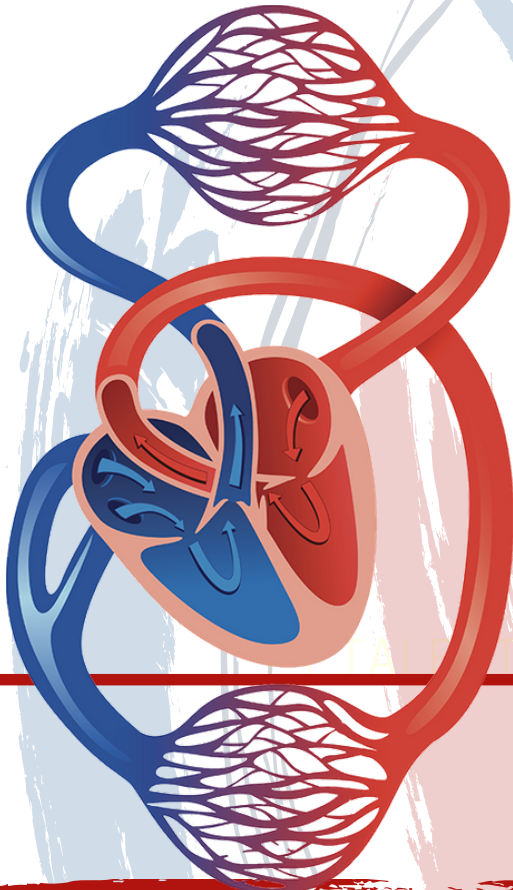




SEHAT ITU PENTING



Handout Tema 4

Kelas 5

Peredaran Darahku Sehat

Subtema 1

Pembelajaran 1

DERI DERISMAN, S.Pd
Peserta PPG
Angkatan 2
2020



Kompetensi Inti

Menerima menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya

1

2

Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangganya, serta cinta tanah air

Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, serta benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan di tempat bermain.

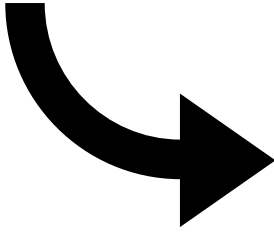
3

4

Menunjukkan keterampilan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku sesuai tahap perkembangannya

Kompetensi Dasar

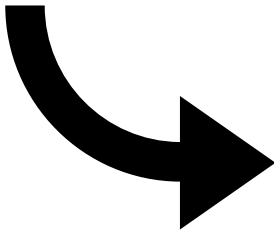
IPA



3.4 Menjelaskan organ peredaran darah dan membandingkan fungsinya pada hewan dan manusia serta menuliskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

B. Indonesia



3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan

4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.

Lokakarya tentang produktivitas

Tujuan Pembelajaran

1

Melalui kegiatan mengamati video pembelajaran tentang peredaran darah manusia pada aplikasi youtube, siswa dapat menjelaskan 3 fungsi organ peredaran darah

2

Melalui kegiatan mengamati video pembelajaran tentang peredaran darah manusia pada aplikasi youtube, siswa dapat menuliskan 3 cara menjaga kesehatan pada organ peredaran darah manusia

3

Melalui kegiatan mengamati video pembelajaran tentang peredaran darah manusia pada aplikasi youtube, siswa dapat menggambarkan organ peredaran darah dengan kreatif dan menarik

4

Melalui kegiatan membaca materi tentang pantun pada e-handout, siswa dapat menelaah unsur-unsur yang terdapat dalam pantun.

5

Melalui kegiatan membaca materi tentang pantun pada e-handout, siswa dapat menguraikan amanat yang terdapat dalam pantun.

6

Melalui kegiatan membaca materi tentang pantun pada e-handout, siswa dapat berkreasi membuat 1 buah pantun dengan tema tertentu

Sebelum memulai kegiatan, ayo kita berdo'a bersama, semoga Tuhan memberikan kemudahan saat mempelajari materi ini



Ayo Membaca



Siti anak yang rajin dan disiplin. Siti selalu berangkat ke sekolah lebih awal. Jarak rumah Siti dan sekolah tidak terlalu jauh. Siti berangkat ke sekolah naik sepeda. Naik sepeda juga merupakan kegiatan olahraga. Siti mengayuh sepedanya dengan santai. Siti hanya membutuhkan waktu 20 menit untuk sampai ke sekolah. Siti sangat peduli dengan kesehatan tubuh. Bersepeda termasuk olahraga yang mendukung kebugaran dan dapat membantu melancarkan peredaran darah.



Darah sangat penting peranannya bagi manusia. Peranan darah antara lain mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh dan mengangkut karbon dioksida dari seluruh tubuh menuju paru-paru. Dalam tubuh manusia, darah mengalir melalui organ-organ peredaran darah. Apa saja organ peredaran darah manusia? Apa fungsi organ peredaran darah manusia?

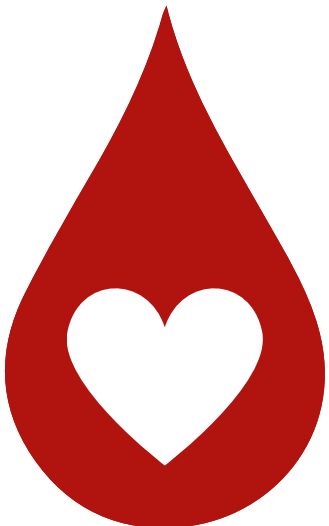
Darah adalah bagian tubuh manusia yang berfungsi untuk mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh.

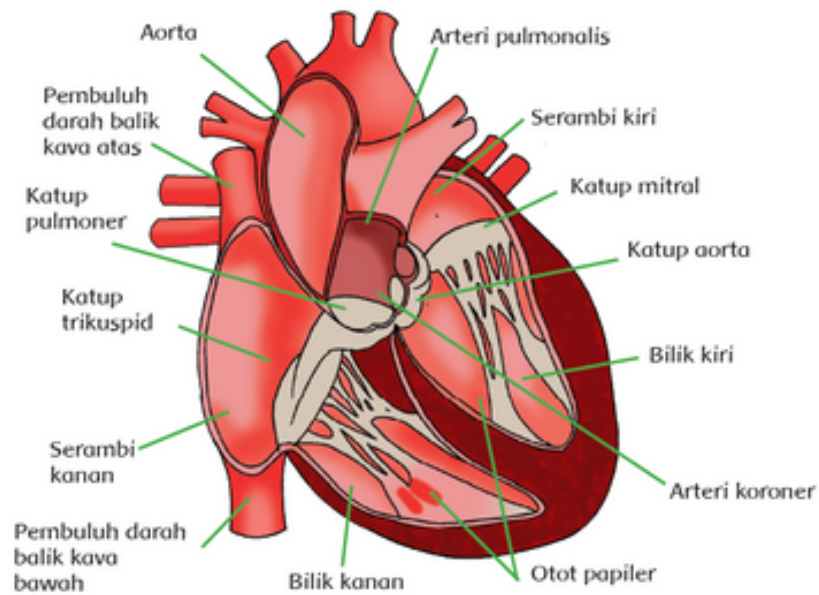
Organ tubuh manusia yang berfungsi untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh terdiri atas:

1. Jantung

Jantung adalah organ tubuh manusia yang berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh. Jantung memompa darah dengan cara berkontraksi dan berelaksasi secara bergantian, sehingga jantung berdenyut, mengembang, dan mengempis. Jantung terletak di dalam rongga dada sebelah kiri. Ukuran jantung kira-kira sebesar kepala tangan pemiliknya.

Jantung tersusun atas kumpulan otot-otot yang sangat kuat yang disebut miokardium. Jantung terdiri atas empat ruang, yaitu serambi kanan, serambi kiri, bilik kanan, dan bilik kiri. Arteri pulmonalis Serambi kiri Katup mitral Katup aorta





ilustrasi gambar jantung

Kontraksi dan relaksasi pada jantung mengakibatkan terjadinya denyut jantung atau denyut nadi. Ketika jantung memompa darah ke dalam pembuluh nadi, pembuluh tersebut ikut berdenyut.

Dengan demikian, melalui denyut nadi kamu dapat mengetahui denyut jantung. Denyut nadi akan terasa jelas dengan menekan pembuluh nadi pada pergelangan tangan dan bagian leher di bawah telinga.

Kecepatan denyut jantung tergantung kegiatan yang dilakukan. Ketika sedang beristirahat, jantung berdenyut kira-kira 60 sampai 80 kali setiap menit. Kecepatan denyut jantung dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan. Semakin aktif tubuhmu, denyut jantungmu semakin aktif. Alat yang digunakan untuk mengukur kecepatan denyut jantung disebut **elektrokardiograf**.

2. Pembuluh Darah

Pembuluh darah merupakan saluran tempat mengalirnya darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh kembali ke jantung.

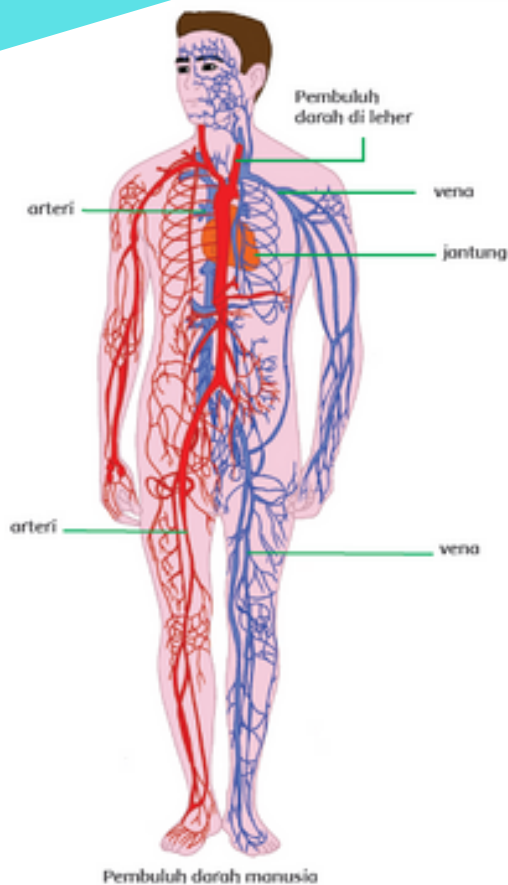
Pembuluh darah terdiri atas dua jenis, yaitu:

a. Pembuluh nadi (arteri)

Pembuluh nadi atau arteri yaitu pembuluh yang membawa darah yang kaya akan oksigen keluar dari jantung ke seluruh tubuh

b. Pembuluh balik (vena)

Pembuluh balik yaitu pembuluh darah yang membawa darah yang kaya akan karbon dioksida dari seluruh tubuh menuju jantung.



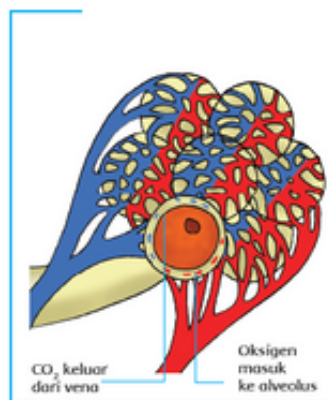
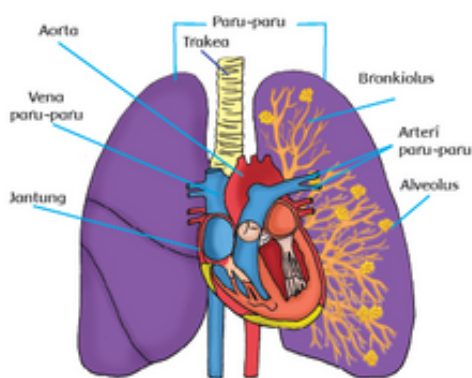
Pembuluh nadi dan pembuluh balik bercabang-cabang. Ujung cabang pembuluh terkecil disebut, **pembuluh kapiler**.

Pembuluh kapiler sangat halus ber dinding tipis dan berpori. Dalam pembuluh kapiler ini terjadi pertukaran dua zat, yaitu antara oksigen dan karbon dioksida. Panjang seluruh pembuluh darah manusia jika dihubungkan dari satu ujung ke ujung yang lain dapat mencapai sekitar 160.000 km.

Kamu sudah mengetahui informasi mengenai pembuluh darah nadi dan balik, coba tuliskan perbedaan ke duanya !

No.	Perbedaan	
	Pembuluh Nadi	Pembuluh Balik
1.
2.
3.

3. Paru-Paru



Dalam proses peredaran darah, paru-paru berperan sebagai penyuplai oksigen ke dalam darah. Darah yang telah diedarkan ke seluruh tubuh tidak lagi mengandung oksigen. Akan tetapi banyak mengandung karbon dioksida.

Setelah kembali ke jantung, darah yang akan mengandung karbon dioksida tersebut dipompa ke dalam paru-paru. Selanjutnya, karbon dioksida diambil dan diganti dengan oksigen melalui proses pernapasan.

Paru-paru terdiri atas ribuan tabung bercabang. Tabung bercabang yang jumlahnya ribuan semakin ke ujung semakin mengecil. Pada ujung yang mengecil terdapat kantong udara. Kantong udara tersebut dinamakan "**alveoli**". Masing-masing alveoli memiliki jaringan halus **kapiler**. Pada jaringan halus kapiler inilah tempat terjadinya pertukaran oksigen dan karbon dioksida.



Mengalirnya darah di dalam tubuh disebut sistem peredaran darah.

Sistem peredaran darah dalam tubuh ada dua, yaitu

1. Peredaran darah kecil

Sistem peredaran darah kecil, yaitu darah mengalir dari bilik kanan menuju paru-paru melalui arteri pulmonalis. Dalam paru-paru terjadi pertukaran darah yang banyak mengandung karbon dioksida (CO₂) dengan darah yang banyak mengandung oksigen (O₂). Darah yang banyak mengandung O₂ kembali ke jantung melalui vena pulmonalis. Sistem peredaran darah kecil sebagai berikut



2. Peredaran darah besar

Sistem peredaran darah besar, yaitu darah yang banyak mengandung oksigen (O₂) mengalir dari bilik kiri jantung ke seluruh tubuh (kecuali paru-paru) melalui arteri besar (aorta). Selanjutnya, terjadi pertukaran darah yang banyak mengandung oksigen dengan darah yang banyak mengandung karbon dioksida di seluruh tubuh. Darah yang banyak mengandung karbon dioksida kembali ke jantung melalui vena ke serambi kanan. Sistem peredaran darah besar adalah sebagai berikut.



Kegiatan 1

Kamu telah mempelajari peredaran darah manusia. Coba pahami materinya dan gambarlah organ peredaran darah manusia. Kemudian, tuliskan keterangan gambar yang kamu buat. Tuliskan juga cara kerjanya. ! Kirimkan tugas kalian ke WA pribadi gurumu!

Menimbang barang dengan bejana

Makan nasi lauknya ikan

Tuntutlah ilmu sampai ke Cina

Ilmu baik harus diamalkan



Tulisan di atas merupakan contoh pantun! apakah kalian pernah membuat pantun? tahukah kamu apa pengertian pantun?

Pantun adalah jenis puisi lama yang tiap baitnya terdiri atas empat baris serta memiliki sampiran dan isi.

A. Ciri- Ciri Pantun

1. Tiap Bait Terdiri atas Empat Baris
2. Terdiri dari 8-12 Suku Kata di Tiap Baris
3. Memiliki Sampiran dan Isi
4. Berima a-b-a-b

B. Jenis -Jenis Pantun

1. **Pantun agama.** Tujuannya serupa dengan pantun nasihat, yaitu memberikan pesan moral dan didikan kepada pendengar dan pembaca. Akan tetapi, tema di pantun agama lebih spesifik karena memegang nilai-nilai dan prinsip agama tertentu
2. **Pantun nasehat.** memiliki isi yang bertujuan menyampaikan pesan moral dan didikan
3. **Pantun jenaka.** Tujuannya tak lain untuk memberi hiburan kepada orang yang mendengar ataupun membacanya
4. **Pantun anak.** Tentu saja isinya lebih ringan dan menyangkut hal-hal yang dianggap menyenangkan oleh si kecil. Tujuan awal dari jenis pantun yang satu ini adalah untuk mengakrabkan anak dengan pantun, sekaligus memberikan didikan moral bagi mereka. Pantun teka-teki Jenis pantun yang satu ini selalu memiliki ciri khas khusus di bagian isinya, yakni diakhiri dengan pertanyaan pada larik terakhir. Tujuan dari pantun ini umumnya untuk hiburan dan mengakrabkan kebersamaan.

Kegiatan 2

Untuk lebih meningkatkan pemahaman kalian, dan agar bisa melihat contoh dari beberapa pantun yang ada, silahkan klik tautan di bawah ini

<https://www.studiobelajar.com/pantun-pengertian-jenis-contoh/>

Lembar Refleksi

1. Apa yang telah kamu pelajari hari ini?

.....
.....

2. Apa manfaat untukmu setelah mengikuti pembelajaran hari ini?

.....
.....

3. Apa kesulitan yang kamu hadapi dalam pembelajaran hari ini?

.....
.....