

BAHAN AJAR
PEMBELAJARAN DARING
TK PERTIWI II SUKOHARJO
KELOMPOK B



OLEH:

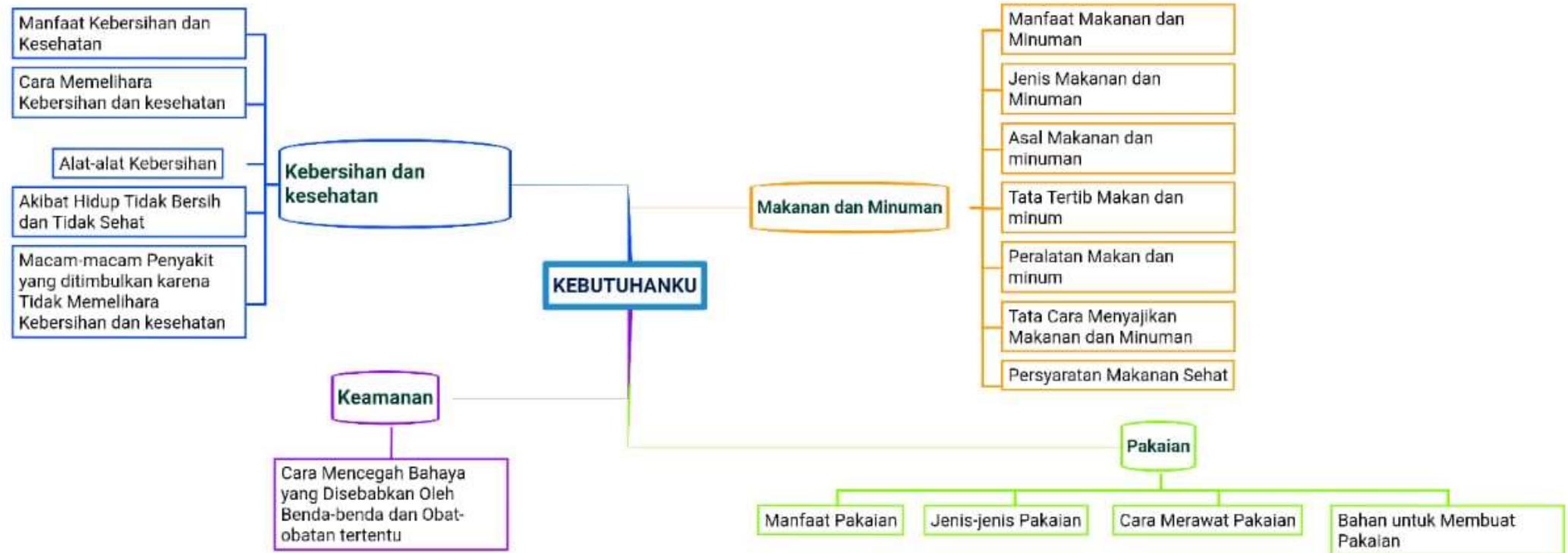
DEWI JULIA RAHMAWATI

TEMA : KEBUTUHANKU

**SUB TEMA : MAKANAN DAN MINUMAN, PAKAIAN,
KEBERSIHAN DAN KESEHATAN**

PPG DALJAB ANGKATAN 2
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
TAHUN 2020

Webbing Tema :



MATERI

1. Pengertian Kebutuhan

Kebutuhan hidup manusia merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan berbagai macam benda yang diperlukan manusia untuk dapat bertahan hidup. Kebutuhan manusia sangat beragam bentuknya, dan berbeda antara satu manusia dengan manusia lainnya. Kebutuhan pada dasarnya berasal dari kata “butuh” yang artinya perlu, penting, dan juga ketergantungan. Jika diartikan dari dasar katanya, maka arti kata kebutuhan adalah setiap hal yang diperlukan orang lain dalam sebuah kegiatan tertentu.

2. Macam-macam Kebutuhan

a. Kebutuhan Primer

Kebutuhan primer merupakan kebutuhan utama manusia. Kebutuhan ini sering juga disebut dengan istilah kebutuhan fisiologis. Secara singkat, kebutuhan primer dapat digolongkan ke dalam tiga hal yaitu sandang (pakaian), pangan (makanan), dan papan (tempat tinggal).

b. Kebutuhan Sekunder

Kebutuhan sekunder merupakan kebutuhan kedua yang perlu dipenuhi manusia setelah seluruh kebutuhan primer terpenuhi. Kebutuhan sekunder biasanya berbentuk kebutuhan dasar lainnya seperti kebutuhan akan kesehatan, kebutuhan akan kebersihan, dan kebutuhan akan pendidikan.

c. Kebutuhan Tersier

Kebutuhan tersier merupakan kebutuhan manusia akan barang-barang mewah. Beberapa contoh kebutuhan tersier dalam kehidupan manusia yaitu kebutuhan akan rumah mewah, kebutuhan akan asuransi kesehatan, kebutuhan akan mobil mewah, kebutuhan akan wisata mahal, dan berbagai macam kebutuhan lainnya.

Beberapa contoh kebutuhan yang akan kita kenalkan untuk anak didik kita adalah :

1. Makanan dan Minuman



2. Pakaian



3. Kebersihan dan Kesehatan



MATERI TENTANG MAKANAN DAN MINUMAN
(<https://www.youtube.com/watch?v=w3YTSC5yEbY>)

Makanan dan Minuman



Makanan adalah segala sesuatu yang memiliki/ mengandung gizi yang seimbang, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang. Menu makanan sehat harusnya kaya akan unsur zat gizi seperti karbohidrat, protein, mineral, vitamin, serta sedikit lemak tak jenuh, dan lebih tepatnya disingkat dengan nama menu 4 sehat 5 sempurna. Berikut label beberapa bahan makanan yang telah mengandung 4 sehat 5 sempurna:

- a. Karbohidrat : terdapat pada nasi, gandum, singkong, serta lain-lain.
- b. Protein : banyak terdapat pada tahu, tempe, dan telur daging
- c. Mineral : banyak terdapat pada jenis sayur-sayuran
- d. Vitamin : banyak terdapat pada jenis buah-buahan

Jenis-jenis makanan berdasarkan sumber makanan

- a. Makanan fungsional nabati adalah makanan fungsional yang bersumber dari bahan tumbuhan, contoh : kedelai, beras merah, tomat, bawang putih, brokoli, jeruk, anggur, teh.



- b. Makanan fungsional hewani adalah makanan fungsional yang bersumber dari bahan hewan. Contoh : ikan, daging sapi, serta susu dan produk-produk olahannya.



FUNGSI MAKANAN

Adapun fungsi utama makanan bagi tubuh ialah sebagai berikut:

- a. Penyedia energy atau bahan bakar



- b. Pertumbuhan serta pembangun tubuh



- c. Pemeliharaan jaringan serta perbaikan jaringan tubuh (regenerasi)



- d. Pengaturan proses-proses tubuh

Didalam tubuh manusia banyak sekali proses yang dapat terjadi. Disini makanan memiliki peranan untuk mengatur metabolisme serta mengatur berbagai keseimbangan cairan tubuh melalui unsur-unsur yang terkandung di dalamnya.

- e. Pertahanan tubuh terhadap penyakit (antibody)



PENTINGNYA GIZI 4 SEHAT 5 SEMPURNA BAGI ANAK

Susunan Makanan dengan Gizi 4 Sehat 5 Sempurna

Inti dari makanan 4 sehat dan 5 sempurna adalah terpenuhinya nutrisi penting bagi tubuh yakni karbohidrat, lemak, protein, mineral dan multivitamin.

a. Makanan pokok



Ada banyak jenis makanan pokok yang bisa diberikan untuk makanan anak. Selain nasi yang sudah lama kita kenal, Anda juga bisa memberikan si kecil gandum, jagung, sagu dan juga singkong atau jenis umbi-umbian lainnya. Nasi yang diberikan kepada si kecil juga bisa diganti dengan nasi merah. Nasi merah memiliki keunggulan berupa kandungan serat yang tinggi sehingga memperlancar saluran pencernaan anak.

b. Lauk pauk



Pada masa pertumbuhannya si kecil harus mendapatkan asupan nutrisi seimbang dan bergizi termasuk protein. Protein yang diberikan kepada si kecil harus seimbang yakni berasal dari protein hewani dan juga protein nabati. Pemberian protein bisa diselang-seling misalnya pada hari ini protein nabati sementara pada keesokan harinya bisa diberikan protein hewani. Protein nabati yang bisa diberikan kepada si kecil seperti tempe dan juga tahu. Selanjutnya bisa juga diberikan daging-dagingan kepada si kecil baik itu daging dari ikan laut, ikan air tawar dan juga daging unggas serta daging merah. Hanya saja untuk jenis daging unggas seperti ayam pemberian tidak boleh terlalu sering setiap hari.

c. Sayur mayur



Melengkapi gizi si kecil tentu harus diimbangi dengan pemberian sayur-sayuran segar. Sayur mengandung multivitamin, mineral dan zat gizi yang memiliki manfaat bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh si kecil. Ada berbagai jenis sayur yang bisa diberikan kepada si kecil seperti sayuran berdaun hijau, sayuran brokoli, kubis dan juga wortel.

d. Buah



Berikan si kecil buah segar agar kebutuhan multivitamin dan mineral terpenuhi. Anda bisa mengelola buah agar lebih disukai si kecil misal dibuat menjadi jus buah-buahan dicampur susu. Ada setidaknya empat jenis buah berdasarkan warnanya yakni buah berwarna kuning, hijau, merah dan ungu. Untuk menjaga kesehatan mata anak bisa diberikan buah berwarna kuning karena mengandung beta karoten.

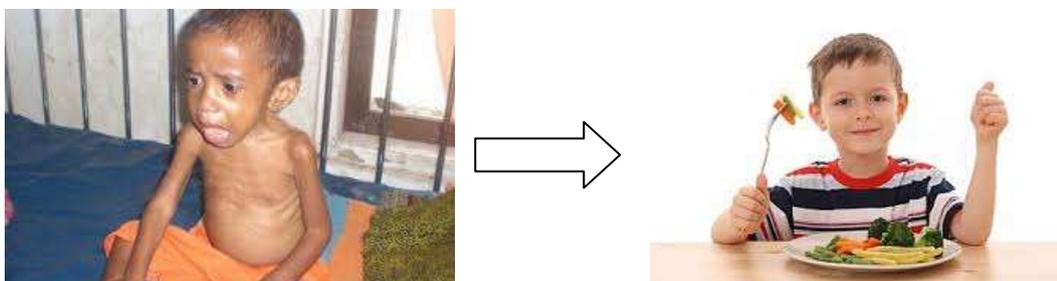
e. Sempurnakan dengan susu



Agar nutrisi yang diterima oleh si kecil lebih sempurna, berikan si kecil asupan protein hewani dari susu. Susu diketahui memiliki manfaat untuk menambah sumber energi dan meningkatkan pertumbuhan tulang. Hanya saja pemberian susu harus disesuaikan dengan kondisi si kecil. Apabila si kecil menderita kelebihan berat badan maka berikan susu rendah lemak dan glukosa.

MANFAAT MENGGONSUMSI MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA

a. Mencegah anak kekurangan gizi



Salah satu masalah utama yang dihadapi oleh orangtua dan anak di Indonesia adalah terkait pemenuhan gizi. Di beberapa daerah di Indonesia bahkan ditemukan kejadian stunting pada anak akibat kekurangan gizi. Tentunya hal ini adalah ancaman serius bagi pertumbuhan si kecil karena kekurangan gizi berpengaruh terhadap pertumbuhan jasmani hingga psikis termasuk kecerdasannya.

b. Mencegah kondisi kelebihan berat badan



Kenyataannya, masalah nutrisi bagi si kecil di Indonesia tidak hanya dikarenakan kekurangan gizi namun juga kelebihan berat badan. Orangtua harus benar-benar memperhatikan nutrisi apa saja yang harus dipenuhi oleh si kecil dan jangan menitikberatkan pada satu jenis makanan saja.

c. Mendukung pertumbuhan tulang dan tubuh anak



Pertumbuhan fisik seperti tulang dan gigi si kecil membutuhkan dukungan nutrisi yang baik dan optimal. Pastikan bahwa nutrisi penting bagi si kecil yakni multivitamin, mineral, protein, karbohidrat dan lemak terpenuhi.

d. Mendukung pertumbuhan otak anak



Nutrisi yang baik juga berpengaruh terhadap tumbuh kembang daya pikir si kecil.

MACAM-MACAM PERALATAN MAKAN

a. Piring



b. Sendok



c. Mangkok



d. Gelas



ETIKA MAKAN

- a. Cuci tangan sebelum dan sesudah makan
- b. Makan dalam posisi duduk
- c. Berdoa sebelum dan sesudah makan
- d. Makan dengan mulut tertutup
- e. Makan dengan tangan kanan
- f. Membereskan peralatan makan sesudah digunakan



LIRIK LAGU 4 SEHAT 5 SEMPURNA

Sepiring nasi sehari 3 kali itu baru cukup kalori
Lauk pauknya yg sederhana cukup gizi dpt lah terbeli
Buah-buahan paling banyak disini nusantara tak tertandingi
Sayuran segar semangat mekar berseri cerah setiap hari
4 sehat 5 sempurna tuk masa depan kita
Nasi lauk sayur dan buah kalo dapat ditambah susu

Kegiatan yang bisa dimasukkan dalam materi makanan dan minuman seperti uraian di atas adalah sebagai berikut :

KD	MATERI	KEGIATAN MAIN
NAM 3.1-4.1	Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan	1. Ayo berdoa sebelum dan sesudah makan
FM 3.3-4.3	Gerakan untuk pengembangan motoric kasar dan halus	2. Asyik aku bisa mengelompokkan peralatan makan sesuai bentuknya (missal : sendok dengan sendok, piring dengan piring, mangkok dengan mangkok, dsb)
KOG 3.6-4.6	Menghitung dan mengelompokkan benda di sekitar	3. Aku bisa membereskan alat makan setelah digunakan
BHS 3.11-4.11	Mengungkapkan bahasa mengenai apa yang diketahuinya	4. Ayo kita bermain lompat tali
SE 2.6	Mentaati tata tertib makan	5. Memperagakan makan yang tertib dan sopan
SENI 3.15-4.15	Membuat karya seni sesuai kreatifitasnya	6. Asyik aku bisa menghitung sendok
		7. Senangnya bernyanyi lagu 4 sehat 5 sempurna
		8. Ayo bercerita tentang makanan yang sehat dan bergizi
		9. Senangnya menggambar peralatan makan
		10. Aku bisa menata meja makan dan melipat serbet makan

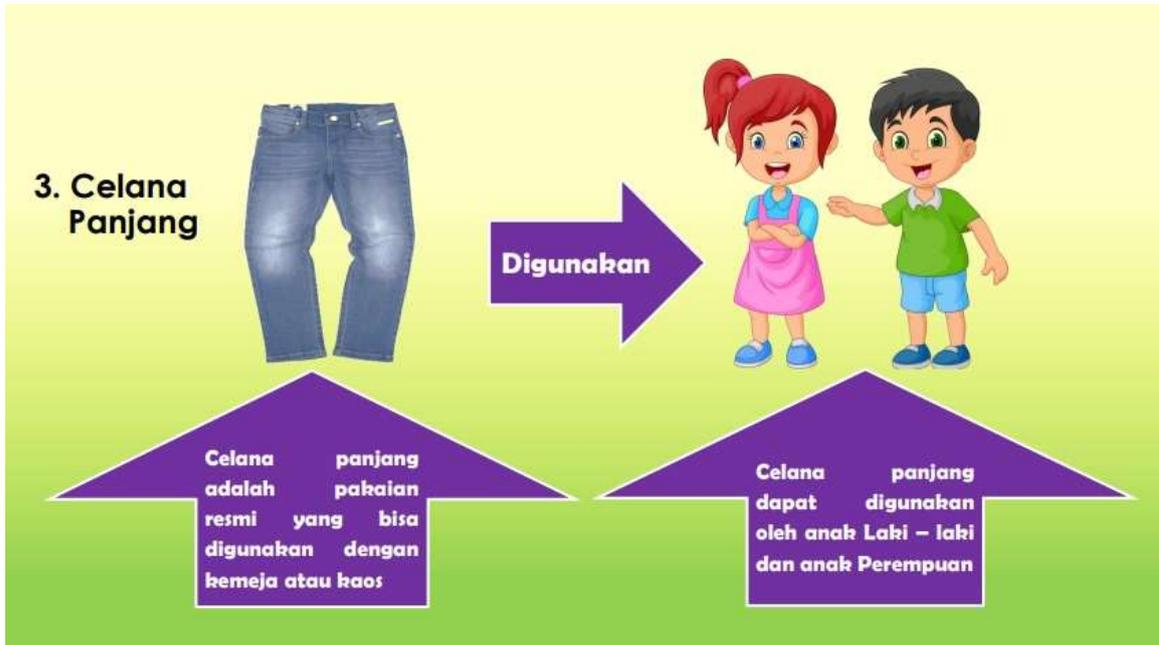
MATERI TENTANG PAKAIAN

(<https://www.youtube.com/watch?v=GGjSSSG4k3o>)

Pakaian merupakan salah satu kebutuhan pokok kita sebagai manusia ciptaan Allah, pakaian bermanfaat untuk melindungi tubuh dari panas, kejahatan dan juga mampu menampilkan suatu keindahan bagi yang memakainya.

MENGENAL JENIS-JENIS PAKAIAN





6. Rok



Digunakan



Rok adalah pakaian resmi yang bisa digunakan untuk acara - acara tertentu, seperti untuk beribadah, menghadiri pesta ulang tahun teman, dll

Rok hanya boleh digunakan oleh anak Perempuan

7. Jaket



Digunakan



Jaket adalah pakaian khusus yang bisa digunakan saat bepergian naik motor, saat cuaca dingin dan saat angin kencang

Jaket bisa digunakan oleh anak Perempuan dan anak Laki - laki

8. Sepatu

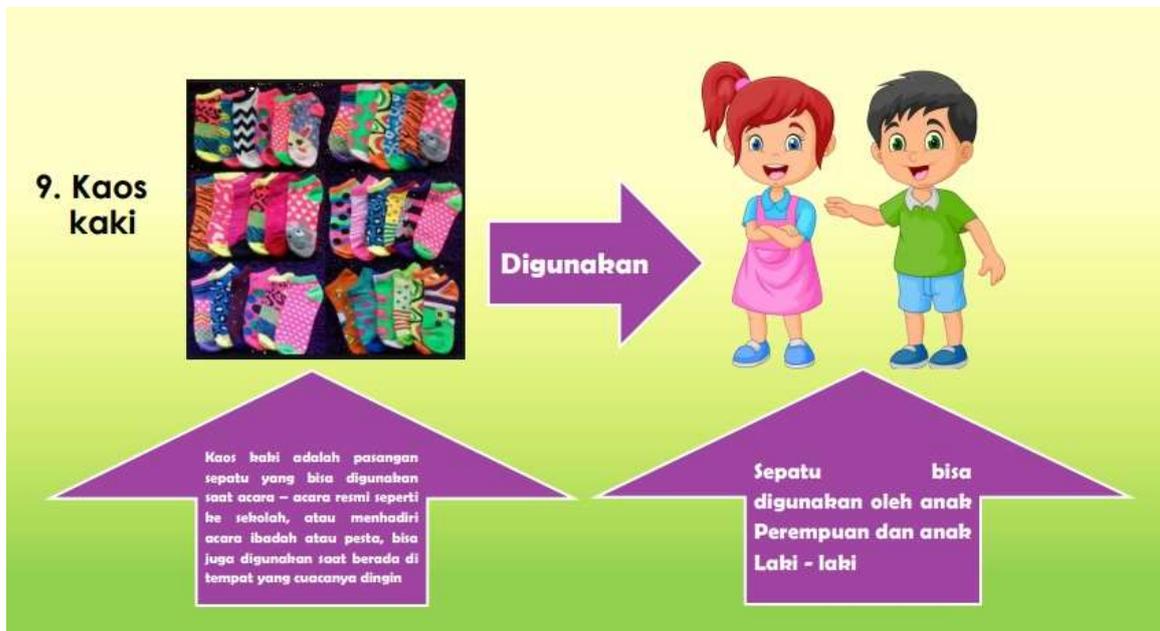


Digunakan



Sepatu adalah pakaian khusus yang bisa digunakan saat acara - acara resmi seperti ke sekolah, atau menghadiri acara ibadah atau pesta.

Sepatu bisa digunakan oleh anak Perempuan dan anak Laki - laki



CARA MERAWAT PAKAIAN

1. Mencuci



2. Menjemur



3. Melipat



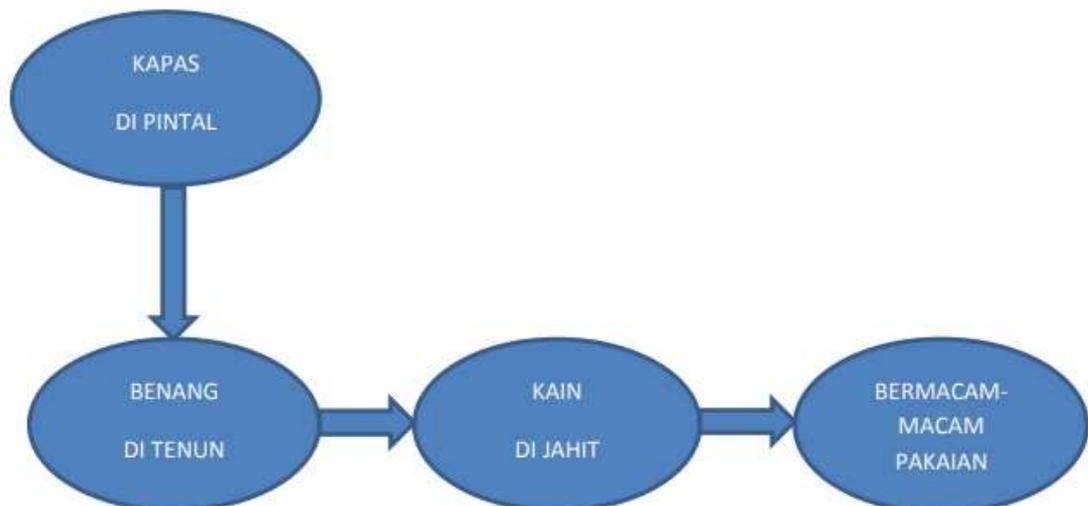
4. Menyetrika



5. Menyimpan dalam almari



BAHAN MEMBUAT PAKAIAN



LIRIK LAGU BAJU BARU

Baju baru Alhamdulillah
Tuk dipakai di hari raya
Tak punya pun tak apa-apa
Masih ada baju yang lama

Kegiatan yang bisa dimasukkan dalam materi makanan dan minuman seperti uraian diatas adalah sebagai berikut :

KD	MATERI	KEGIATAN MAIN
NAM 3.1-4.1	Berdoa sebelum memakai pakaian	1. Ayo berdoa sebelum memakai pakaian
FM 3.3-4.3	Gerakan untuk pengembangan motoric kasar dan halus	2. Mari berdiskusi tentang guna dan macam pakaian
KOG 3.6-4.6	Menghitung dan mengelompokkan benda di sekitar	3. Senangnya bisa memilih baju yang akan kupakai sendiri
BHS 3.11-4.11	Mengungkapkan bahasa mengenai apa yang diketahuinya	4. Asyik aku bisa mengancingkan baju
SE 2.8	Memiliki perilaku yang mandiri, Tidak bergantung pada orang lain	5. Hore aku bisa melipat baju
SENI 3.15-4.15	Membuat karya seni sesuai kreatifitasnya	6. Ayo menghitung jumlah baju yang sudah dilipat
		7. Ayo mengelompokkan baju sesuai warnanya
		8. Senangnya bernyanyi lagu baju baru
		9. Aku senang menggambar baju
		10. Asyik aku bisa membuat gambar baju

MATERI TENTANG KEBERSIHAN DAN KESEHATAN

(https://www.youtube.com/watch?v=Ce7qTzx2Q_M)

Kebersihan adalah keadaan bebas dari kotoran, termasuk di antaranya, debu, sampah, dan bau. Di zaman modern, setelah Louis Pasteur menemukan proses penularan penyakit atau infeksi disebabkan oleh mikrob, kebersihan juga berarti bebas dari virus, bakteri patogen, dan bahan kimia berbahaya



Kesehatan adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan



PENTINGNYA MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN

Sangat diperlukan untuk menjaga kebersihan diri sendiri dan juga kebersihan lingkungan sekitar agar kita selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit.



CARA MENJAGA KEBERSIHAN DAN KESEHATAN DIRI

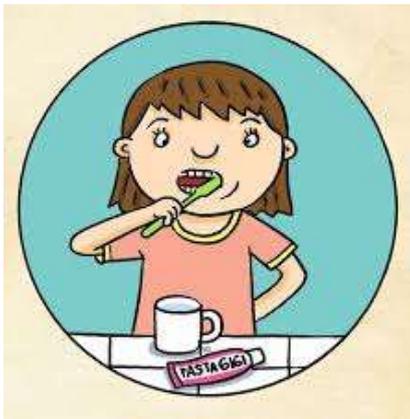
a. Rajin mandi



b. Rajin mencuci rambut



c. Rajin gosok gigi



d. Memakai pakaian yang bersih



e. Rajin memotong kuku



f. Rajin minum vitamin/ jamu tradisional



CARA MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN

a. Menyapu



b. Membuang sampah pada tempatnya



c. Mengepel lantai



d. Membersihkan kamar mandi dan toilet



MACAM-MACAM ALAT KEBERSIHAN

a. Sapu



b. Pengki/ Ikrak



c. Kemoceng



d. Lap Pel



e. Tempat Sampah



Kegiatan yang bisa dimasukkan dalam materi makanan dan minuman seperti uraian diatas adalah sebagai berikut :

KD	MATERI	KEGIATAN MAIN
NAM 1.2	Menjaga kebersihan diri dan lingkungan	1. Ayo membuang sampah pada tempatnya
FM 3.3-4.3	Gerakan untuk pengembangan motoric kasar dan halus	2. Yuk menyapu halaman rumah
KOG 3.9-4.9	Melakukan proses kerja sesuai prosedurnya	3. Asyiknya berdiskusi tentang mengapa harus menjaga kebersihan dan kesehatan
BHS 3.11-4.11	Mengungkapkan bahasa mengenai apa yang diketahuinya	4. Bercerita tentang anak yang tidak menjaga kesehatan
SE 3.14-4.14	Mengungkapkan kebutuhan, keinginan dan minat diri	5. Hore aku bisa menggosok gigi
SENI 3.15-4.15	Membuat karya seni sesuai kreatifitasnya	6. Aku bisa bercerita bagaimana mandi secara berurutan
		7. Ayo minum vitamin untuk menjaga kesehatan
		8. Senangnya bisa membuat jamu jawa (kunyit)
		9. Kolase gambar sapu
		10. Hore aku bisa membuat mainan dengan bekas bungkus sabun mandi

PEMANFAATAN BAHAN AJAR BERBASIS DARING

Bahan ajar adalah seperangkat sarana atau alat pembelajaran yang berisikan materi pembelajaran, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang didesain secara sistematis dan menarik dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan.⁶ Jadi Bahan Ajar tersebut harus dan perlu dikembangkan oleh Pendidik untuk melaksanakan Proses pembelajaran di Lembaga Pendidikan secara Terstruktur. Bahan yang dimaksud bisa berupa bahan yang tertulis maupun bahan yang tidak tertulis. Dengan bahan ajar memungkinkan siswa dapat mempelajari suatu kompetensi atau kompetensi dasar secara runtut dengan sistematis sehingga secara akumulatif mampu menguasai semua kompetensi secara utuh dan terpadu. Bahan ajar merupakan informasi, alat dan teks yang diperlukan guru untuk perencanaan dan penelaahan implementasi pembelajaran.

Pemanfaatan bahan ajar dalam proses pembelajaran memiliki peran penting. Peran tersebut meliputi peran bagi guru, siswa, dalam pembelajaran klasikal, individual, maupun kelompok.

1. BAGI GURU

- a. Diperoleh bahan ajar yang sesuai tuntutan kurikulum dan sesuai kebutuhan belajar siswa
- b. Tidak lagi tergantung kepada buku teks yang terkadang sulit diperoleh
- c. Memperkaya karena dikembangkan dengan berbagai referensi
- d. Menambah khasanah pengetahuan dan pengalaman guru dalam menulis bahan ajar
- e. Membangun komunikasi pembelajaran yang efektif antara guru dengan peserta didik, karena peserta didik akan merasa lebih percaya kepada gurunya
- f. Menghemat waktu guru dalam mengajar. Adanya bahan ajar, siswa dapat ditugasi mempelajari terlebih dahulu topik atau materi yang akan dipelajarinya, sehingga guru tidak perlu menjelaskan secara rinci lagi
- g. Diperoleh bahan ajar yang sesuai tuntutan kurikulum dan sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik
- h. Mengubah peran guru dari seorang pengajar menjadi seorang fasilitator. Adanya bahan ajar dalam kegiatan pembelajaran maka guru lebih bersifat memfasilitasi siswa dari pada penyampai materi pelajaran
- i. Tidak lagi tergantung kepada buku teks yang terkadang sulit diperoleh.
- j. Meningkatkan proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan interaktif. Adanya bahan ajar maka pembelajaran akan lebih efektif karena guru memiliki banyak waktu untuk membimbing siswanya dalam memahami suatu topik pembelajaran, dan juga metode yang digunakannya lebih variatif dan interaktif karena guru tidak cenderung berceramah.

2. BAGI SISWA

- a. Siswa dapat belajar tanpa kehadiran/harus ada guru sehingga mereka lebih mandiri

b. Siswa dapat belajar kapan saja dan dimana saja dikehendaki

c. Siswa dapat belajar sesuai dengan kecepatan sendiri.

d. Siswa dapat belajar menurut urutan yang dipilihnya sendiri.

3. BAGI ORANGTUA

Mempermudah Orang tua dalam memahami seluruh kegiatan bermain dalam 1 minggu sesuai tema / sub Tema dalam RPP sehingga orang tua akan lebih mudah menjelaskan kepada anak - anak nya serta mempermudah orang tua dalam mendampingi anak – anak pada saat belajar di rumah (BDR)

4. BAGI SEKOLAH

a. Bahan refleksi dan evaluasi untuk disempurnakan

b. Penelitian ilmiah

Manfaat bahan ajar dalam pembelajaran daring

Memberikan informasi kepada orang tua secara sistematis dan terstruktur kepada orang tua dalam memahami kegiatan bermain dalam 1 minggu sesuai tema / sub Tema sesuai yang ada pada RPP. Penggunaan kata penguatan juga sangat penting karena orang tua akan merasa anaknya di pantau walapun belajar dari rumah. Jadi orang tua lebih mudah menjelaskan kegiatan kepada anak nya dan mempermudah orang tua dalam mendampingi