

BAHAN AJAR



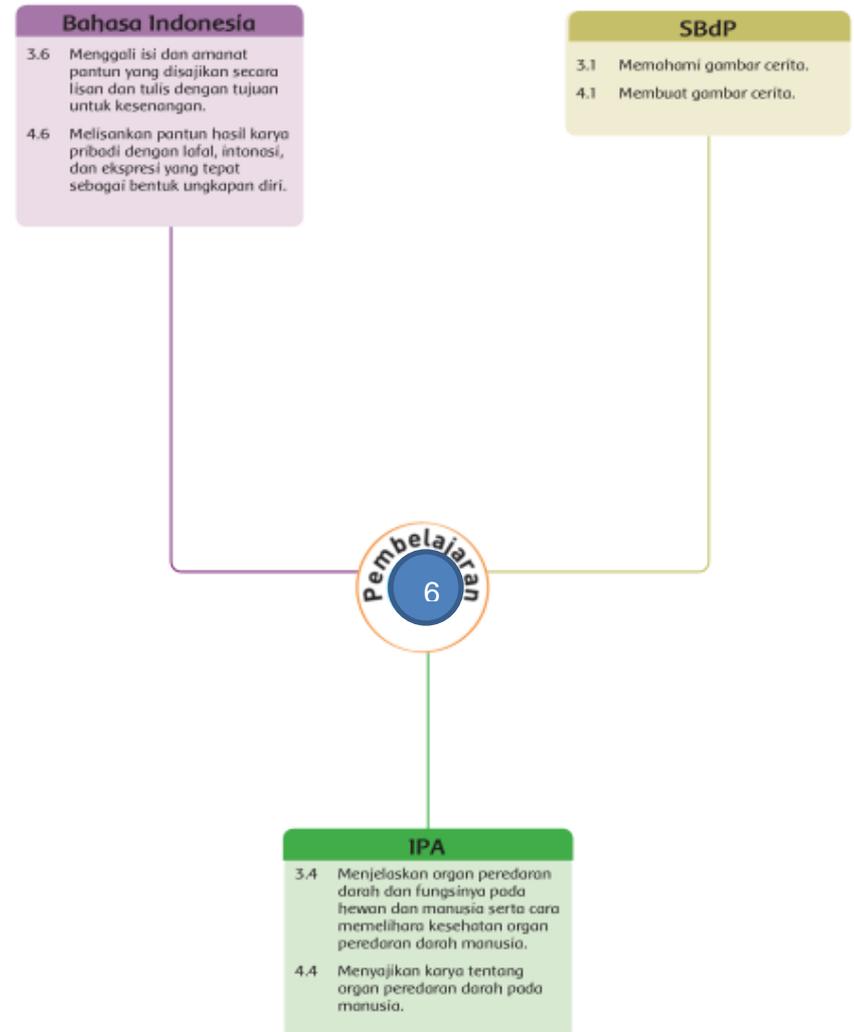
TEMA 4

SEHAT ITU
PENTING

Pemetaan Kompetensi Dasar

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.



TUJUAN Pembelajaran

1. Melalui kegiatan mencermati pantun pada share screen guru, siswa dapat menjelaskan isi dan amanat yang terkandung dalam pantun secara lisan maupun tulisan dengan benar.
2. Melalui kegiatan mengamati contoh video membaca pantun, siswa dapat membacakan pantun hasil karya sendiri dengan intonasi dan lafal yang benar.
3. Melalui kegiatan mengamati ilustrasi gambar pada share screen guru, siswa dapat menganalisis gambar cerita dengan tepat.
4. Melalui kegiatan mengamati contoh membuat gambar cerita, siswa dapat membuat gambar cerita dengan tema yang sudah ditentukan dengan tepat.
5. Melalui kegiatan mengamati video pada share screen guru, siswa dapat mengidentifikasi cara-cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia dengan tepat
6. Melalui kegiatan diskusi, siswa dapat membuat alur peredaran darah dengan benar.

BAGAIMANA CARA MENCEGAH VIRUS CORONA?

1



Bersihkan
tangan sebelum
memegang wajah

2



Cuci tangan pakai
sabun cair atau
alkohol 70 = 100%
hundrub

3



Keringkan tangan
dengan tisu

4



Tutup mulut dan
hidung
saat bersin/batuk

5



Gunakan masker saat
terkena gangguan
pernapasan

6



Patuhi petunjuk
keamanan makanan

Pembelajaran 5:

Merancang Gambar Cerita

Sebelum membuat gambar,
kita harus terlebih dahulu
menentukan tema.

Jika tema sudah ditentukan,
kita dapat dengan mudah
menentukan alur cerita.

Berikut ini Langkah-langkah
membuat gambar cerita



Langkah-Langkah Membuat Gambar Cerita

Berikut ini adalah langkah-langkah menggambar cerita dari tahap awal hingga tahap akhir.

1. Menentukan karakter

Langkah awal membuat gambar cerita adalah menentukan karakter yang hendak ditampilkan pada alur cerita. Penentuan karakter ini berkaitan dengan genre cerita yang hendak disajikan, sebab itu sebaiknya dilakukan di awal.

2. Menentukan tema

Langkah kedua yakni menentukan tema yang hendak disajikan ke cerita tersebut. Tema ini bisa disesuaikan dengan genre cerita yang telah ditetapkan tadinya.

Pemilihan tema berpengaruh pada gambar yang perlu dibuat. Penentuan tema bisa dilakukan dengan melihat lingkungan sekitar dan pengalaman diri sendiri ataupun orang lain.

3. Membuat alur cerita

Langkah berikutnya yakni membuat alur cerita yang hendak digambarkan. Alur ini merupakan bagaimana cerita tersebut berjalan.

4. Menyiapkan alat dan bahan

Sehabis menyusun alur jalannya cerita, maka menyiapkan perlengkapan alat dan bahan yang hendak diperlukan untuk menggambar. Perlengkapan ini disesuaikan dengan gambar yang dihendaki, dapat menggunakan pensil, krayon, spidol, kertas, dll.

5. Membuat sketsa atau rancangan gambar

Sehabis menyiapkan alat dan bahan menggambar, bisa mulai membuat sketsa atau rancangan dari cerita yang telah ditetapkan dengan menyesuaikan karakter, tema, dan alur cerita.

Pembuatan sketsa sangat berpengaruh pada langkah-langkah berikutnya, yaitu penyempurnaannya. Sketsa yang tidak maksimal bisa mengakibatkan objek kelihatan kurang bagus. Sebab itu pembuatannya harus dikerjakan sebaik mungkin.

6. Menyempurnakan gambar

Langkah terakhir membuat gambar cerita adalah menyempurnakan gambar. Koreksi gambar dan mulai memperindah gambar, menambahkan dialog, dan memberi pewarnaan hingga menjadi sempurna.

Alat dan Bahan untuk Menggambar

1. Pensil

Pensil yang digunakan pada langkah membuat gambar cerita, umumnya yaitu pensil ukuran 2B sampai 6B.

2. Krayon

Krayon mempunyai bermacam-macam corak. Krayon diperlukan untuk menggambar cerita yang coraknya bervariasi.

3. Pulpen atau Spidol

Pulpen ataupun spidol dipakai untuk menggambar cerita dengan karakter yang tegas pada garis-garis.

4. Kertas

Salah satu media yang bisa kita pakai yaitu kertas. Bisa menggunakan kertas gambar atau kertas manila.

Perhatikan contoh berikut ini !

P5



1. **Tema:** Selalu menjaga kebersihan diri.
2. **Tokoh dalam cerita:** Toni memiliki kebiasaan selalu menjaga kebersihan diri dan Dedi sebaliknya.
3. **Alur cerita:**
 - a. Toni bermain bersama Dedi dan Andi
 - b. Toni sebelum makan selalu mencuci tangan.
 - c. Mereka makan kue bersama
 - d. Dedi sakit perut karena dia tidak mencuci tangan sebelum makan
4. **Gambar yang sesuai dengan cerita** tersebut dapat dilihat pada gambar.

Unsur-Unsur Pada Gambar Cerita

1. Tema

Theme adalah sebuah ide atau gagasan dasar yang membentuk latar belakang dari suatu cerita yang terdapat didalam sebuah karya sastra. Tema dapat diungkapkan secara eksplisit atau implisit.

Eksplisit adalah sebuah tema yang dinyatakan secara tertulis didalam sebuah teks cerita. Sedangkan, Implisit merupakan sebuah tema yang dinyatakan secara tidak tertulis didalam cerita tetapi tetap harus di pahami.

2. Tokoh / Penokohan

Tokoh atau penokohan cerita merupakan poin penting yang harus ada didalam pembuatan suatu karya sastra. Akan tetapi, sebenarnya tokoh dan penokohan merupakan dua unsur yang berbeda.

Tokoh adalah seorang pelaku yang berperan didalam sebuah cerita. Sementara itu, penokohan merupakan kriteria atau sifat yang dimiliki oleh tokoh dalam sebuah cerita.

Secara umum, tokoh dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu :

Protagonis : Merupakan sebuah karakter dari pemeran utama didalam sebuah cerita yang mempunyai sifat baik hati, tidak sombong dan suka menolong sesama.

Antagonis : Merupakan kebalikan dari karakter Protagonis, sebab memiliki sifat yang jahat, iri, somong dan juga angkuh.

Tritagonis : Merupakan sebuah Karakter tokoh dalam suatu cerita yang bertugas sebagai penengah antara Antagonistik dengan Protagonis. Karakter ini umumnya bersifat bijaksana.

Figuran : Merupakan sebuah tokoh pelengkap yang berperan untuk menambahkan warna dalam sebuah cerita.

3. Plot atau Alur Cerita

Plot merupakan jalannya cerita dalam sebuah karya sastra yang disampaikan oleh seorang penulis. Didalam penyampainnya, terdapat beberapa tahap yang harus dilewati, yaitu diantaranya adalah :

- Fase pengenalan
- Fase penanjakan
- Tahap klimaks
- Menuju klimaks
- Penyelesaian

Selain tahapan, alur dalam sebuah cerita juga dibedakan menjadi 3 jenis berdasarkan penyampaiannya, yaitu :

- Alur Maju, merupakan rangkaian peristiwa yang terjadi secara berurutan sesuai dengan waktu kejadian.
- Reverse Flow (Alur Mundur), merupakan rangkaian peristiwa yang tidak tersusun sesuai dengan waktu kejadian atau disajikan secara mundur.
- Mixed Groove (Alur Campuran), merupakan rangkaian peristiwa yang urutan peristiwanya disajikan sesuai dengan urutan waktu, namun terkadang ada unsur mengulang kejadian yang sudah berlalu.

4. Latar (Setting)

Latar merupakan segala sesuatu yang merujuk pada waktu, suasana, dan tempat yang terdapat didalam sebuah cerita dari suatu karya sastra, Secara umum, latar atau setting akan memberikan gambaran secara konkret dalam suatu cerita.

Secara umum, terdapat tiga jenis latar yang digunakan dalam sebuah cerita dari suatu karya sastra, yaitu :

Background scene, merupakan sebuah latar yang berhubungan langsung dengan lokasi yang digunakan dalam pembuatan cerita.

Time Background, merupakan sebuah latar yang berhubungan dengan kapan terjadinya peristiwa dalam suatu cerita.

Atmosphere setting, merupakan sebuah latar yang berhubungan dengan suasana yang terjadi didalam suatu cerita, misalnya seperti bahagia, haru, sedih, lucu dan masih banyak lagi.

Baca Juga : Cerita Fantasi

5. Gaya Bahasa

Gaya bahasa merupakan sebuah fitur yang digunakan oleh penulis untuk menyampaikan tulisannya kepada para pembaca. Entah itu dari penggunaan majas, diksi, pemilihan kalimat serta kata-kata yang tepat dalam sebuah cerita.

6. Sudut Pandang

Sudut Pandang sering diartikan sebagai posisi dari seorang penulis dalam menyampaikan sebuah cerita, baik itu berperan sebagai orang pertama, kedua ataupun ketiga.

7. Amanat

Amanat merupakan nilai-nilai positif atau pesan moral yang bisa kita ambil dari sebuah cerita yang kita baca, umumnya dituliskan secara langsung oleh penulis pada bagian akhir suatu cerita

Cara menjaga kesehatan organ peredaran darah antara lain sebagai berikut.

1 **Beristirahat yang cukup.**

2 **Memilih makanan yang bergizi seimbang untuk dikonsumsi.**

3 **Berolahraga secara teratur.**

Jenis penyakit peredaran darah

Beberapa penyakit peredaran darah berikut ini paling sering terjadi, gejalanya pun berbeda-beda. Apa saja?

1. Tekanan darah tinggi

Tekanan darah adalah indikator berapa besar kekuatan memompa darah lewat pembuluh. Ketika seseorang menderita penyakit peredaran darah berupa tekanan darah tinggi atau hipertensi, artinya kekuatan ini lebih tinggi dari seharusnya. Tekanan darah tinggi rentan menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan otot jantung. Tak hanya itu, hipertensi juga memicu terjadinya stroke atau penyakit ginjal. Tidak ada gejala pasti ketika seseorang menderita tekanan darah tinggi. Itulah sebabnya penyakit ini disebut "the silent killer".

2. Aterosklerosis dan penyakit arteri koroner

Aterosklerosis adalah mengeras dan menyempitnya pembuluh darah karena adanya akumulasi plak di dinding pembuluh darah. Plak ini muncul akibat penumpukan kolesterol, lemak, dan juga kalsium. Lebih jauh lagi, penyakit arteri koroner juga mengindikasikan adanya penumpukan plak di pembuluh darah. Ketika ada penyumbatan pembuluh darah, aliran darah ke organ kelamaan terhenti. Penyakit peredaran darah seperti arteri koroner berangsur memburuk dari waktu ke waktu. Bahkan bisa saja, penderitanya tidak menyadari karena tidak ada gejala signifikan. Namun ketika terakumulasi, penderitanya akan merasakan nyeri atau sesak di dada.

3. Serangan jantung

Serangan jantung terjadi ketika darah yang dipompa ke jantung tidak mencukupi. Biasanya, pemicunya adalah penyumbatan pembuluh darah. Ketika terjadi serangan jantung, maka otot jantung bisa rusak dan perlu penanganan darurat sesegera mungkin. Gejala serangan jantung yang harus segera ditangani secara medis adalah:

Nyeri di dada bagian tengah atau kiri

Nyeri disertai rasa sesak

Napas tersengal-sengal

Keringat dingin

Mual

Detak jantung tidak normal

Tidak sadarkan diri

Nyeri yang menjalar ke punggung

4. Gagal jantung

Sering disebut gagal jantung kongestif, penyakit peredaran darah ini terjadi ketika otot jantung melemah atau tidak berfungsi. Artinya, otot jantung tak lagi bisa memompa darah yang diperlukan tubuh. Biasanya, gagal jantung terjadi ketika penderitanya juga mengalami masalah pada jantung lain seperti serangan jantung atau arteri koroner. Gejala awal gagal jantung di antaranya:

Lemah

Pembengkakan di kaki

Keinginan buang air kecil meningkat di malam hari

Napas tersengal-sengal

Nyeri dada

Pingsan

5. Stroke

Stroke terjadi ketika penyumbatan di pembuluh darah membuat aliran darah ke otak berkurang atau bahkan berhenti sepenuhnya. Hal ini juga bisa terjadi ketika pembuluh darah di otak pecah. Kedua kondisi membuat darah dan oksigen tidak bisa dialirkan ke otak. Konsekuensinya, ada bagian otak yang rusak. Gejala stroke biasanya dikenal lewat singkatan "FAST" yaitu:

F – face drooping atau kelumpuhan wajah

A – arms weakness atau tangan lemah

S – speech difficulty atau kesulitan berbicara/bicara pelo

T – time to call 911 atau hubungi pertolongan medis darurat

6. Aneurisma aorta abdominal

Penyakit peredaran darah yang juga kerap terjadi adalah aneurisma aorta abdominal. Ini berarti adanya penipisan dan penggelembungan pembuluh darah aorta secara abnormal. Ketika hal ini dibiarkan, ada risiko robeknya pembuluh darah sehingga terjadi pendarahan hebat yang mengancam nyawa seseorang. Tanda awal pembuluh darah aorta membesar adalah rasa nyeri di perut atau punggung. Ketika penggelembungan pembuluh darah ini terjadi secara signifikan, harus segera dilakukan penanganan medis.

7. Penyakit arteri perifer

Penyakit arteri perifer adalah kondisi ketika aliran darah ke tungkai mengalami penyumbatan. Pada penderitanya, aliran darah ke kaki, jantung, dan otak menjadi tidak lancar. Beberapa gejala penyakit arteri perifer adalah:

Kram atau nyeri di kaki terutama saat berjalan

Mati rasa atau kebas di kaki dan tungkai

Luka sulit sembuh di kaki dan tungkai

Kulit menjadi berwarna kemerahan

Apa pemicu penyakit peredaran darah?

Melihat beberapa gejala dan kondisi penyakit peredaran darah di atas, bisa ditarik kesimpulan bahwa penyakit ini terjadi karena beberapa hal. Apa saja?

- Kurang bergerak
- Merokok berlebihan
- Kelebihan berat badan
- Konsumsi alkohol berlebih
- Stres berlebih
- Pola makan tidak tepat
- Faktor genetik

Peredaran darah manusia terdiri dari 2 sistem yaitu peredaran darah besar (sistemik) dan peredaran darah kecil (plumonal)

Peredaran darah besar (sistemik)

Sistem peredaran darah besar (sistemik) dimulai ketika darah yang mengandung **oksigen** (O_2) dipompa oleh **bilik kiri menuju ke seluruh tubuh melalui aorta**.

Sedangkan darah dari tubuh yang sudah tidak mengandung oksigen (mengandung CO_2) akan **dikembalikan ke serambi kanan**. Hal ini dilakukan **oleh vena cava inferior** (tubuh bagian bawah) dan **vena cava superior** (tubuh bagian atas).

Sederhananya, sistem peredaran darah besar ini adalah:

Jantung (bilik kiri) aorta >> pembuluh nadi >> pembuluh kapiler >> pembuluh balik >> jantung (serambi kanan).

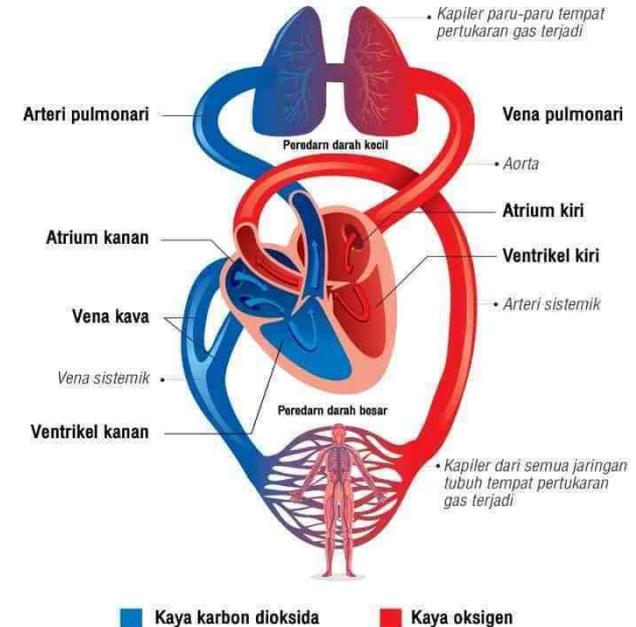
Peredaran darah kecil (plumonal)

Sistem peredaran darah kecil diawali ketika darah yang mengandung CO_2 di **kanan** dipompa dan dialirkan **oleh pembuluh arteri pulmonalis menuju paru-paru**

Pada paru-paru, terjadi difusi gas yang akhirnya mengubah kandungan CO_2 di dalam darah sehingga menjadi O_2 ketika keluar dari paru-paru. Darah ini selanjutnya **dialirkan oleh vena pulmonalis menuju serambi kiri**.

Sederhananya, perjalanan peredaran darah kecil ini adalah:

Jantung (bilik kanan) >> pembuluh nadi paru-paru >> paru-paru >> pembuluh balik paru-paru >> jantung (serambi kiri).



Pembelajaran 5:

Mengidentifikasi Isi (Makna) dan Amanat Pantun

pantun adalah jenis puisi lama yang tiap baitnya terdiri atas empat baris serta memiliki sampiran dan isi. Sebelum mengenal apa saja jenis dari pantun, ada baiknya teman-teman memahami dengan baik dulu ciri-ciri dari jenis puisi lama yang satu ini. Tentu saja ini agar kalian dapat dengan mudah mengklasifikasikan sebuah puisi lama itu layak disebut pantun atau tidak. Memahami ciri-ciri pantun juga membuat kalian akan lebih mudah membuat jenis puisi yang satu ini.

Ciri-ciri Pantun

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

Jenis-jenis Pantun

1. Pantun Nasihat
2. Pantun Jenaka
3. Pantun Agama
4. Pantun Teka-teki
5. Pantun Berkasih-kasih
6. Pantun Anak

Pembelajaran 5:

Perhatikan contoh pantun berikut!

Wakil raja disebut patih
Melihat pesawat di dalam hangar
Perbanyaklah minum air putih
Agar tubuh selalu bugar

sumber: <https://www.posciety.com/contoh-pantun-tentang-kesehatan>

Penjelasan

• Berdasarkan isinya, pantun di samping termasuk pantun nasihat.

• Amanat:

Kita harus perbanyak minum air putih supaya tubuh selalu bugar

Daftar Pustaka

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 5 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014).
2. <https://www.studiobelajar.com/pantun-pengertian-jenis-contoh/>
3. Buku Bupena Kelas 5, Jakarta: Erlangga
4. <https://kumparan.com/berita-hari-ini/pantun-nasehat-dengan-tema-menjaga-kesehatan-1tMOv2MDUQp/full>
5. <https://brainly.co.id/tugas/27051991>
6. <https://www.sehatq.com/artikel/penyakit-peredaran-darah-yang-umum-terjadi-apa-pemicunya>
7. <https://rumus.co.id/unsur-cerita/>
8. <https://saintif.com/peredaran-darah-besar/>