

Ayo, Belajar dari Rumah!

Modul Sekolah Dasar Kelas II

Tema 4: Hidup Bersih dan Sehat



Sub Tema 2

Sebelum mulai belajar,
sudahkah kamu melakukan hal ini?

- Mandi sampai bersih
- Memakai pakaian yang rapi
- Sarapan
- Berdoa sebelum belajar

Ayo Membaca



Bacalah teks berikut dengan lafal dan intonasi yang tepat!

Halaman Kelas yang Bersih

Halaman kelasku bersih. Di halaman kelas tidak ada sampah berserakan. Semua siswa selalu membuang sampah ke tempat sampah. Di depan kelas disediakan keran air untuk mencuci tangan. Sebelum masuk kelas, semua siswa diwajibkan mencuci tangan. Di depan kelas juga ada taman bunga yang bersih. Rumput yang mengganggu selalu dibersihkan. Pot bunga juga tersusun rapi. Halaman kelasku kini terlihat indah.

Halaman kelas yang bersih baik dijadikan tempat berolahraga. Misalnya saja senam dan latihan keseimbangan. Olahraga baik untuk kesehatan. Siapa yang rajin berolahraga akan terhindar dari berbagai bentuk penyakit. Kita harus membudayakan hidup bersih dan sehat.

Apa isi teks yang telah kamu baca?

.....

.....

.....

.....

Tahukah kamu bagaimana ciri pekarangan sekolah yang bersih dan sehat? Jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Ayo Mengamati



Amatilah gambar di bawah ini dengan teliti!



Apa yang dapat kamu ceritakan pada gambar tersebut?

Apakah kamu mengerti dengan isi gambar?

Ayo Menulis



Tuliskan hasil pengamatanmu terhadap gambar dalam bentuk laporan sederhana!

A large rounded rectangular area with a dashed green border, containing 18 horizontal dotted lines for writing.

Coba bacakan laporanmu dengan lafal dan intonasi yang tepat!

Ayo Mengamati



Dayu dan teman-teman bergotong-royong.

Bergotong-royong mencerminkan sikap hidup dalam kebersamaan.

Kebersamaan merupakan wujud dari persatuan.

Sikap Dayu dan teman-teman pantas ditiru.

Mereka juga menunjukkan sikap kebersamaan dalam kegiatan lain.

Amatilah gambar di bawah dengan teliti!



Pernahkah kamu melakukan kegiatan seperti Dayu dan teman-teman?

Tuliskanlah sikap-sikap yang harus dimiliki agar tercipta persatuan di sekolah!

No	Sikap yang Harus Dimiliki Agar Tercipta Persatuan di Sekolah
1.	Mau berbagi dengan teman.
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Coba ceritakan hasil kerjamu dengan jelas!

Biasakan sikap-sikap tersebut dalam kehidupanmu sehari-hari!

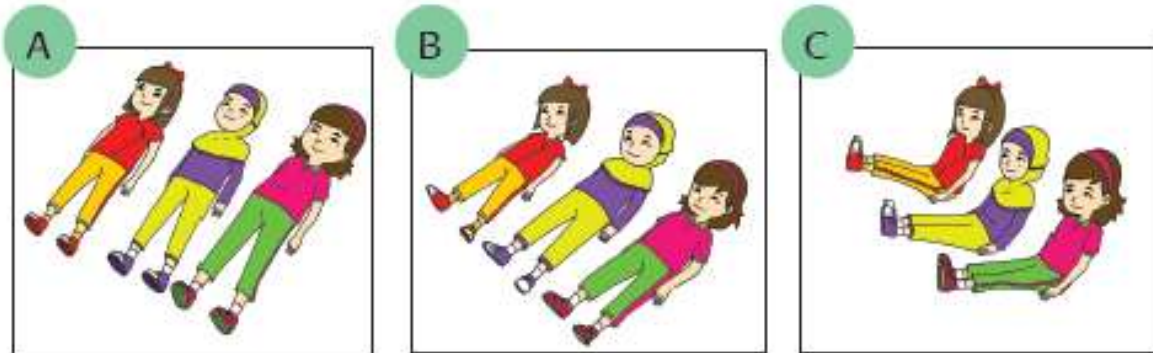
Ayo Mengamati



Dayu dan teman-teman melakukan kegiatan bersama dalam berolahraga. Mereka melatih keseimbangan posisi telentang, miring, dan telungkup.

Perhatikan gambar di bawah dengan teliti!

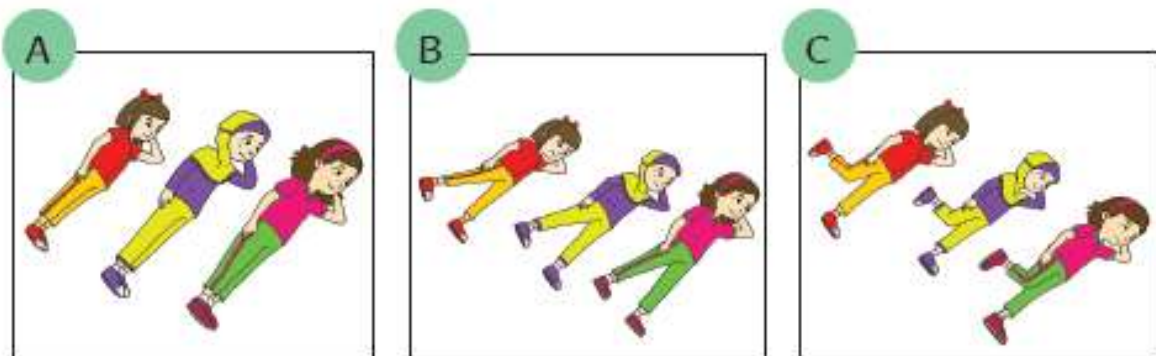
Telentang



Cara melakukan:

1. Mula-mula telentang dengan posisi badan lurus.
2. Kepala dan pinggang ditekuk ke depan.
3. Tahan beberapa saat semampunya.

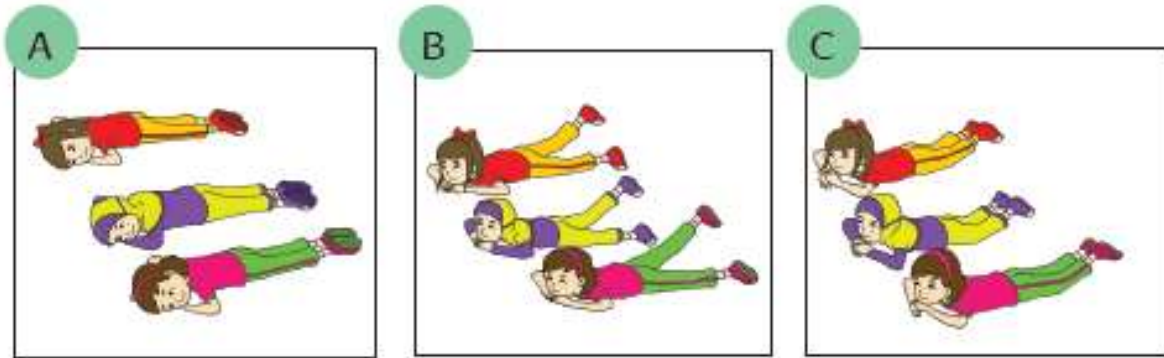
Miring



Cara melakukan:

1. Mula-mula berbaring miring dengan kedua kaki lurus (gambar A).
2. Salah satu kaki diangkat (gambar B).
3. Tahan beberapa saat semampunya.
4. Salah satu kaki ditekuk ke belakang (gambar C).
5. Tahan beberapa saat semampunya.

Telungkup



Cara melakukan:

1. Mula-mula telungkup dengan kedua kaki lurus dan kepala menghadap ke bawah (gambar A).
2. Salah satu kaki diangkat dan ditahan beberapa saat semampunya (gambar B).
3. Kedua kaki diangkat dan ditahan beberapa saat semampunya (gambar C).

Kamu juga bisa melakukan latihan keseimbangan dengan melihat video dengan mengklik *link, Video*, atau dengan *QR Code* di bawah ini ndengan *smart phone* yang kamu miliki.

https://www.youtube.com/watch?v=19Lzy7a_6Ho



Ayo Mencoba



Lakukanlah gerakan keseimbangan pada posisi telentang, miring, dan telungkup di bawah pengawasan orang tua di rumah! Kemudian mintalah orang tuamu untuk merekamnya dengan video. Setelah itu mintalah orang tuamu mengirimkan video tersebut kepada guru agar guru dapat melihat dan menilai yang telah kamu lakukan.