

PENGEMBANGAN SKENARIO VIDEO PEMBELAJARAN

Topik : Pentingnya menjaga kesehatan tubuh

Durasi/Waktu : 10 menit

Narator : Zad Hari Nugraheni

Lokasi : SMP N 1 Bodeh

Visual (deskripsi visual seperti setting, gerakan kamera, instruksi acting dan efek visual)	Audio (narasi, dialog, sound effect, musik dan instruksi auditif)
<p>1. Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru BK membuka kegiatan di depan laptop (Teknik pengambilan gambar menggunakan Neutral dan medium close up)</p> <p>Guru BK menayangkan slide powerpoint dari judul topik/materi yang akan dibahas. (Teknik pengambilan gambar menggunakan neutral, close up pada layer pc dan medium close up dengan kamera dibelakang guru BK)</p>	<p>Narasi dari guru BK diselingi sound effect musik</p> <p>- Assalamualaikum wr.wb, apa kabar anak-anak? Semoga kalian semua dalam keadaan sehat dan baik ya....tetap semangat walaupun kita hanya bertemu secara virtual. (menayangkan judul slide powerpoint)</p> <p>- Baiklah pada pertemuan kali ini bu heni akan membahas topik/materi tentang “pentingnya menjaga kesehatan tubuh” Tujuannya adalah setelah kalian mempelajari topik ini diharapkan kalian dapat menganalisis tentang pengertian kesehatan, kemudian dapat membiasakan diri cara menjaga kesehatan dan yang terakhir kalian dapat menciptakan sebuah video singkat durasi 5-7 menit tentang manfaat menjaga kesehatan bagi diri dan keluarga</p> <p>- Apakah kalian sudah siap untuk melaksanakan kegiatan kali ini? Baik sekarang lihat dan amati slide powerpoint ya</p>
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Guru BK menayangkan slide powerpoint selanjutnya</p> <p>Kemudian menayangkan video (posisi kamera close up pada layer pc dan neutral kemudian kamera di samping guru bk)</p>	<p>Narasi dari guru BK diselingi sound effect musik</p> <p>Mengapa kita perlu hidup sehat? Sekarang kita lihat tayangan video berikut ini ya...</p> <p>Suara video animasi yang diputar</p> <p>Pernahkah kalian merasa sakit? Apa yang menyebabkan seseorang bisa sakit? Bagaimana caranya agar seseorang terhindar dari sakit?</p> <p>Nah, untuk menjawab pertanyaan tadi sekarang</p>

<p>Lanjutan dari tayangan slide powerpoint tentang pengertian kesehatan (posisi kamera pada medium close up dengan kamera di samping)</p>	<p>kita lanjutkan ya.... Disini ada 2 pengertian kesehatan yaitu menurut Undang-Undang Republik Indonesia dan menurut WHO (menjelaskan dengan detail) silahkan kalian analisis diantara 2 pengertian itu ya.....</p>
<p>Slide powerpoint tentang cara menjaga kesehatan (posisi kamera pada medium close up disamping guru dan close up pada layer pc)</p>	<p>Kalau kalian sudah menganalisis tentang kesehatan, sekarang bagaimana sih caranya menjaga kesehatan itu?</p>
<p>Slide gambar menjaga pola makan (posisi kamera pada medium close up)</p>	<p>Yang pertama adalah menjaga pola makan, maksudnya adalah mengatur jam makan dan selalu utamakan sarapan pagi, ingat ya sarapan pagi itu penting untuk kebutuhan energi kita</p>
<p>Slide gambar mengkonsumsi gizi seimbang dan hindari makan berlebihan (posisi kamera medium close up)</p>	<p>Maksudnya adalah makan makanan 4 sehat 5 sempurna agar kebutuhan gizi tubuh kita terpenuhi dan ingat tidak perlu yang mahal ya, carilah dilingkungan sekitar kita. Dan yang paling penting adalah tidak makan berlebihan karena akan menimbulkan efek yang tidak baik seperti obesitas misalnya....</p>
<p>Slide gambar hindari makanan sampah dan konsumsi cukup cairan (posisi kamera neutral dan medium close up)</p>	<p>Trend makanan cepat saji atau sering kita sebut junk food merupakan sumber penyakit karena mengandung lemak jenuh yang tinggi pemicu penyakit jantung. Nah, untuk menjaga tubuh tetap sehat kita butuh yang namanya cairan, minimal 2 liter atau 8 gelas setiap hari ya agar terhindar dari dehidrasi yang membahayakan</p>
<p>Slide gambar olah raga teratur dan cuci tangan (close up dan medium close up)</p>	<p>Ini yang sangat kita butuhkan saat masa pandemic seperti sekarang ya, kita harus rajin olah raga minimal 30 menit setiap harinya untuk melancarkan peredaran darah dan jangan lupa seringlah mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun untuk menghindari penularan virus. Kalian masih ingat kan cara mencuci tangan yang benar?ingat ada langkah-langkahnya ya....</p>
<p>Slide gambar istirahat yang cukup dan cukupi kebutuhan serat (medium close up)</p>	<p>Hayo siapa yang suka begadang? Tidur kita seharusnya berapa jam?8 jam ya agar tubuh</p>

<p>Slide gambar hindari stress dan cukupi kebutuhan vitamin(medium close up)</p>	<p>cukup istirahat. Selain itu cukupi kebutuhan serat kita agar kesehatan tubuh tetap terjaga Ingat ya kita harus bisa menjaga agar tidak mudah stress karena itu berbahaya, jangan lupaenuhi kebutuhan vitamin tubuh kita</p>
<p>Slide gambar mengkonsumsi suplemen dan menjaga higienitas makanan (medium close up)</p>	<p>Bagi kalian yang sibuk untuk menjaga daya tahan bisa dengan konsumsi suplemen ya. Jangan lupa untuk selalu membersihkan makanan dengan mencuci dan memasaknya dan jangan suka jajan sembarangan</p>
<p>Slide gambar berpikir positif (posisi kamera medium close up)</p>	<p>Yang terakhir jangan lupa untuk selalu berpikir positif ya karena bisa membawa energi baik untuk kesehatan Nah itu tadi beberapa cara yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesehatan, sekarang apa sih manfaat yang bisa kita dapatkan kalau kita menjaga kesehatan?</p>
<p>Slide manfaat menjaga kesehatan (posisi kamera medium close up kamera disamping guru)</p>	<p>Manfaat yang bisa kita dapatkan ada 2 yaitu manfaat secara langsung berupa mengurangi pengeluaran, menambah pemasukan dan menghemat waktu Sedangkan manfaat tidak langsung berupa peluang untuk sukses dan tabungan masa depan</p>
<p>Slide gambar ajakan untuk hidup sehat</p>	<p>Nah kalau sudah tahu, yuk mulai sekarang jaga kesehatan tubuh kita ya....</p>
<p>Gambar layar monitor(close up pada layer pc) (posisi kamera neutral dan medium close up dengan kamera dibelakang guru bk)</p>	<p>Nah sekarang tugas kalian adalah silahkan kalian eksplorasi dilingkungan sekitar kalian hal-hal terkait kesehatan yang dapat membantu kalian untuk membuat proyek berupa video singkat tentang manfaat menjaga kesehatan tubuh. Bisa melalui internet maupun pengalaman pribadi</p>
<p>(posisi kamera medium close up)</p>	<p>Kemudian susunlah agar menjadi sebuah video, kira-kira kita butuh waktu sekitar 15-20 menit ya. Silahkan bisa dimulai dari sekarang, kita matikan dulu zoomnya dan beralih ke WAG ya, nanti kita join lagi sampai waktu penyelesaian video selesai, ibu pantau melalui</p>

	<p>WAG.</p> <p>Bagaimana setelah kalian menyelesaikan video? Barangkali salah satu bisa menayangkan untuk kita evaluasi</p> <p>Bagaimana pengalaman yang kalian dapatkan dari layanan pada topik kali ini? Pengalaman apa yang kalian dapatkan dari proses pembuatan video? Apa kesimpulan dari topik layanan kali ini?</p>
<p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>Menampilkan gambar google form (kamera pada medium close up)</p> <p>Gambar layer monitor dengan tampilan guru dan siswa (posisi kamera neutral)</p>	<p>Baiklah anak-anak sekarang ibu bagikan link untuk mengisi lembar kegiatan evaluasi ya</p> <p>Silahkan kalian isi dan hasil video bisa kalian kirim melalui WAG atau di google classroom</p> <p>Terima kasih sudah join meeting kali ini, ibu akhiri ya tetap semangat, jaga kesehatan</p>

Link youtube video praktek pembelajaran daring : https://www.youtube.com/watch?v=yD_PSj9ugDM