

LK 3.5.1.1

BAHAN AJAR

5.4.3.1

KELAS/SEMESTER : V (LIMA)/GANJIL

TEMA/SUB TEMA : 4. Sehat itu Penting
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

PEMBELAJARAN : 1

TUJUAN :

1. Setelah menyaksikan video dari youtube, siswa dapat merinci 3 macam penyakit yang mempengaruhi alat peredaran darah manusia dengan benar.
2. Setelah menyaksikan video dari youtube, siswa dapat menentukan 3 cara memelihara kesehatan alat peredaran darah manusia dengan benar.
3. Melalui bimbingan guru dari media Daring, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara lisan dan runtut.
4. Dengan kegiatan menulis pantun, siswa dapat merinci bagian – bagian pantun secara tertulis dan runtut.
5. Dengan kegiatan mencoba menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat membuat 1 pantun yang bertemakan kesehatan alat peredaran darah dengan benar

Bahan Ajar

SEHAT ITU PENTING

CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA



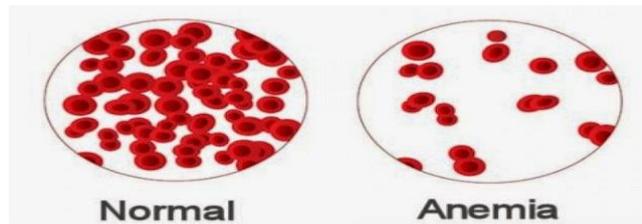
Minggu pagi Rico dan teman – temannya bersepeda santai. Bersepeda adalah salah satu bentuk olahraga yang bisa memperlancar peredaran darah manusia.

Selain bersepeda hal – hal yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan peredaran darah adalah berolahraga teratur, tidur yang cukup, atur pola makan, hindari asap rokok.

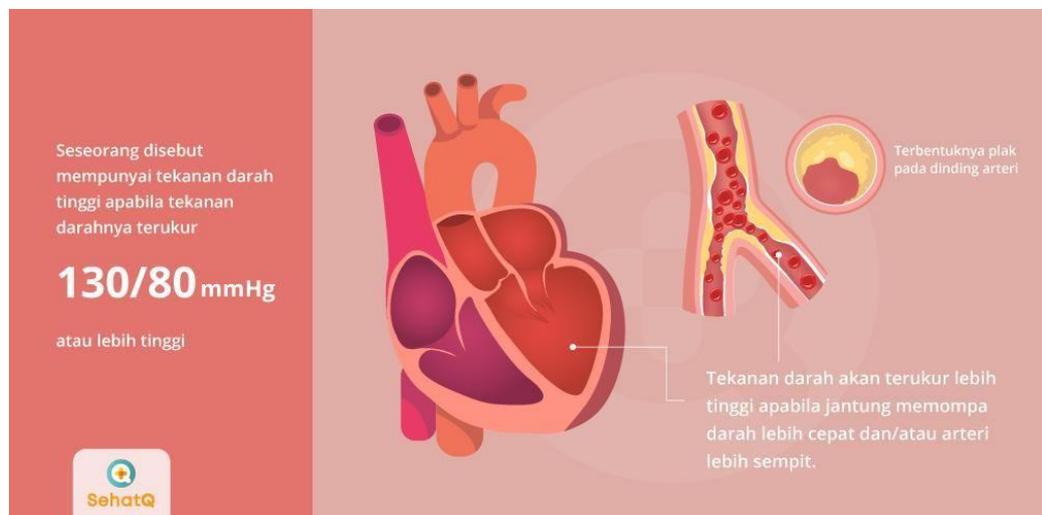
Apabila kita tidak menjaga pola hidup sehat peredaran darah kita dapat terganggu. Adapun

penyakit yang menyerang peredaran darah manusia adalah:

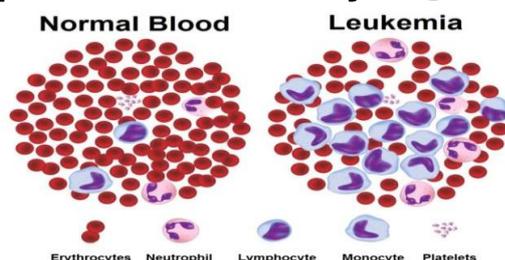
1. Anemia adalah penyakit yang ditandai oleh berkurangnya eritrosit atau jumlah eritrosit kurang dari jumlah pada keadaan normal. Memiliki ciri –ciri wajahnya pucat, lesu, sakit kepala dan gangguan menstruasi.



2. Hipertensi atau disebut juga tekanan darah tinggi adalah yaitu tekanan darah lebih dari 130/80 mmHg. Penderita hipertensi biasanya akan merasakan sakit kepala dan susah tidur.



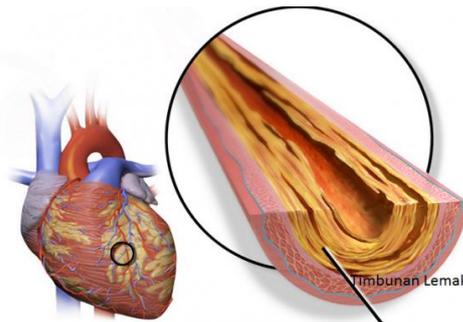
3. Leukimia adalah penyakit dimana terjadi produksi leukosit yang melebihi batas normal.



4. **Varises** adalah pelebaran pembuluh vena pada bagian betis. Biasanya betis orang yang terkena varises berwarna kebiruan.



5. **Jantung Koroner** adalah penyakit yang terjadi akibat tersumbatnya atau penyempitan arteri koronaria oleh endapan lemak atau kapur.



6. **Hipotensi** adalah kebalikan dari hipertensi yaitu orang yang memiliki tekanan darah kurang dari 90/60 mmHg.

Apa Itu Hipotensi ?



adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah 90/60 mmHg. Hipotensi umumnya tidak berbahaya dan dapat dialami oleh siapa saja.

The complex block features a green background with a white circular graphic element. On the left, there is a photograph of a healthcare professional in a white coat using a sphygmomanometer to measure a patient's blood pressure. The patient is lying down. The text is positioned to the right of the photo. The block is decorated with yellow semi-circles at the top right and bottom right corners.

PANTUN

Pantun adalah bentuk puisi lama yang masih terkenal sampai sekarang. Pantun setiap baitnya terdiri dari empat baris. Berirama silang (a-b-a-b), disusun dengan irama yang indah, dan memiliki makna yang penting. Pantun termasuk karya yang dapat menghibur sekaligus menegur.

Contoh Pantun

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



Berdasarkan pantun diatas dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
2. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 8, 10, 9, 8.
3. Setiap baris terdiri atas 4 kata.
4. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu:
Indahnya persahabatan (baris pertama)
Saling menjaga dan menghormati (baris kedua)
5. Baris yang menunjukkan isi yaitu:
Jagalah kesehatan badan (baris ketiga)
Jangan sampai mengobati (baris keempat)

6. Pantun bersajak a-b-a-b

7. Pantun diatas termasuk jenis pantun nasihat.

Jadi dapat kita simpulkan bahwa Ciri – ciri pantun adalah sebagai berikut:

1. Bersajak ab-ab

2. Tiap bait terdiri dari 4 baris

3. Tiap baris terdiri dari 8 sampai 12 suku kata

4. Baris pertama dan kedua adalah sampiran

5. Baris ketiga dan keempat adalah isi

LK 3.5.1.1

BAHAN AJAR

5.4.3.3

KELAS/SEMESTER : V (LIMA) / GANJIL

TEMA/SUB TEMA : 4. Sehat itu Penting
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

PEMBELAJARAN : 3

TUJUAN :

1. Dengan menyimak video kegiatan gotong royong dalam masyarakat, siswa dapat menjelaskan manfaat gotong royong yang merupakan salah satu bentuk tanggung jawab masyarakat.
2. Dengan menyimak video kegiatan gotong royong dalam masyarakat, siswa dapat menyebutkan akibat – akibat yang timbul karena tidak adanya penerapan tanggung jawab di masyarakat.
3. Dengan bimbingan guru, siswa dapat menyimpulkan pelaksanaan musyawarah sebagai wujud masyarakat yang bertanggung jawab.
4. Melalui bimbingan guru dari media daring, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara tertulis.
5. Setelah menjelaskan isi pantun, siswa dapat Menampilkan pantun dengan intonasi dan ekspresi yang tepat
6. Dengan kegiatan membaca bacaan interaksi sosial, siswa dapat Menjelaskan perbedaan interaksi sosial dalam berbagai bidang.
7. Dengan kegiatan menuliskan bentuk interaksi yang pernah dilakukan dalam bentuk tabel, siswa dapat menguraikan contoh bentuk interaksi yang pernah dilakukan di masyarakat.
8. Setelah melakukan kegiatan menulis bentuk interaksi, siswa dapat menceritakan interaksi manusia dengan lingkungan.

Bahan Ajar

SEHAT ITU PENTING

CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

TANGGUNG JAWAB SEBAGAI WARGA MASYARAKAT



Bangsa Indonesia terkenal dengan keanekaragaman masyarakatnya. Masyarakat yang beragam tak membuat bangsa Indonesia terpecah belah. Kita memiliki budaya yang sejak dulu sudah dicontohkan oleh nenek moyang kita. Gotong royong

adalah budaya yang turun temurun diwariskan oleh nenek moyang bangsa kita. Keikutsertaan dalam gotong royong merupakan bentuk tanggung jawab didalam masyarakat kita.

Tanggung jawab merupakan keadaan wajib menanggung segala sesuatu. Tanggung jawab adalah lanjutan sebagai akibat dari pelaksanaan hak atau kewajiban. Tanggung jawab bersifat kodrati dan selalu melekat pada diri setiap individu, terutama dalam kedudukannya sebagai warga masyarakat. Sebagai warga masyarakat, setiap individu hendaknya memerhatikan hal – hal yang menjadi taggung jawabnya agar tercipta kehidupan masyarakat yang harmonis.

Berikut adalah jenis- jenis tanggung jawab sebagai warga masyarakat:

1. Menjaga dan memelihara rasa persatuan dan kesatuan masyarakat. Contohnya tidak membedakan ras, agama, maupun suku bangsa dalam kehidupn sehari – hari.
2. Memelihara ketertiban dan keamanan hidup bermasyarakat. Contohnya melakukan ronda malam yang dibuat dengan jadwal bergiliran.
3. Meningkatkan rasa solidaritas pada sesama warga masyarakat. Contohnya gotong royong, saling peduli dan membantu satu sama lain.
4. Menghapus segala bentuk tindakan diskriminasi dalam kehidupan masyarakat. Contonya menghindari perlakuan yang berbeda terhadap

orang atau sekelompok orang berdasarkan karakteristik tertentu.

PANTUN

Pantun merupakan puisi lama yang terikat oleh sajak. Dalam pembuatan pantun harus memperhatikan sajak dalam pantun. Misalnya, akhiran baris **pertama** adalah **ng**, maka akhiran pada baris **ke tiga** harus **ng**. Jika akhiran baris **kedua** adalah **r**, maka akhiran baris **keempat** adalah **r**. Contoh pantunnya adalah:

Siang - siang makan buah dondong (akhiran baris ng)
Rasa takut melihat besarnya ular (akhiran baris r)
Mari kita melakukan gotong royong (akhiran baris ng)
Agar pekerjaan cepat kelar (akhiran baris r)

Dalam membuat pantun juga harus memperhatikan amanat atau pesan dan nasihat yang ingin disampaikan kepada pembaca. Pantun diatas mengandung amanat ajakan kepada masyarakat untuk ikut bergotong royong.

INTERAKSI SOSIAL

Dalam berhubungan dengan masyarakat kita pasti melakukan interaksi. Interaksi tersebut disebut dengan Interaksi sosial. Interaksi sosial adalah hubungan timbal balik yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok dengan orang lain maupun kelompok. Hubungan

tersebut saling mempengaruhi karena mempunyai tujuan. Dengan adanya interaksi sosial, manusia dapat saling berhubungan sehingga memungkinkan untuk hidup bersama sebagai makhluk sosial. Selain itu, interaksi terjadi karena adanya kepentingan pemenuhan kebutuhan masyarakat di berbagai bidang seperti berikut:

1. Bidang Ekonomi.

Keperluan seseorang yang hubungannya dalam perdagangan dan kebutuhan pemenuhan makan, sandang dan papan. Interaksi ini dapat kita jumpai di pasar dan tempat perbelanjaan lainnya.



2. Bidang Politik

Jenis keperluan ini digunakan oleh para anggota pemerintahan dan anggota partai politik untuk menjalankan kekuasaan negara. Didalam keperluan politik terdapat juga keperluan keamanan dan pertahanan. Interaksi ini dapat kita jumpai saat anggota DPR mengadakan rapat.



3. Bidang Sosial dan Budaya

Dalam kepentingan sosial, seseorang selalu ingin mendapatkan kedudukan dalam masyarakat. Kepentingan ini akan menimbulkan interaksi dalam masyarakat, karena kedudukan seseorang ditentukan oleh pengakuan masyarakat.

Sementara itu kepentingan bidang budaya berkaitan dengan pola – pola perilaku, bahasa, organisasi sosial, religi dan seni yang telah menjadi kebiasaan turun temurun dari leluhur.



4. Bidang Moral

Kepentingan moral, berarti kepentingan yang berangkat dari keprihatinan akan rendahnya situasi moralitas masyarakat diwilayah tertentu. Situasi yang demikian mendorong para pemerhati sosial untuk

menggalang kegiatan moral agar mutu masyarakat meningkat. Contohnya syiar agama.



Interaksi dalam berbagai bidang tersebut akan mempengaruhi pembangunan dibidang masing – masing. Yang tentu saja yang diharapkan interaksi tersebut dapat membawa pembangunan yang bersifat kemajuan daripada kemunduran.

LK 3.5.1.1

BAHAN AJAR

5.4.3.6

KELAS/SEMESTER : V (LIMA)/ GANJIL

TEMA/SUB TEMA : 4. Sehat itu Penting
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

TUJUAN :

1. Dengan mengamati video, masyarakat yang tidak menjaga lingkungan siswa dapat menganalisis faktor terjadinya banjir
2. Setelah melihat video, siswa dapat mendiagnosis akibat yang timbul karena tidak adanya penerapan tanggung jawab.
3. Setelah menganalisis dan mendiagnosis, siswa dapat membuat kesimpulan pelaksanaan musyawarah sebagai wujud masyarakat yang bertanggung jawab.
4. Dengan kegiatan menggambar cerita dengan tema, siswa dapat menyiapkan alat yang sesuai menggambar gambar cerita.
5. Setelah menentukan alat yang sesuai, siswa dapat membuat gambar cerita.

Bahan Ajar

SEHAT ITU PENTING

CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA



Menjaga lingkungan masyarakat menjadi tanggung jawab segenap warga masyarakat. Banjir yang terjadi di lingkungan masyarakat, kebanyakan akibat kelalaian warga masyarakat setempat. Warga masyarakat tidak sadar dengan tanggung jawabnya menjaga kebersihan dan keamanan lingkungan.

Contohnya adalah membuang sampah disungai. Tindakan masyarakat membuang sampah disungai, jelas akan menyebabkan banjir dimusim penghujan. Selain membuang sampah di sungai, penebangan hutan secara sembarangan juga menjadi faktor terjadinya banjir.



Contoh kegiatan yang mencerminkan tanggung jawab sebagai warga masyarakat adalah mengadakan kegiatan siskamling untuk menjaga keamanan lingkungan. Dalam pelaksanaan siskamling perlu adanya musyawarah dan mufakat antar warga dilingkungan masyarakat untuk menentukan jadwal ronda. Musyawarah sangat penting dilakukan agar tidak terjadi kesalah fahaman saat kegiatan berlangsung.

AMANAT PANTUN

Nasihat tentang pentingnya melaksanakan tanggung jawab sebagai warga masyarakat, dapat disampaikan melalui sebuah pantun. Sebuah nasehat yang ingin disampaikan terdapat pada isi pantun yang biasa disebut dengan amanat. Dimana pengertian amanat pantun adalah pesan yang terkandung dalam sebuah pantun.

Contoh pantun nasehat yang berhubungan dengan tanggung jawab.

*Pagi – pagi makan roti
Ini semua buatan ibunya
Wahai kawan baik hati
Bertanggung jawab wajib hukumnya*

GAMBAR CERITA

Nasehat tentang pentingnya melaksanakan tanggung jawab sebagai warga masyarakat selain dapat dituangkan melalui pantun juga dapat dituangkan melalui sebuah gambar.

Gambar cerita adalah gambar yang menceritakan suatu adegan atau peristiwa. Fungsi dari gambar cerita adalah memperjelas alur atau isi cerita, memperjelas isi pesan dalam promosi suatu barang, menarik perhatian, menambah nilai artistik/keindahan dan sarana untuk mengungkapkan perasaan penggambarannya.

Bentuk suatu objek gambar cerita dapat berupa gambar manusia, tumbuhan dan hewan. Gambar – gambar tersebut bisa berdiri sendiri atau bisa gabung dari berbagai obyek yang berbeda. Obyek sebuah gambar cerita disesuaikan dengan narasi atau tema yang telah dibuat. Gambar cerita dapat menggunakan warna hitam atau putih saja ataupun dengan penuh warna. Dalam pembuatan gambar cerita dapat menggunakan teknologi digital maupun menggunakan lukisan tangan.

