

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: Tri Rahayu

- Nama Pelatihan : Pembelajaran Tematik TK
- Nama Mata Latih : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masa pandemi Covid 19
- Tujuan Pelatihan : 1. Peserta didik memiliki perilaku yang mencerminkan hidup sehat (KD 2.1)
2. Peserta didik mengetahui cara hidup sehat dan mampu menolong diri sendiri untuk hidup sehat dan menjaga keamanan diri (KD 3.4 & 4.4)
3. Menghargai diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar sebagai rasa syukur kepada Tuhan (KD 1.2)
- Indikator Pelatihan : 1. Peserta mengetahui mengapa harus berperilaku hidup bersih dan sehat.
2. Peserta mengetahui bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat.
3. Peserta terbiasa berperilaku hidup bersih dan sehat.
- Alokasi Waktu : 10 menit

- A. Pembukaan
(2 menit)
1. Pelatih menyampaikan tujuan yang akan dicapai dari fasilitasi materi ini.
 2. Pelatih mengajak peserta bernyanyi tentang perilaku hidup sehat di masa pandemi covid.
 3. Pelatih melakukan curah pendapat untuk melakukan refleksi tentang lagu tersebut.
 4. Pelatih menyimpulkan makna secara partisipatif bahwa perilaku hidup bersih dan sehat diperlukan sebagai upaya menurunkan resiko tertularnya penyakit covid 19.

B. Materi Inti

- Pengertian perilaku hidup bersih dan sehat
(1 menit)
1. Pelatih menyampaikan tentang pengertian perilaku hidup bersih dan sehat.

Cara berperilaku hidup bersih dan sehat

(5 menit)

1. Pelatih melakukan curah gagasan tentang pengertian dan bagaimana berperilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid 19.
2. Pelatih kemudian menyimpulkan dan mempertegas tentang perilaku hidup bersih dan sehat.
3. Pelatih menyampaikan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak di masa pandemi adalah menjaga kebersihan, menggunakan alat pelindung diri dan meningkatkan daya tahan tubuh.
Untuk menjaga kebersihan dilakukan dengan menjaga kebersihan tangan melalui cuci tangan, membersihkan badan setelah keluar rumah dan menjaga jarak dari orang lain, sanitasi yang baik, membuang sampah pada tempatnya.
Alat pelindung diri dengan menggunakan masker yang dapat menutup bagian hidung dan mulut serta menerapkan etika batuk.
Untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh dilakukan dengan mengkonsumsi gizi seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup, minum air putih yang cukup, dan menciptakan suasana yang bahagia.

C. Penutup

(2 menit)

1. Pelatih memfasilitasi penyimpulan bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid 19.
2. Pelatih mengajak peserta untuk mengungkapkan perasaan setelah mendapatkan materi perilaku hidup bersih dan sehat.
3. Pelatih menutup sesi dengan memberikan kesimpulan tentang materi yang disampaikan yaitu dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dapat menurunkan resiko terjadinya paparan dan membentengi diri dari penularan covid 19.

Sumber Pelatihan :

1. Jauhari. 2020. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid 19. Jurnal Buah Hati, 7 (2).169-181.

2. Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran PAUDDIKDASMEN di Masa Pandemi Covid-19.

Media Pelatihan :

1. Gambar perilaku hidup sehat
2. Air putih
3. Masker

Pelatih

Tri Rahayu