

S I P

Sehat Itu Penting



“Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari”



SD LABSCHOOL CIBUBUR

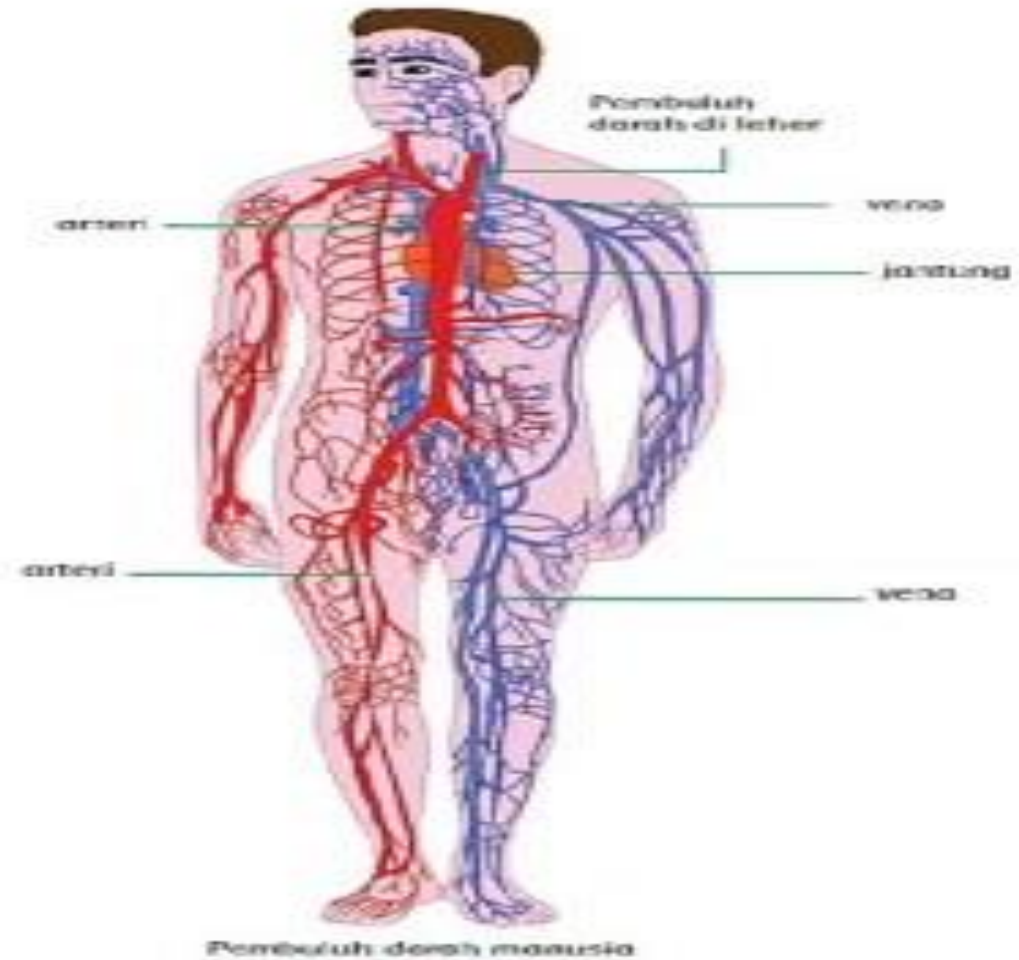
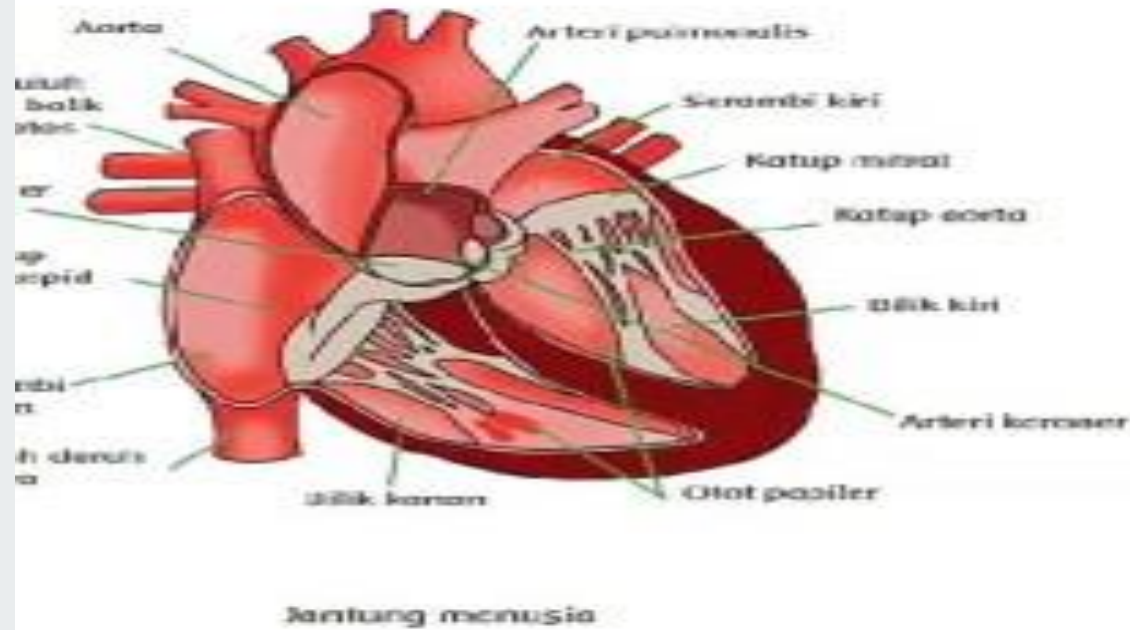


SD LABSCHOOL CIBUBUR



@sdlabscib.id

Organ Peredaran Darah Manusia



SD LABSCHOOL CIBUBUR

Iman-Ilm-Amal



SD LABSCHOOL CIBUBUR



@sdlabscib.id

Ciri-Ciri Pantun dan Jenisnya

**Saat malas dan tak bertenaga
Jangan diam seperti pagar**

**Jika kita rajin berolahraga
peredaran darah menjadi lancar**

- Memiliki bait yang terdiri dari 4 baris
- Satu larik terdiri dari 8-12 suku kata
- Baris ke-1 dan ke-2 disebut sampiran
- Baris ke-3 dan ke-4 disebut isi
- Rima a-a-a-a atau a-b-a-b
- Pantun jenaka; pantun teka teki; pantun pantun agama; pantun anak; pantun nasehat; ...



SD LABSCHOOL CIBUBUR

Iman-Ilm-Amal

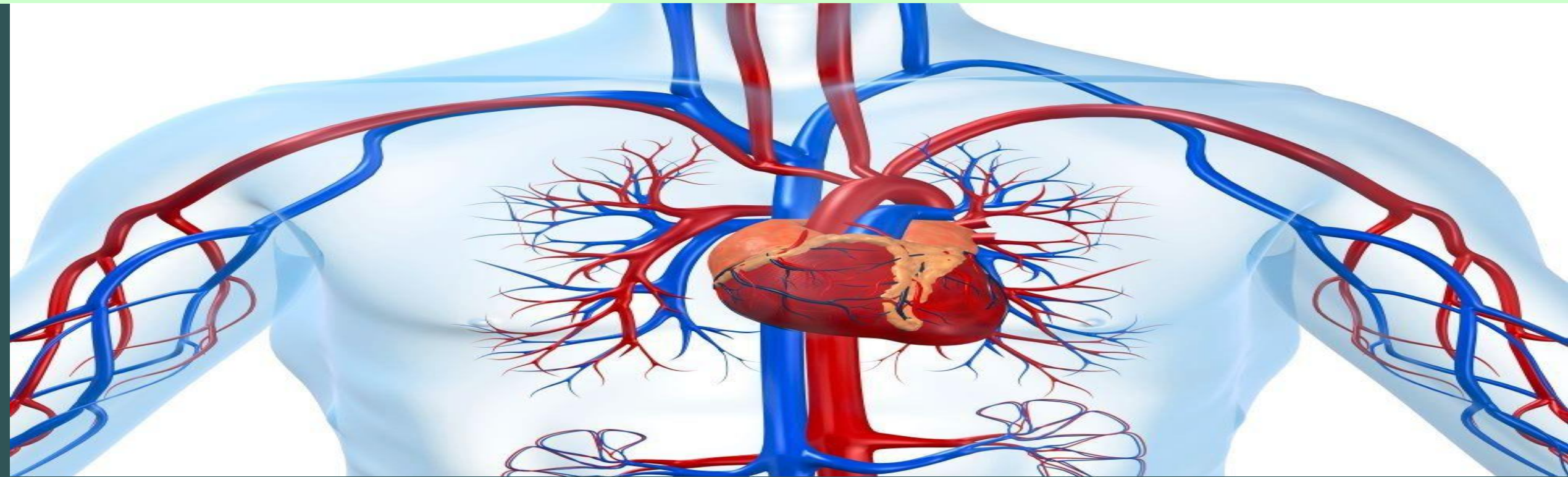


SD LABSCHOOL CIBUBUR



@sdlabscib.id

Gangguan Peredaran Darah Manusia Dan Cara Pencegahannya



SD LABSCHOOL CIBUBUR



SD LABSCHOOL CIBUBUR



@sdlabscib.id

Gangguan Peredaran Darah Manusia Disebabkan oleh:



Faktor Keturunan

Diturunkan orangtua berdasarkan gen yang dibawa sejak lahir



Faktor Non Keturunan

Disebabkan gaya hidup tidak sehat (pola makan; pola istirahat; dll)



SD LABSCHOOL CIBUBUR



SD LABSCHOOL CIBUBUR



@sdlabscib.id

1. HIPERTENSI



- **Nama Lain :** tekanan darah tinggi
- **Penyebab :** penyempitan pembuluh darah
- **Gejala :** nyeri dikepala, jantung berdebar-debar, sesak nafas, badan lemah
- **Cara pencegahan**
 - Menjaga pola makan sehat
 - Kurangi konsumsi garam
 - Olahraga teratur
 - Manajemen stress



SD LABSCHOOL CIBUBUR

Iman-Illmu-Amal

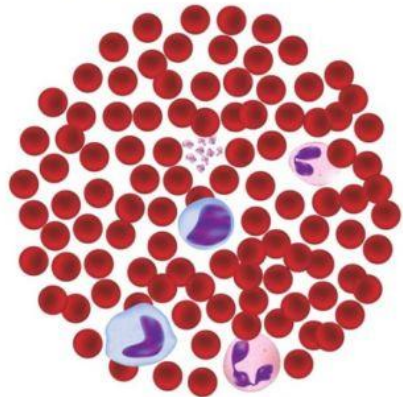


SD LABSCHOOL CIBUBUR

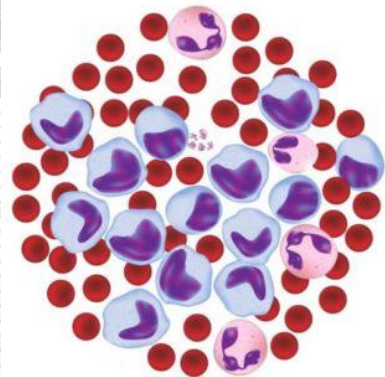


@sdlabscib.id

Normal Blood



Leukemia



Erythrocytes



Neutrophil



Lymphocyte



Monocyte



Platelets

2. LEUKIMIA

- **Nama Lain :** kanker darah
- **Penyebab :** produksi sel darah putih terlalu banyak sehingga memakan sel darah merah
- **Gejala :** cepat Lelah, kurang nafsu makan, nyeri ditulang, pendarahan
- **Cara pencegahan**
 - Menghindari paparan bahan kimia, radiasi, rokok
 - Menjaga berat badan
 - Konsumsi makan bergizi seimbang



SD LABSCHOOL CIBUBUR

Iman-Ilmu-Amal



SD LABSCHOOL CIBUBUR



@sdlabscib.id

Kegiatan I

Diskusi Kelompok



Diskusikan wacana dalam buku paketmu!

- 1. Nama Penyakit**
- 2. Nama lain**
- 3. Gejala**
- 4. Cara pencegahan**



SD LABSCHOOL CIBUBUR

Iman-Ilmu-Amal

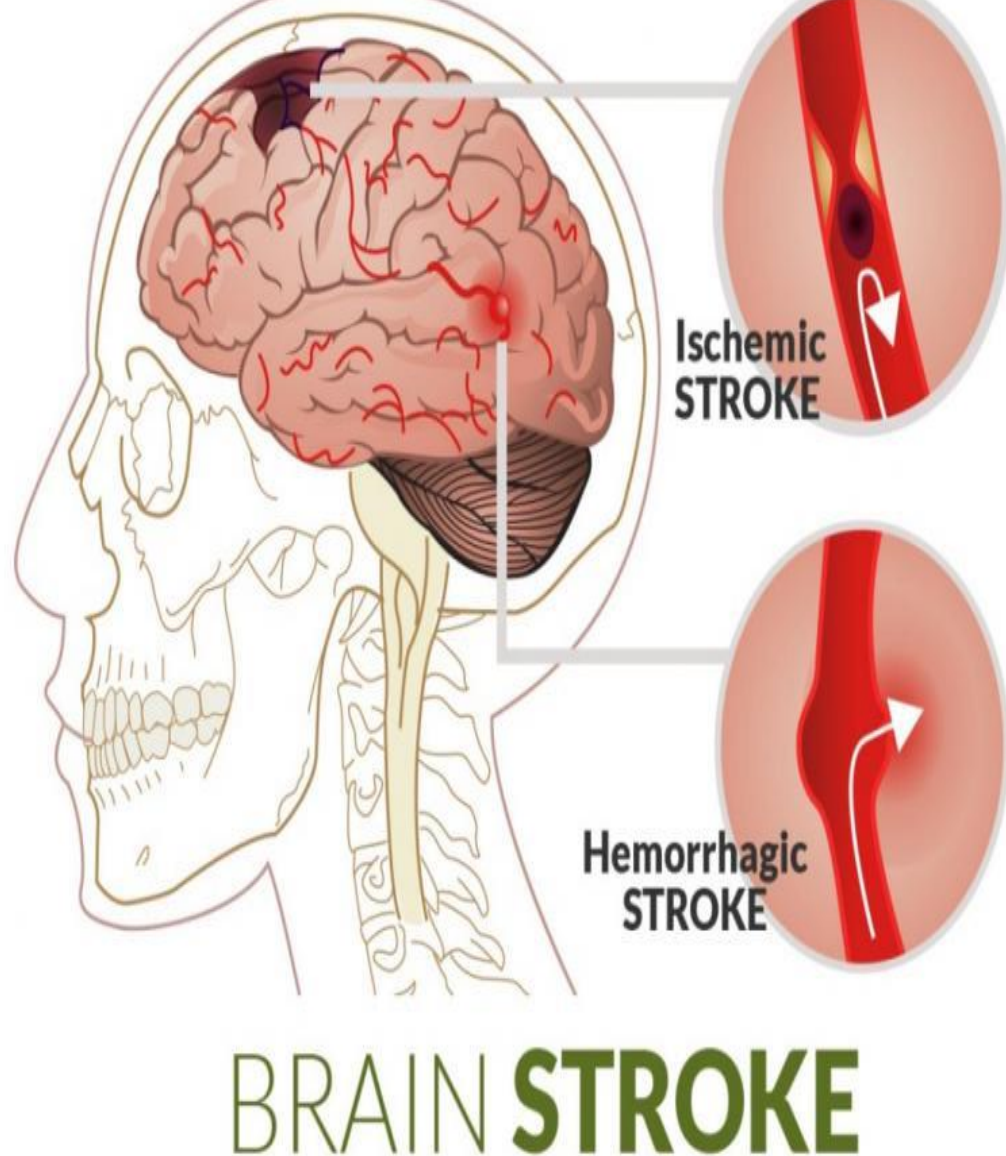


SD LABSCHOOL CIBUBUR



@sdlabscib.id

Kelompok 1 STROKE



- **Nama Lain** : Gangguan Pembuluh darah otak
- **Penyebab** : pasokan darah ke otak terganggu akibat penyumbatan atau pecah pembuluh darah
- **Gejala** : tungkai mati rasa; bicara menjadi kacau; mengalami kelumpuhan
- **Cara pencegahan**
 - Menjaga pola makan
 - Olahraga secara teratur
 - Tidak merokok
 - Hindari konsumsi alkohol



SD LABSCHOOL CIBUBUR

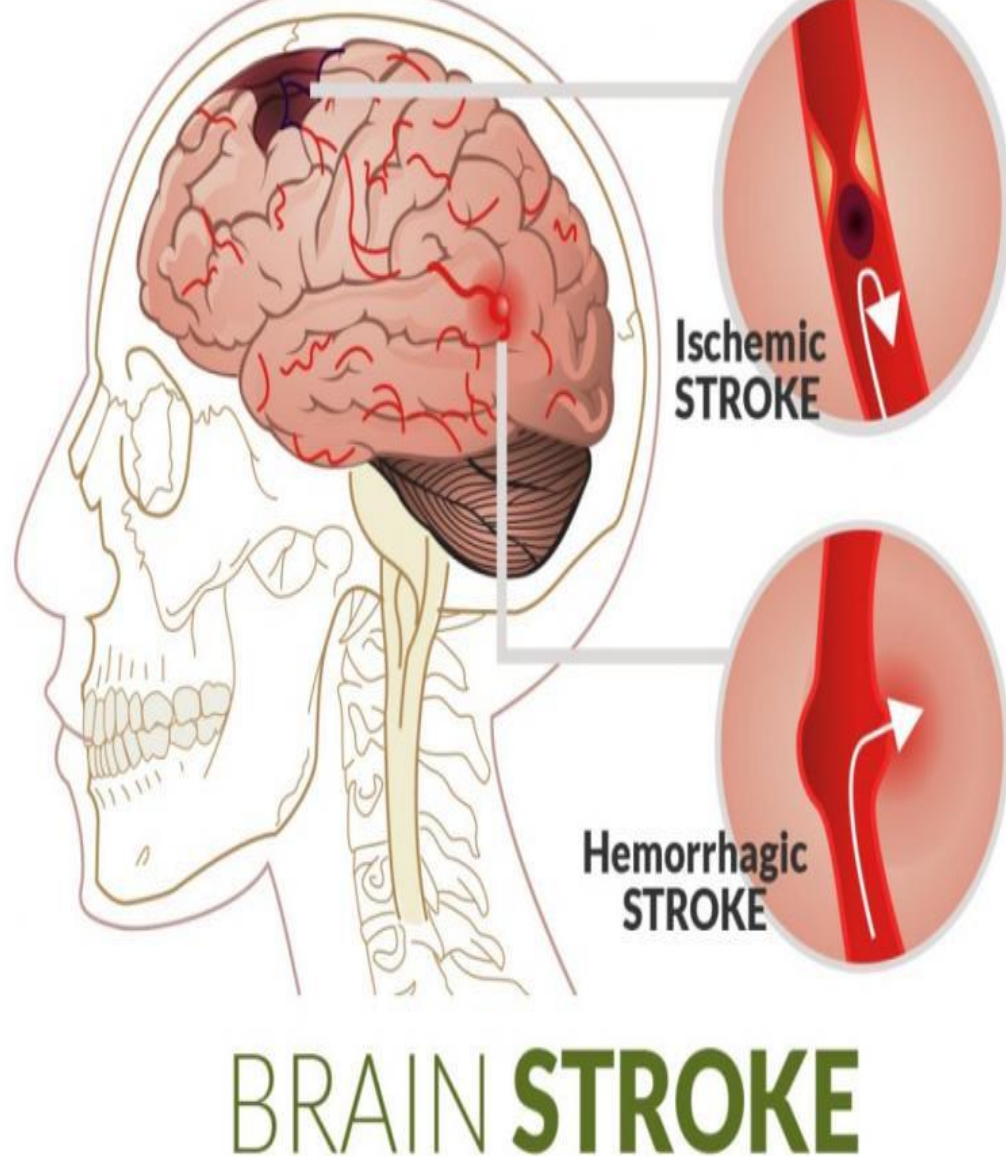


SD LABSCHOOL CIBUBUR



@sdlabscib.id

Masukan untuk Kel.1



STROKE

- **Nama Lain** : Gangguan Pembuluh darah otak
- **Penyebab** : pasokan darah ke otak terganggu akibat penyumbatan (stroke iskemik) atau pecah pembuluh darah (stroke hemoragik)
- **Gejala** : tungkai mati rasa; bicara menjadi kacau; mengalami kelumpuhan
- **Cara pencegahan**
 - Menjaga pola makan
 - Olahraga secara teratur
 - Tidak merokok
 - Hindari konsumsi alkohol

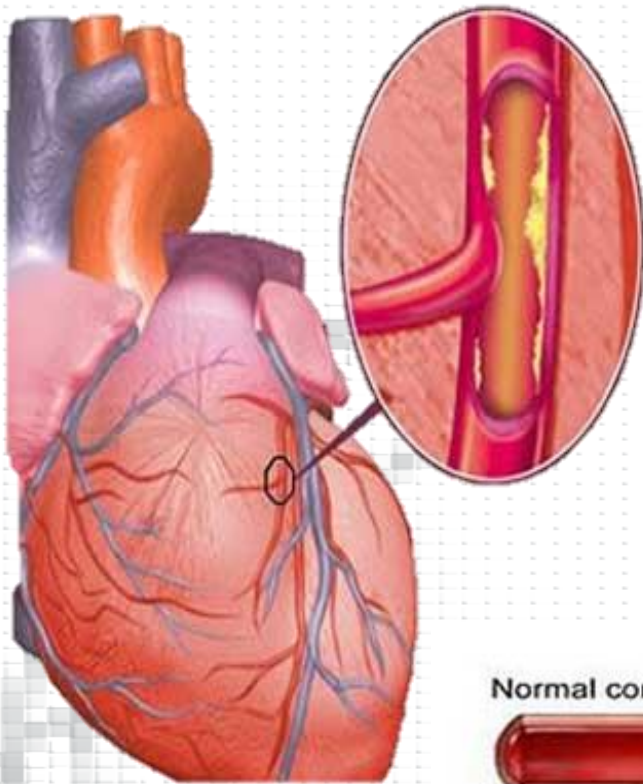
SD LABSCHOOL CIBUBUR



Kelompok 2

JANTUNG KORONER

- **Nama Lain :** arteri koroner
- **Penyebab :** pembuluh darah arteri yang mengalirkan darah ke jantung mengeras dan mengalami penyempitan oleh penumpukan kolesterol
- **Gejala :** nyeri dada; keringat dingin; mual; muntah; mudah lelah
- **Cara pencegahan**
 - Menjaga pola makan
 - Olahraga secara teratur
 - Tidak merokok
 - Hindari konsumsi alkohol



Normal coronary artery



Atherosclerosis



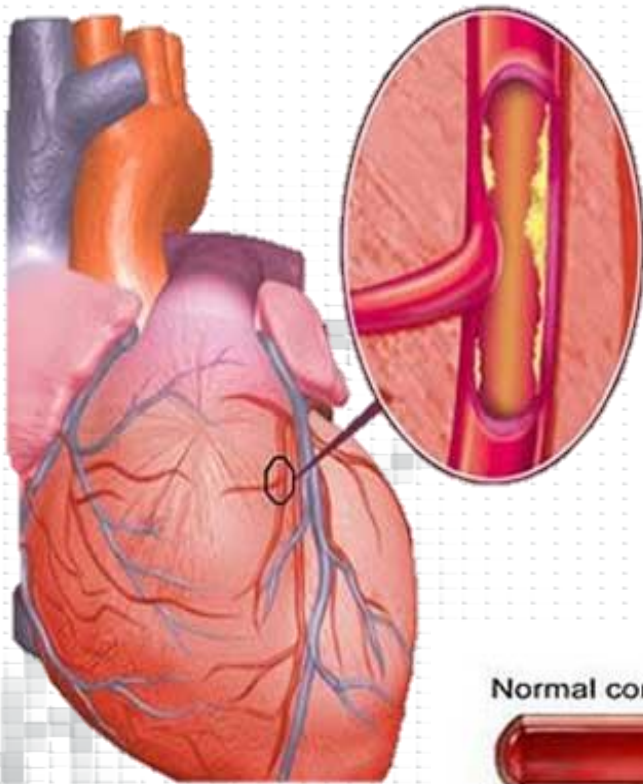
Atherosclerosis with blood clot



Masukan untuk kel.2

JANTUNG KORONER

- **Nama Lain :** arteri koroner
- **Penyebab :** pembuluh darah arteri yang mengalirkan darah ke jantung mengeras dan mengalami penyempitan oleh penumpukan kolesterol sehingga jantung kekurangan oksigen
- **Gejala :** nyeri dada; keringat dingin; mual; muntah; mudah lelah
- **Cara pencegahan**
 - Menjaga pola makan
 - Olahraga secara teratur
 - Tidak merokok
 - Hindari konsumsi alkohol



Normal coronary artery



Atherosclerosis



Atherosclerosis with blood clot



Kegiatan 2

Pantun Nasehat

Ambil kayu untuk dipahat
Kayu dipahat untuk anak tangga

**Jika mau kalian sehat
Jangan lupa berolahraga**

Amanat pantun ?

“Jika mau sehat, maka harus rajin berolahraga”



SD LABSCHOOL CIBUBUR

Iman-Ilm-Amal



SD LABSCHOOL CIBUBUR



@sdlabscib.id

Kelompok 1

Burung pipit makannya biji (a)

Burung Kolibri makannya nektar (b)

Jangan lupa makan bergizi (a)

Agar tubuh sehat dan bugar (b)

Amanat yang ingin disampaikan:

“makanlah makanan bergizi agar tubuh kita sehat dan bugar”

Kelompok 2

Pergi ke bogor lewat jalan Tol (a)

Terasa haus minum teh botol (a)

Jika ingin jantungmu jempol (a)

Batasi makanan berkolesterol (a)

Amanat yang ingin disampaikan:

“batasi makanan berkolesterol agar jantung sehat”



SD LABSCHOOL CIBUBUR

Iman-Ilmu-Amal



SD LABSCHOOL CIBUBUR

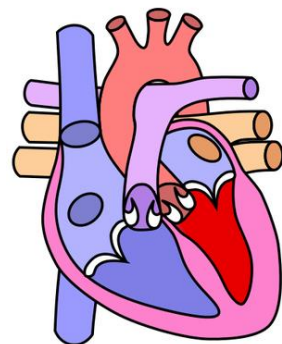


@sdlabscib.id



1. Gangguan peredaran darah manusia

- Hipertensi
- Leukimia
- Stroke
- Jantung koroner



2. Cara Pencegahan :

- Pola makan sehat
- Olahraga teratur
- Istirahat yang cukup
- Hindari asap rokok & alkohol
- Manajemen stress

S I P Sehat Itu Penting



3. Amanat dalam pantun:

Terdapat pada baris ke 3 dan ke 4 yang merupakan isi pantun



4. Cara membuat pantun :

- Tentukan isi (baris ke-3 dan 4)
- Cari kata rima yang sama untuk akhir kata pada sampiran (baris ke-1 dan 2)
- Susun kata-kata menjadi bait



SD LABSCHOOL CIBUBUR

Iman-Ilmu-Amal



SD LABSCHOOL CIBUBUR



@sdlabscib.id



SD LABSCHOOL CIBUBUR



SD LABSCHOOL CIBUBUR



@sdlabscib.id