



Belajar dari
rumah

SEHAT ITU PENTING

Tema 4 sub 2



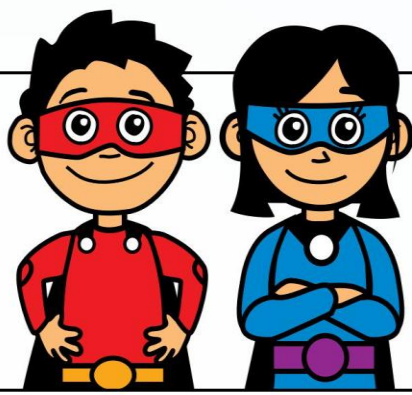
Susi susanti, S.Pd

SD/MI KELAS 5

TETAP SEHAT DAN MENYENANGKAN BELAJAR DI RUMAH

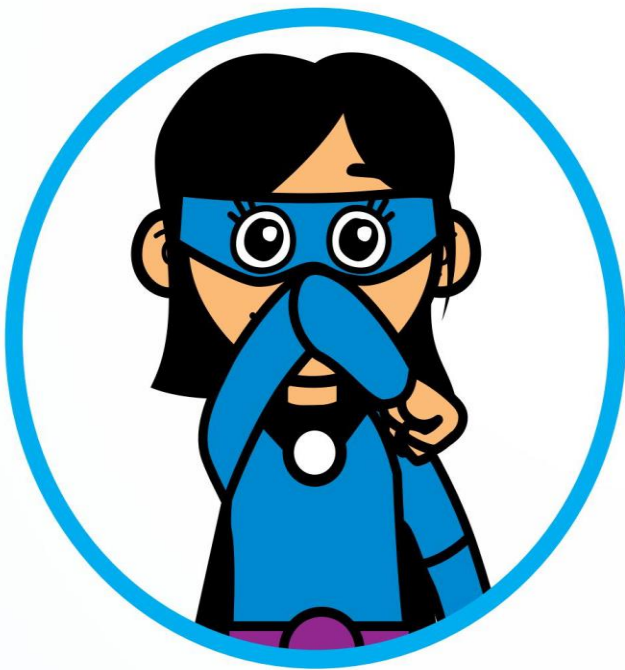


CARA MELAWAN VIRUS CORONA



unicef 
untuk setiap anak

Virus corona menyebar dengan cepat di beberapa belahan dunia, menyebabkan penyakit yang ringan ataupun serius, tetapi ada beberapa cara mudah yang bisa membuatmu terlindungi!



Kalau kamu batuk atau bersin
tutup mulut dan hidungmu dengan bagian dalam sikumu



Cuci tanganmu dengan rutin
selama 20 detik menggunakan sabun dan air



Jaga jarak
dari siapapun yang batuk atau bersin



Gunakan masker
bila kamu sedang batuk atau pilek



Beritahu orangtua atau orang dewasa dan temui dokter
bila demam, batuk, pilek dan sesak napas

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

B. Indonesia

Kompetensi Dasar

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

Indikator

3.6.1 Menulis amanat dan makna pantun dengan benar

4.6.1 Membuat pantun hasil karya sendiri

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

IPA

Kompetensi Dasar

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

4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

Indikator

3.4.1 Menuliskan gangguan peredaran darah pada manusia secara rinci .

4.4 Mempresentasikan gangguan organ peredaran darah pada manusia menggunakan model sederhana

TUJUAN PEMBELAJARAN



1. Setelah melakukan kegiatan membaca pantun didampingi orang tua pada file word berisi 3 pantun yang dikirim oleh guru melalui grup WhatsApp dan diskusi melalui google meet, siswa dapat menulis isi dan amanat pantun dengan benar
2. Setelah mengamati pantun pada file word yang dikirim oleh guru dan diskusi melalui google meet, siswa dapat membuat pantun dengan baik dan benar
3. Setelah melakukan kegiatan membuat pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat dan penuh percaya diri yang ditayangkan dalam video yang diunggah di grup whatsapp
4. Setelah mengamati video animasi di link youtube yang dibagikan oleh guru mengenai gangguan organ peredaran darah pada manusia didampingi orang tua atau orang yang mendampingi, siswa dapat berdiskusi untuk menuliskan gangguan organ peredaran darah pada manusia dengan benar
5. Setelah mengamati video animasi di link youtube yang dibagikan oleh guru mengenai gangguan organ peredaran darah pada manusia, siswa bersama teman yang dekat dengan rumahnya dapat menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia melalui video yang dibuat menggunakan model sederhana (gambar atau peta konsep).



Ayo membaca

Pada sub tema sebelumnya, kamu sudah mempelajari ciri-ciri dan berbagai jenis pantun. Pantun merupakan salah satu seni merangkai kata yang digunakan untuk mengungkapkan perasaan atau maksud tertentu. Ungkapan atau maksud tersebut disampaikan melalui bagian isi pantun, yaitu pada baris ketiga dan keempat.

Ingatlah kembali bahwa berdasarkan usia, pantun dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu pantun anak-anak, pantun anak muda, dan pantun orang tua. Untuk mengetahui isi (makna) dan amanat pantun baca dan pahami bagian isi pantun dengan seksama, kemudian ceritakan isi (makna) dan amanat pantun menggunakan bahasamu sendiri. Isi atau makna pantun adalah tujuan dibuatnya pantun tersebut. Amanat pantun adalah pesan atau nasihat yang disampaikan melalui pantun.

Bacalah pantun di bawah ini!

1.
Di situ kamu di sini aku
Bergandeng tangan bersuka ria
Sehat selalu ini badanku
Karena rajin berolahraga

2.
Sore hari berawan jingga
Jelas terlihat diatas bukit
Jika kesehatan tidak dijaga
Tubuh akan mudah sakit

3.
Di sekolah belajar berhitung
Terus-menerus supaya lancar
Jagalah kesehatan jantung
Supaya peredaran darah lancar

Apa makna dari pantun yang pertama ?

Makna pantun pertama adalah tentang himbauan berolahraga. Amanat pantun pertama adalah rajin-rajinlah berolahraga agar badan sehat



AYO KERJAKANLAH!

Lembar Kerja Peserta Didik

Tujuan : peserta didik mampu menentukan makna/ isi dan amanat pantun

Petunjuk pengerjaan:

1. Bacalah pantun dengan seksama!
2. Jelaskan isi/makna yang ingin disampaikan!
3. Jelaskan amanat yang ingin disampaikan!

Di situ kamu di sini aku
Bergandeng tangan bersuka ria
Sehat selalu ini badanku
Karena rajin berolahraga

Isi pantun:

Amanat pantun:

Sore hari berawan jingga
Jelas terlihat diatas bukit
Jika kesehatan tidak dijaga
Tubuh akan mudah sakit

Isi pantun:

Amanat pantun:

Di sekolah belajar berhitung
Terus-menerus supaya lancar
Jagalah kesehatan jantung
Supaya peredaran darah lancar

Isi pantun:

Amanat pantun:

AYO BERKREASI



Buatlah pantun yang berisi tentang pentingnya menjaga organ peredaran darah agar terhindar dari gangguan kesehatan. Tuliskan pantunmu, lalu bacakan pantunmu dengan penuh percaya diri!

pantunku

.....
.....
.....
.....

Tontonlah video animasi di link youtube
<https://www.youtube.com/watch?v=ym8QSAIuH0o>
Lalu amati!

AYO MENULIS



Setelah mengamati video, tulislah berbagai macam gangguan pada organ peredaran darah manusia pada tabel berikut!

no	Gangguan pada organ peredaran darah manusia
1	
2	
3	
4	
5	

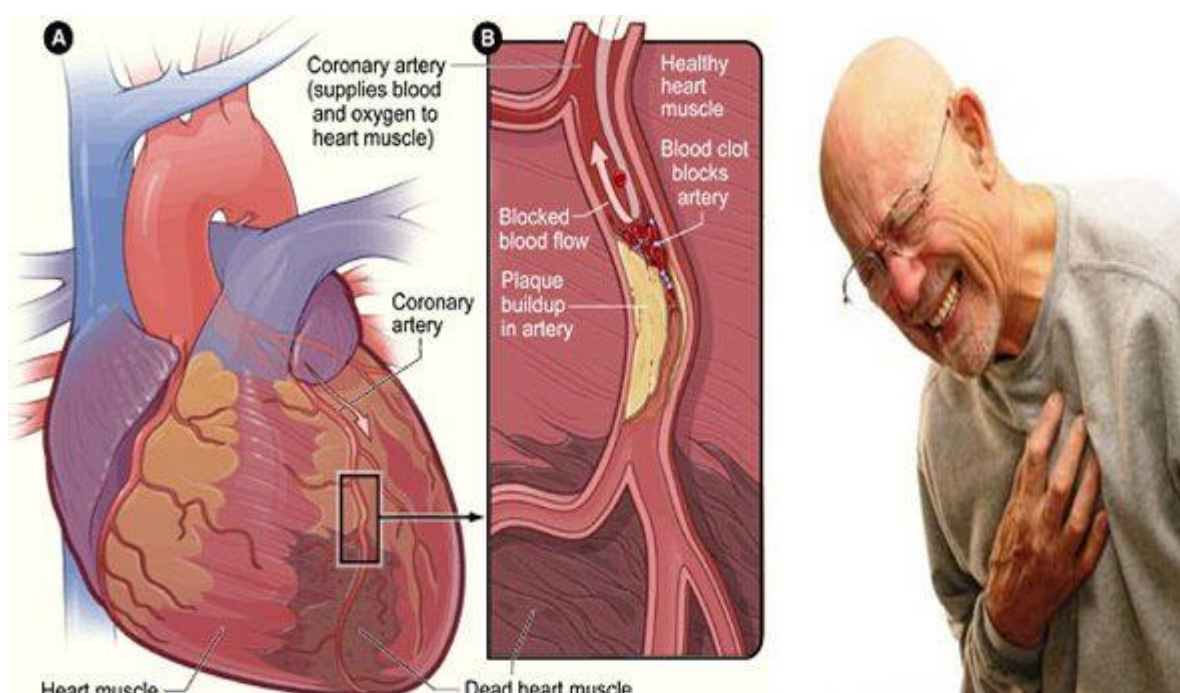
Bacalah !

Gangguan kesehatan pada organ peredaran darah

Peredaran darah pada manusia sangat berperan penting bagi tubuh. Oleh karena itu organ peredaran darah harus selalu dijaga kesehatannya. Sistem peredaran darah manusia terdiri atas jantung, pembuluh darah dan paru-paru. Jika salah satu organ mengalami gangguan, peredaran darah akan mengalami gangguan dan tidak dapat bekerja dengan baik. Gangguan kesehatan dapat terjadi di jantung, pembuluh darah dan darah. Berikut beberapa gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah:

a. Jantung koroner

Jantung koroner ditandai dengan adanya penyumbatan pada pembuluh darah, oleh karena berbagai macam zat, misalnya lemak dan zat kapur. Penyumbatan ini menyebabkan aliran darah ke jantung menjadi terhambat sehingga jantung tidak dapat bekerja dengan baik. Gejala yang ditimbulkan oleh penyakit ini, antara lain sesak napas pada bagian tertentu, dan cepat lelah.



b. Hipertensi dan Hipotensi

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah di dalam pembuluh arteri meningkat. Hipertensi merupakan istilah untuk tekanan darah tinggi, yaitu lebih dari 120/80 mmHg.

Tekanan darah normal sama dengan atau lebih rendah dari 120/80 mmHg. Angka 120 menunjukkan tekanan darah pada saat jantung berkontraksi. Angka 80 menunjukkan tekanan darah saat jantung berelaksasi. Faktor yang menyebabkan hipertensi adalah usia lanjut, gaya hidup tidak sehat, jarang berolahraga, dan stress.

Hipotensi atau tekanan darah rendah merupakan kondisi ketika tekanan darah di dalam pembuluh arteri menurun, yaitu lebih rendah dari 90/60 mmHg. Faktor yang dapat menyebabkan hipotensi antara lain faktor usia, kondisi cuaca, dan efek samping obat-obatan.

PERBEDAAN ANTARA HIPERTENSI DAN HIPOTENSI

ruang guru

HIPERTENSI

Penyumbatan yang terjadi di pembuluh darah arteri, karena jantung memompa darah terlalu banyak.

Dikatakan hipertensi jika tekanan darah melebihi 140/90 mmHg.

Tekanan darah yang tinggi bisa menyebabkan serangan jantung dan stroke di otak.

HIPOTENSI

Kurangnya pasokan darah dari jantung menuju ke organ-organ penting dalam tubuh.

Dikatakan hipotensi jika tekanan darah di bawah 90/60 mmHg.

DUH PUSING!

Tekanan darah yang rendah bisa menyebabkan pusing, lemas, hingga pingsan.



Gambar kaki yang mengalami varises

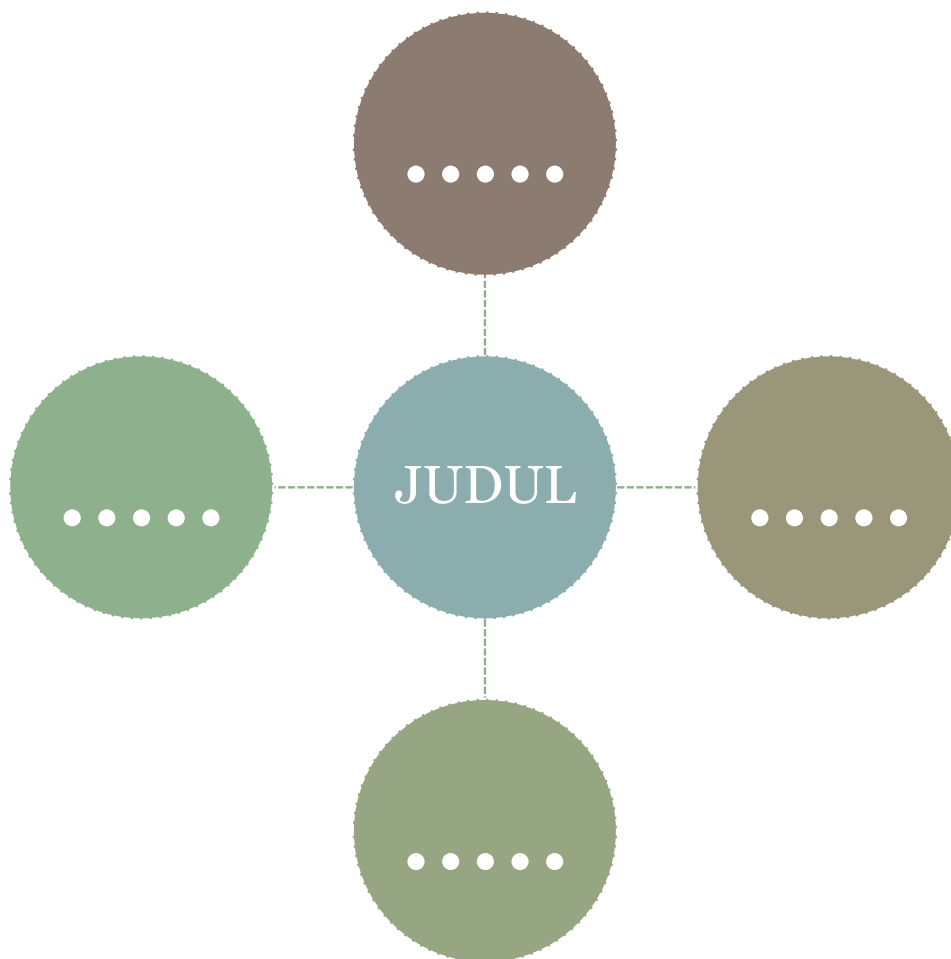
c. **Varises**

Varises ditandai dengan munculnya benjolan pada kulit berwarna keunguan. Hal itu disebabkan oleh adanya gangguan atau hambatan pada pembuluh darah vena dalam mengalirkan darah. Selain adanya benjolan, varises ditandai dengan gejala pegal-pegal, rasa panas dan perih, serta lelah di bagian tungkai. Penyebab varises antara lain terlalu lama berdiri atau duduk bersila terus menerus.

AYO BERKREASI

Buatlah sebuah karya yang berisikan tentang gangguan pada peredaran darah manusia , baik itu berupa peta konsep atau berupa gambar!

CONTOH PETA KONSEP



Sajikanlah hasil karyamu dengan menjelaskan melalui video sederhana, lalu kirimkan melalui whatsapp pribadi!

Rangkuman

- Isi pada pantun terdapat pada baris ketiga dan keempat
- Isi/makna pantun adalah tujuan dibuatnya pantun tersebut
- Amanat pantun adalah pesan atau nasihat yang disampaikan melalui pantun
- untuk mengetahui isi/makna dan amanat pantun, baca dan pahami bagian isi pantun dengan seksama, kemudian ceritakan isi dan amanat pantun menggunakan bahasamu sendiri.
- Gangguan pada peredaran darah manusia diantaranya adalah jantung koroner, hipertensi, hipotensi dan varises.

Tahukah anda?



Seorang Putri Mesir yang hidup pada 3.500 tahun yang lalu, diduga menjadi orang yang pertama kali diketahui mengalami penyakit jantung kata peneliti.

Dokter yakin, sang putri akan membutuhkan operasi jantung jika hidup pada zaman sekarang.

Hasil pemeriksaan menunjukkan ada penyumbatan pembuluh darah yang mengarah ke jantung, otak, perut dan kaki.

Peneliti mengatakan kasusnya menunjukkan penyakit jantung di jaman modern.

Penelitian yang berkaitan dengan jantung oleh tim AS kerjasama dengan Universitas Al Azhar Kairo, menganalisa 52 jenazah mumi, termasuk mumi sang putri.

Mereka melakukan pemeriksaan pada seluruh mumi di Museum Nasional Purbakala di Kairo.

Mereka menemukan bukti pembekuan pembuluh darah di hampir separuh mumi yang diperiksa, para peneliti menyampaikan kepada konferensi kesehatan di Amsterdam.

Putri Ahmose-Meryet-Amon berasal dari keluarga Mesir yang terkenal. Dia tinggal di daerah yang masa kini dikenal sebagai Luxor dari 1580 sebelum masehi dan meninggal pada usia 40an.

Dr Gregory Thomas, dari University of California, mengatakan: "Pada masa itu tidak ada bahan bakar dan listrik, jadi barangkali dia memiliki gaya hidup yang aktif.

"Diet yang dilakukannya sangat sehat dibandingkan kita. Dia hanya makan buah dan sayur-sayuran - dan ikan yang banyak ditemukan dipinggir sungai Nil pada masa itu.

"Makanannya organik - dan tidak ada lemak trans atau tembakau.

"Sebelum dia mengalami sumbatan. Hal ini membuat kami menduga ada faktor risiko yang hilang, dan kami belum mengetahui apa yang menyebabkan penyakit jantung itu."

Para peneliti mengatakan penemuan mereka jangan mengurangi pesan penting mengenai diet dan gaya hidup yang sehat.

Berilah tanda silang di depan jawaban yang benar!

1. Pantun memiliki ciri khas yang membedakannya dengan bentuk-bentuk karya sastra Indonesia lainnya. Ciri sebuah pantun dalam satu bait memiliki empat baris. Baris ketiga dan keempat sebagai

- a. Sampiran
- b. Isi
- c. Kesimpulan
- d. Nasihat

2. pantun merupakan salah satu seni merangkai kata. Pantun dapat digunakan seseorang untuk mengungkapkan perasaan mengenai suatu peristiwa. Sesuatu yang ingin disampaikan oleh pembuat pantun disebut ...

- a. Sampiran
- b. Isi
- c. Amanat
- d. Makna

3. Perhatikan pantun di bawah ini!

Sungguh enak buah sukun
 Hasil panen dari kebun paman
 Hidup bertetangga harus rukun
 Agar tercipta ketentraman

Makna pantun diatas adalah...

- a. Hidup rukun menciptakan ketentraman
- b. Hidup rukun tidak menciptakan ketentraman
- c. Buah sukun hasil panen dari kebun
- d. Buah sukun enak rasanya

4. Perhatikan pantun di bawah ini!

Jalan-jalan ke pulau Seribu
 Bersama-sama orang tua
 Tekun belajar menuntut ilmu
 Untuk bekal di hari tua

Amanat pantun di atas adalah...

- a. Orang tua menuntut ilmu
- b. Jalan-jalan bersama orang tua
- c. Supaya tekun belajar untuk bekal di hari tua
- d. Jalan-jalan ke pulau seribu

5. Perhatikan pantun di bawah ini!

Naik kereta di dalam gerbong
 Bengkunya panas berbau sangit
 Jadi orang janganlah sombong
 Masih ada langit di atas langit

Makna pantun di atas adalah...

- a. Janganlah sombong karena masih ada yang lebih dari kita
- b. Kita harus sombong karena tidak ada yang lebih hebat dari kita
- c. Naik kareta di dalamnya ada bangku bau sangit
- d. Jangan naik kereta apabila kita merasa sombong

6. gangguan pada organ peredaran yang disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah oleh berbagai macam zat seperti lemak dan zat kapur adalah...

- a. Varises
- b. Anemia
- c. Hipertensi
- d. Jantung koroner

7. varises merupakan gangguan pada organ peredaran darah karena adanya hambatan pada pembuluh darah vena dalam mengalirkan darah. gejala yang ditimbulkan akibat adanya varises adalah...

- a. Sesak napas dan nyeri dada
- b. Pegal-pegal serta lelah pada bagian tungkai
- c. Kepala berasa berputar
- d. Mengalami pendarahan lebih lama

8. pak Adi memeriksa tekanan darah ke dokter. saat melihat hasilnya, tekanan darah pak Adi adalah 150/80 mmHg. Dokter mengatakan tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg. Pak Adi mengalami penyakit ...

- a. Varises
- b. Jantung
- c. Hipotensi
- d. Hipertensi

9. Salah satu gangguan pada organ peredaran darah manusia adalah hipertensi dan hipotensi. perbedaan dari hipertensi dan hipotensi adalah...

- a. hipertensi adalah tekanan darah tinggi sedangkan hipotensi adalah tekanan darah rendah
- b. hipertensi adalah penyumbatan pada pembuluh darah hipotensi adalah perenceran darah
- c. hipertensi dan hipotensi sama dalam hal hambatan pembuluh darah
- d. hipertensi adalah tekanan darah meningkat, hipotensi adalah darah sulit membeku

10. Perhatikan ciri-ciri gangguan sistem peredaran darah berikut!

Pernyataan yang tidak benar mengenai varises ditunjukkan oleh...

	1. Disebabkan faktor keturunan
	2. Darah pada luka sulit membeku
	3. Ditandai dengan pegal-pegal
	4. Tekanan darah meningkat

Pernyataan yang tidak benar mengenai varises adalah...

- a. Nomor 1 dan 2
- b. Nomor 1,2 dan 3
- c. Nomor 3
- d. Nomor 1,2 dan 4

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimana cara menentukan makna dan amanat pantun?
2. Buatlah satu pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh!
3. Tentukan makna dan amanat pada pantun yang telah kalian buat!
4. Apa dampak yang terjadi jika kita mengalami hipertensi?
5. Sebutkan gangguan-gangguan/ penyakit pada organ peredaran darah manusia!





Daftar Pustaka

_1998. *Ensiklopedi Populer anak*. Jakarta: PT Ichtiar Baru - Van Hoeve

Buku Penilaian *Bupena*. Jakarta: Erlangga

Kementrian Pendidikan dan kebudayaan. Buku pedoman guru tema 4 sehat itu penting. Buku tematik terpadu kurikulum 2013. Jakarta.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku siswa tema 4 sehat itu penting. buku tematik terpadu kurikulum 2013. Jakarta.

<https://www.youtube.com/watch?v=ym8QSAIuH0o>

DAFTAR GAMBAR

kompasiana.com

halodoc.com

blog.ruangguru.com

miyamotophotography

Doa

Setelah Belajar

اللَّهُمَّ إِنِّي اسْتَوْدِعُكَ مَا عَلَّمْتَنِيهِ فَارْدُدْهُ إِلَيَّ عِنْدَ حَاجَتِي إِلَيْهِ
وَلَا تَنْسِنِيهِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ

Artinya :

Ya Allah, sesungguhnya aku titipkan kepada-Mu
apa yang telah Kau ajarkan kepadaku,
maka kembalikanlah ia kepadaku ketika aku membutuhkannya.
Dan janganlah Kau buat aku lupa padanya
wahai Tuhan yang memelihara alam.

