



Belajar dari
rumah

SEHAT ITU PENTING

Tema 4 sub 2 PB 5



Susi susanti, S.Pd

SD/MI KELAS 4

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberi ilmu dan kesehatan pada kami untuk bisa membuat bahan ajar ini.

Masa Pandemi datang dengan tiba-tiba, sekolah pun di tutup, namun sejatinya itu semua tidak akan melunturkan semua generasi berhenti belajar.

Sejalan dengan pernyataan Bapak Pendidikan Nasional kita Ki Hajar Dewantara bahwa Jadikan semua tempat sebagai sekolah. Untuk itu salah satu jalannya adalah untuk tetap membuka akses layanan pendidikan dengan semua daya upaya yang kita bisa.

Untuk membantu peserta didik melaksanakan pembelajaran di rumah di masa pandemi ini, saya sebagai penulis membuat bahan ajar yang disesuaikan dengan pembelajaran daring.

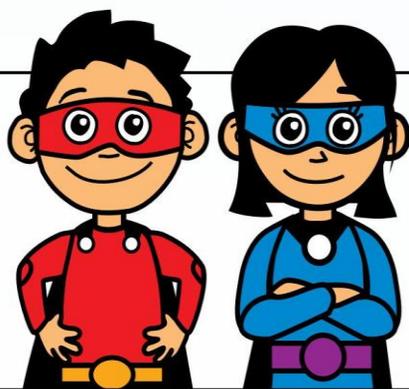
Besar harapan penulis, siswa dapat mencapai kompetensi yang diharapkan. Mari kita berikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi penerus bangsa ini sesuai perkembangan abad 21.

Tasikmalaya, Oktober 2020
penulis

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

TUJUAN PEMBELAJARAN

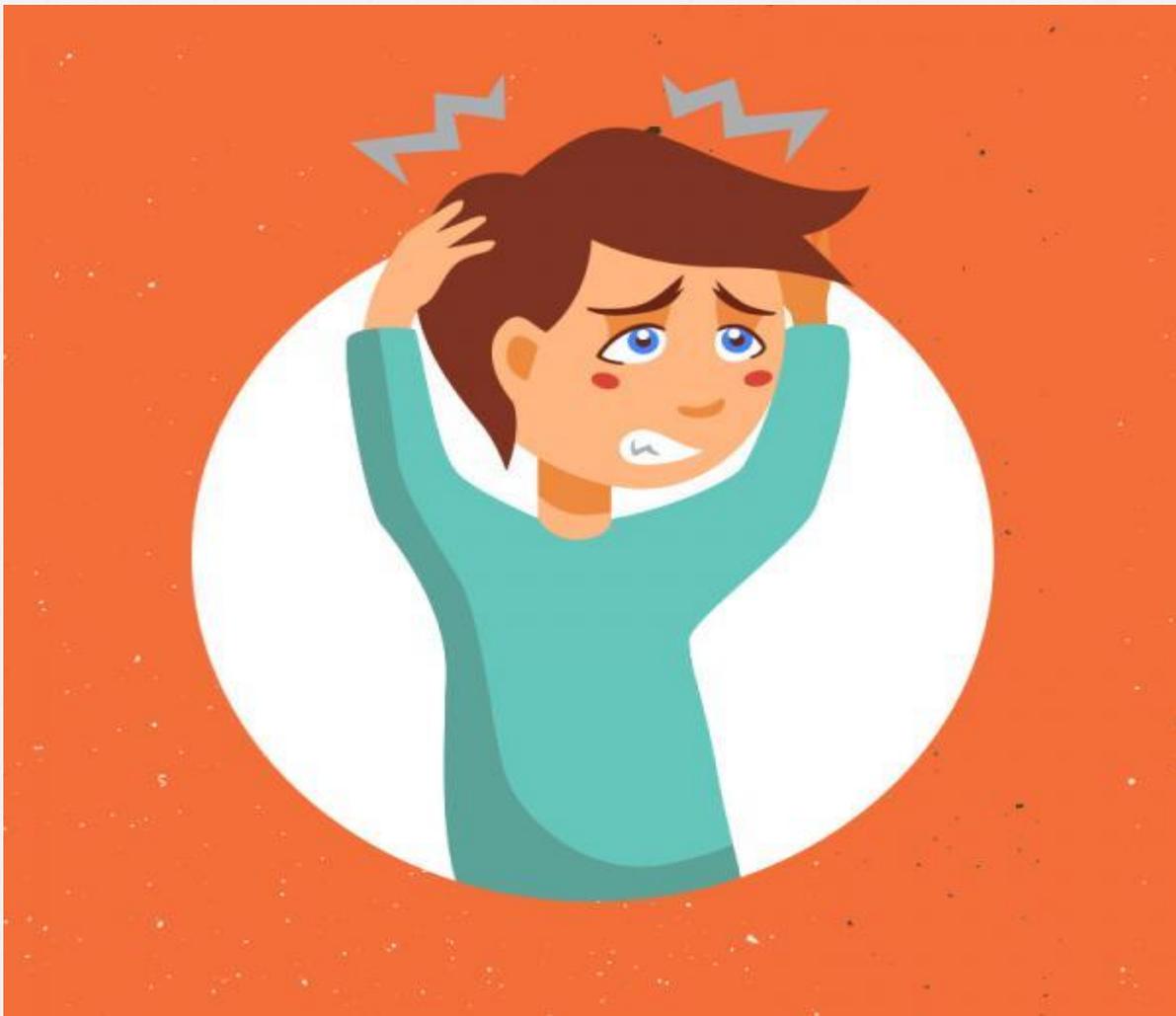


1. Melalui membaca artikel tentang penyakit peredaran darah pada manusia yang dishare melalui WhatsApp Grup, peserta didik dapat menjelaskan macam-macam gangguan peredaran darah manusia dengan benar.
2. Melalui membaca artikel, peserta didik dapat merinci penyebab gangguan pada organ peredaran manusia dengan teliti.
3. Dengan mengamati video tari dikirim melalui link: <https://youtu.be/e-0ORRIPga8> peserta didik dapat menjelaskan pengertian properti tari dengan tepat.
4. Setelah mengamati contoh gerakan tari menggunakan properti, peserta didik dapat mendiskusikan properti tari dengan benar.
5. Dengan membaca pantun yang disajikan pada power point melalui google meet, peserta didik dapat memahami pantun dengan benar.
6. Setelah memahami pantun yang disajikan secara tertulis, peserta didik dapat menggali ciri-ciri pantun dengan lengkap.

COBA PERHATIKAN !!



Setelah berolahraga beladiri, tiba-tiba kepala Edo terasa pusing. Edo teringat jika peredaran darah pada tubuhnya pernah terkena gangguan tekanan darah rendah. Kemudian Edo beristirahat di ruang UKS. Tahukah kamu penyebab terjadinya tekanan darah rendah?



Apa saja ya gangguan pada organ peredaran darah?

Apa sih penyebabnya?



Darah adalah bagian tubuh manusia yang berfungsi untuk mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh. Darah merupakan komponen penting di dalam tubuh yang memengaruhi semua kinerja organ tubuh. Oleh karena itu, organ peredaran darah seperti jantung dan pembuluh darah hendaknya dijaga kesehatannya. Mudah lelah, badan terasa lemas, dan sering merasa pusing adalah salah satu gejala penyakit anemia. Anemia disebabkan oleh rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Anemia merupakan penyakit yang memiliki gangguan pada organ peredaran darah yang dapat disebabkan oleh pola hidup dan makanan yang tidak sehat. Misalnya, terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi, makanan yang berkadar kolesterol tinggi, dan makanan yang kurang mengandung zat besi.

Selain anemia, ada beberapa contoh gangguan pada organ peredaran darah manus dikarenakan **faktor nonketurunan**:

Anemia.

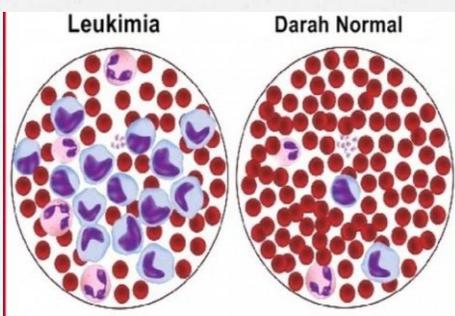
Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing. .



Tekanan darah rendah (hipotensi).

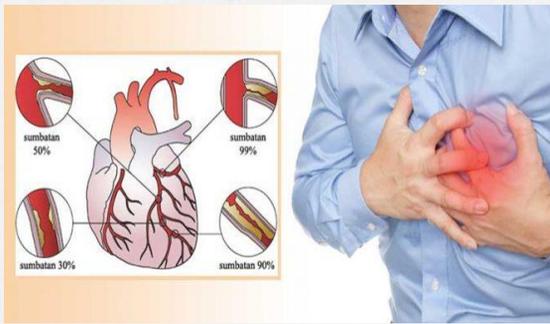
Gangguan ini disebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.

Tekanan darah tinggi (hipertensi). Gangguan ini disebabkan naiknya tekanan darah yang diantaranya diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.



Kanker darah (leukemia).

Gangguan ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah



Jantung koroner.

Suatu gangguan jantung disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria.

Adapun contoh gangguan yang dikarenakan **faktor keturunan** diantaranya sebagai berikut.



1. **Hemofilia.** Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka.
2. **Thalassemia.** Pada gangguan ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida menjadi berkurang.



Kalian telah memahami berbagai gangguan kesehatan organ peredaran darah. Sekarang, tugas kalian adalah mencari cara melakukan pencegahan terhadap masing-masing gangguan kesehatan pada organ peredaran darah. Kalian dapat mencari informasi tersebut dari berbagai sumber, baik dari internet ataupun bertanya kepada orang lain.

no	Jenis gangguan	Cara pencegahan



Banyak hal yang dapat dilakukan dengan tubuh yang sehat. Salah satunya adalah melakukan gerak tari. Sebelum melakukan tari, kita harus mempersiapkan properti tari.

PROPERTI TARI

Properti tari adalah segala kelengkapan dan perlengkapan yang digunakan untuk melakukan gerak tari dalam penampilan atau peragaan karya tari. Properti tari dapat terbuat dari kain, kayu, besi, plastik, tembaga, atau kulit. Properti ada juga yang merupakan bagian dari busana dan asesoris, seperti selendang, panah, dan keris. Berikut adalah contoh penari yang bergerak menggunakan properti tari.



FUNGSI PROPERTI TARI

1. Penggambaran tema tarian.
2. Memperjelas gerakan dan karakter.
3. Menambah keindahan gerak.

CONTOH PROPERTI TARI DAERAH INDONESIA

1. Tari Sekapur Sirih (daerah asal : Jambi)

Properti yang digunakan: cerano/wadah yang berisikan lembaran daun sirih, payung, keris.



2. Tari Serimpi (daerah asal: Yogyakarta)

Properti tari yang digunakan di antaranya adalah jebeng, cundrik atau keris kecil, pistol, jemparing, dan tombak pendek.



3. Tari Seudati (asal daerah: Aceh)

Properti yang digunakan: celana panjang dan kaos oblong lengan panjang yang ketat warna putih. Kain songket yang dililitkan sebatas paha dan pinggang, rencong yang disematkan di pinggang, ikat kepala berwarna merah, dan sapu tangan berwarna.



4. Tari Legong (asal daerah : Bali)

Properti yang digunakan dalam Tari Legong adalah rangkaian kipas.



A decorative background featuring a rolled-up scroll with a quill pen resting on it. The scroll is light yellow and the quill is brown. The text is overlaid on this background.

Pantun adalah bentuk puisi Indonesia (Melayu) yang tiap baitnya terdiri atas empat baris.

Pantun

CIRI_CIRI PANTUN

1. Pantun bersajak a - b - a - b
2. Satu bait terdiri atas 4 baris
3. Tiap baris terdapat 8 sampai 12 suku kata.
4. Dua baris pertama adalah sampiran dan dua baris berikutnya adalah isi pantun

CONTOH PANTUN

Saat malas dan tak bertenaga

Jangan diam seperti pagar

Sebaiknya lakukan olah raga

Agar peredaran darah menjadi lancar

SAMPIRAN
PANTUN

ISI
PANTUN



Ayo Berkreasi



Buatlah pantun yang berisi tentang pentingnya menjaga organ peredaran darah agar terhindar dari gangguan kesehatan. Tuliskan pantunmu pada kolom berikut!

Pantunku

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Seterlah kalian membuat pantun, bacakanlah karyamu dengan penuh percaya diri!