memerlukan air untuk memenuhi kebutuhan cairan pada tubuhnya. Asupan cairan ini juga didapat dari air yang diminum dan masuk ke tubuh. Air bersih yang diminum oleh hewan dapat menjadi sumber energi. Begitu pula dengan pohon dan tumbuhan lainnya yang juga memerlukan air untuk tumbuh subur.

9. Menghemat pengeluaran

Adanya ketersediaan air bersih ternyata bisa menghemat pengeluaran sehari-hari. Seperti yang terjadi tahun 2017 kemarin, 13 kecamatan di Kabupaten Sukabumi mengalami kesulitan air bersih karena musim kemarau sehingga para warga terpaksa membeli air bersih. Meskipun ada sumber air di dekat pemukiman warga, namun belum layak untuk dikonsumsi.

Dengan tersedianya sumber air bersih, Anda tidak perlu mengeluarkan kocek berlebih untuk membeli air ketika membutuhkan air bersih dan bisa menghemat biaya hidup sehari-hari. Itulah beberapa manfaat air bersih yang bisa dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Air bersih memberikan banyak sekali manfaat. Namun, sayangnya masih banyak orang yang belum menikmati air bersih



