

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING (RPLBK)
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



Nama Satuan Pendidikan : SMK MUHAMMADIYAH 2 MERTOYUDAN
 Kelas / Semester : XI API APL A/ Gasal
 Komponen : Layanan Dasar
 Topik Layanan : *Bersih dan Sehat di Zaman Now*
 Jenis Layanan : Klasikal
 Alokasi Waktu : 2 X 40 Menit

A.	STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN (SKK) PESERTA DIDIK	Aspek Perkembangan : Pengembangan Pribadi	Internalisasi Tujuan : Menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam keragaman
B.	TUJUAN LAYANAN	<p>Tujuan Umum Peserta didik/Konseli dapat menampilkan kebiasaan dan sikap positif untuk hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (C6)</p> <p>Tujuan Khusus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik/konseli dapat menyimpulkan pengertian dan manfaat pola hidup bersih dan sehat (C4) - Peserta didik/konseli dapat membentuk pendapat tentang factor-faktor yang mempengaruhi pola hidup bersih dan sehat (A4) - Peserta didik/Konseli dapat menemukan Tips/kiat pola hidup bersih dan sehat (C4) - Peserta didik/konseli dapat membangun pola hidup bersih dan sehat dalam diri dengan kiat atau tips yang dipelajar/ditemukan (P4) 	
C.	METODE, ALAT DAN MEDIA	<p>Metode/Teknik : Luring/ Grup Investigasi Alat dan Media : LCD, PPT PHBS, HP, LKPD</p>	
D.	PROSES PELAYANAN BIMBINGAN	<p>Tahap Awal / Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor mengucapkan salam, dilanjutkan dengan meminta siswa untuk menyiapkan duduk dilanjutkan berdo'a, presensi, mengecek situasi & kondisi kelas 2. Guru BK/ Konselor menyampaikan topik / tema layanan informasi 3. Guru BK/Konselor memotivasi dengan kata-kata semangat/Ice Breaking agar siswa senang, tertarik, bersemangat, siap mengikuti layanan 4. Guru BK/Konselor menjelaskan tujuan layanan informasi dan tugas perkembangan yang akan dipahami <p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK Menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2. Peserta didik/konseli Mengamati tayangan slide ppt 3. Guru BK Melakukan apersepsi akan materi yang akan dibahas pada pembelajaran yaitu materi tentang pola hidup bersih dan sehat 4. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat 5. Membagi kelas menjadi beberapa kelompok (d disesuaikan dengan jumlah siswa di kelas) 6. Meminta perwakilan kelompok/ketua kelompok untuk maju kedepan mengambil tema permasalahan yang akan dibahas, LKPD untuk memandu kegiatan. 7. Menjelaskan cara mengerjakan tugas 8. Peserta didik dengan kelompoknya melakukan investigasi informasi yang dibutuhkan dan jawaban permasalahan dari berbagai sumber. 9. Melakukan monitoring proses siswa dalam melaksanakan investigasi 10. Peserta didik setelah selesai melakukan diskusi dilakukan paparan dengan presentasi hasil investigasi 11. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya secara bergantian 12. Peserta didik bersama dengan guru memberikan tanggapan dan diskusi akan presentasi yang dilakukan 13. peserta didik dan guru BK melakukan evaluasi kegiatan yang dilakukan <p>Tahap Akhir/ Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberikan kesempatan kepada Peserta didik merefeksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 2. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 3. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam 	

E.	EVALUASI	<p>Evaluasi Proses Penilaian terhadap keterlaksanaan layanan yang meliputi peran konseli selama layanan (4C), kesesuaian layanan dengan RPL-BK, ketercukupan alokasi waktu (<i>melalui observasi</i>)</p> <p>Evaluasi Hasil Penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku konseli yang meliputi pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana/tindakan yang akan dilakukan (<i>melalui google form</i>)</p>
F.	CATATAN LAYANAN	Bagi siswa yang masih mengalami kendala dalam memahami materi terkait akan ditindaklanjuti dengan pemberian layanan sesuai kebutuhan (Bimbingan Kelompok, Konsultasi, Konseling Individu)

Mengetahui:
Kepala Sekolah

Magelang, 16 Juni 2020
Guru BK

Elfi Rusdiana Ekowati, S.Pd
NBM 701.109

Eka Kurnia Sari, S.Pd
NBM. 1.157.869

**HAND OUT BAHAN AJAR BIMBINGAN KLASIKAL
(LAYANAN DASAR)
SMK KELAS XI**



BIMBINGAN DAN KONSELING
”BERSIH DAN SEHAT DI ZAMAN NOW”

Disusun Oleh :
Eka Kurnia Sari, S.Pd

APA ITU BERSIH DAN SEHAT DI ZAMAN NOW ?

Aspek Perkembangan/ SKPPD	: Pengembangan Pribadi
Internalisasi Tujuan	: Menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam keragaman
Kelas / Semester	: XI / Gasal
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Klasikal
Penilaian	: Penilaian Proses dan Hasil
Perolehan Siswa	: Siswa dapat :
	Tujuan Umum
	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik/Konseli dapat menampilkan kebiasaan dan sikap positif untuk hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (C6)
	Tujuan Khusus
	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik/konseli dapat menyimpulkan pengertian dan manfaat pola hidup bersih dan sehat (C4)• Peserta didik/konseli dapat membentuk pendapat tentang factor-faktor yang mempengaruhi pola hidup bersih dan sehat (A4)• Peserta didik/Konseli dapat menemukan Tips/kiat pola hidup bersih dan sehat (C4)• Peserta didik/konseli dapat membangun pola hidup bersih dan sehat dalam diri dengan kiat atau tips yang dipelajar/ditemukani (P4)

URAIAN MATERI



Ketika mendengar kata bersih dan sehat pasti sudah tidak asing lagi. Siswa kelas XI mungkin persepsi/bayangan tentang bersih dan sehat di zaman now ini bermacam-macam.

Mungkin ada yang berpendapat gaya hidup bersih sehat di zaman sekarang, gaya hidup sehat pada saat pandemi, dsb, kalau ada diantara siswa berangan-anagn seperti itu berarti siswa perlu mengenal lebih jauh apa itu bersih dan sehat di zaman Now.



A. PENGERTIAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

A.1 . POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Menurut KBBI Pola adalah bentuk atau model yang memiliki keteraturan, Bersih secara etimologis berarti bebas dari kotoran dan Pengertian sehat yang dikemukakan oleh WHO merupakan suatu keadaan ideal, dari sisi biologis, psikologis, dan sosial sehingga seseorang dapat melakukan aktifitas secara optimal

Menurut beberapa ahli pengertian pola hidup sehat adalah sebagai berikut :

a. Kus Irianto

Pola hidup sehat yaitu sebuah praktek kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik pada waktu siswa ada di kelas atau diluar kelas

b. Suratno dan Rismiati

Pola hidup sehat yaitu usaha dalam memberdayakan anggota rumah tangga dalam menyadari dan terlibat ke dalam perilaku hidup yang sehat.

c. Menurut WHO

Pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup.

Jadi Pola Hidup Sehat adalah upaya seseorang dalam menyadari dan terlibat ke dalam perilaku hidup bersih baik pada saat di sekolah maupun diluar sekolah dengan menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik secara perseorangan maupun di dalam keluarga.

B. MANFAAT POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

1. Manfaat Penerapan Pola Hidup

Beberapa keuntungan yang diperoleh, kalo kamu menerapkan pola hidup sehat, yaitu:

- Perasaan akan terasa lebih tenang dan damai
- Penampilan badan akan terlihat lebih segar
- Mempunyai pola pikir yang lebih positif
- Mempunyai kualitas tidur yang baik
- Meningkatkan rasa pede atau percaya diri
- Badan akan berasa lebih segar dan sehat
- Meningkatkan daya jangkau dari gerakan tubuh
- Mempertahankan kelenturan tubuh
- Dapat berkonsentrasi dengan lebih baik
- Etos kerja yang baik
- Menghemat pengeluaran dalam biaya berobat
- Interaksi sosial akan menjadi lebih baik.

2. Manfaat Secara Jasmani

Kalo ditinjau secara jasmani, pola hidup sehat yang bersungguh sungguh akan menghasilkan berbagai manfaat yang baik, yaitu:

- Terhindar dari penyakit diabetes
- Akan terhindar dari pengeroposan tulang
- Melindungi tubuh dari serangan penyakit osteoporosis
- Kekuatan tulang akan terjaga
- Mengurangi resiko dalam terkena serangan jantung
- Menjaga kesehatan tulang
- Sendi akan menjadi lebih stabil
- Massa tulang akan terjaga hingga tua
- Menghindari resiko dari serangan stroke.



3. Manfaat Secara Mental dan Rohani

Berikut, ada beberapa manfaat secara mental yang diperoleh kalo menerapkan pola hidup sehat, yaitu:

- Menjaga kestabilan mood

- Mengurangi stres
- Memperkuat daya ingat pada usia lanjut
- Terhindar dari perasaan depresi
- Bisa lebih berkonsentrasi
- Mengurangi rasa cemas.



C. FAKTOR YANG MEMPENGHARUHI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Berikut ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat, yaitu:

1. Kebersihan Diri

- Kebersihan Kulit
- Kebersihan Rambut
- Kebersihan Tangan dan Kuku
- Kebersihan Kaki
- Kebersihan Gigi
- Kebersihan Hidung
- Kebersihan Telinga



2. Pola Makanan dan Minuman Sehat

Umumnya, ada 3 manfaat makanan buat tubuh yang disebut sebagai (triguna), yaitu:

- Sumber tenaga (karbohidrat, lemak dan protein)
- Sumber zat pembangun (protein dan air)
- Sumber zat pengatur (vitamin dan mineral)

Dan pola makanan sehat tersebut juga harus dibarengi dengan kriteria makanan yang sehat dan berimbang seperti:

- Cukup Kuantitas
- Minum air 8 gelas per hari
- Makanan nabati
- Makanan segar alami
- Proporsional
- Cara memasak yang benar
- Berkualitas
- Teratur dalam penyajian
- Sehat.



3. Pola Gerak dan Olahraga

4. Pola Kegiatan Seimbang

Terus menerus berolahraga tanpa henti atau over juga gak bagus buat kesehatan tubuh. Makanya, diperlukan adanya pola hidup yang sehat secara seimbang antara olahraga, beraktifitas, dan juga istirahat.

5. Pola Pencegahan dan Penanganan Penyakit

upaya – upaya kesehatan bisa dibagi ke dalam tiga kelompok, antara lain:

- Usaha pencegahan (usaha preventif)
- Usaha pengobatan (Usaha Kuratif)
- Usaha rehabilitasi (usaha Pemulihan).

Usaha di atas perlu buat dilakukan buat semua orang yang ingin menerapkan pola hidup sehat.



D. TIPS DALAM POLA HIDUP SEHAT

Nah, untuk melawan risiko penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup jaman now, Anda bisa terapkan gaya hidup sehat jaman now. Hmm, seperti apa ya gaya hidup sehat jaman now?

1. **Rajin Berolahraga**

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang perlu dilakukan secara teratur setiap hari, lho! Tapi, berolahraga tak harus berarti ke lapangan atau ke gym. Soalnya, aktivitas seperti jogging, lari pagi, atau bersepeda juga merupakan olahraga, kan? Dan Anda bisa menerapkannya di sela-sela aktivitas seharian, sesibuk apapun Anda. Contohnya dengan bersepeda saat bepergian ke tempat-tempat yang dekat, atau malah bersepeda ke kantor atau sekolah. Cukup luangkan 30 menit per hari, rajin olahraga bisa berikan manfaat besar untuk tubuh, lho!

2. Konsumsi Buah dan Sayur

Siapa yang tak tahu manfaat buah dan sayur untuk kesehatan tubuh? Selain rendah kalori dan kaya vitamin serta mineral, buah dan sayur juga tinggi serat yang baik untuk memperlancar pencernaan. Di samping itu, ada kandungan antioksidan di dalamnya yang bisa menangkal radikal bebas hingga risiko kanker!

3. Stop Merokok

Selain membuang-buang uang, kebiasaan merokok juga membahayakan kesehatan karena kandungan racun yang terdapat di dalamnya. Apalagi, merokok juga meningkatkan risiko penyakit mematikan seperti kanker hingga impotensi dan gangguan kehamilan serta janin

4. Jaga Berat Badan

Selain menimbulkan masalah kepercayaan diri, berat badan berlebih bisa meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes. Sementara itu, berat badan yang kurang berkaitan dengan nutrisi yang buruk, seperti malnutrisi, kekurangan vitamin, osteoporosis, dan anemia.

5. Jaga Kesehatan Mental

Selain tubuh, jaga juga kondisi kesehatan mental dan pikiran. Caranya adalah dengan mengelola stres dan membangun lingkungan pergaulan yang positif. Soalnya, tekanan pada pikiran juga bisa memengaruhi fisik

6. Cukup Beristirahat

Setelah beraktivitas seharian, pastikan Anda beristirahat dengan cukup, yaitu tidur selama 6-7 jam di malam hari. Hal ini akan memulihkan kondisi tubuh dan kinerja berbagai organ hingga sel-sel penting, dan pastinya menyegarkan pikiran agar bebas stress.

Referensi

Mastur dan Truyono, 2014. *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi*. Yogyakarta : Paramitra Publishing

Soebachman, Agustina dan Sheila R Kissantie. 2012. *Rahasia Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: IN AZna Boooks

<https://gustatri.blogspot.com/2018/10/pola-hidup-bersih-dan-sehat.html> (diakses pada Senin, 21/09/2020, 11.25 wib)

<https://www.bimbingankonseling.web.id/2020/04/pola-hidup-sehat.html> (diakses pada Senin, 21/09/2020, 12.30 wib)

<https://cerdika.com/pola-hidup-sehat/#:~:text=Pengertian%20Pola%20Hidup%20Sehat%20Menurut%20Para%20Ahli,-1.&text=Pola%20hidup%20sehat%20yaitu%20gambaran,pikiran%20dan%20interaksi%20dalam%20lingkungan>. (diakses pada Senin, 21/09/2020 , 13.00 wib)

Keterangan : Hand Out ini digunakan untuk 2 kali pertemuan



KELOMPOK :

NAMA ANGGOTA KELOMOK :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

KELAS :

“BERSIH DAN SEHAT DI ZAMAN NOW”

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK



**Ayo! Lakukan
Hidup Bersih dan Sehat**



DISUSUN OLEH :

Eka Kurnia Sari, S.Pd

TUGAS KELOMPOK

KERJAKAN TUGAS DI BAWAH INI BERSAMA DENGAN ANGGOTA KELOMPOKMU

Bahaya Kesehatan di Balik Gaya Hidup Anak Muda

Mengikuti gaya hidup anak muda jaman sekarang memang mengasyikan. Nongkrong, ngobrol dan makan ditempat yang kekinian. Namun dibalik gaya hidup seperti itu ada bahaya kesehatan yang mengancam.

1. Analisislah bersama teman-teman kelompok tentang bahaya kesehatan di balik gaya hidup anak muda di zaman now (zaman sekarang ini) dilihat dari :
 - a. Dalam menjaga kebersihan dirinya
 - b. Pola makannya
 - c. Pola geraknya (olahraga)
 - d. Pola kegiatannya (aktifitasnya)
 - e. Cara mereka menjaga kesehatannya
2. Apa yang harus dilakukan (Tips/Kiat/cara) agar anak muda memiliki gaya hidup yang baik terutama dalam hal kebersihan dan kesehatannya



BERSIH DAN SEHAT DI ZAMAN NOW

Disusun Oleh :
Eka Kurnia Sri, S.Pd



BERSIH DAN SEHAT DI ZAMAN NOW

TUJUAN

dapat membangun pola hidup bersih dan sehat dalam diri dengan kiat atau tips yang telah dipelajari/ditemukan



**➔ BERSIH DAN SEHAT DI ZAMAN
NOW DENGAN CARA
MEMBANGUN POLA HIDUP BERSIH
DAN SEHAT DALAM KEHIDUPAN
SEHARI-HARI**

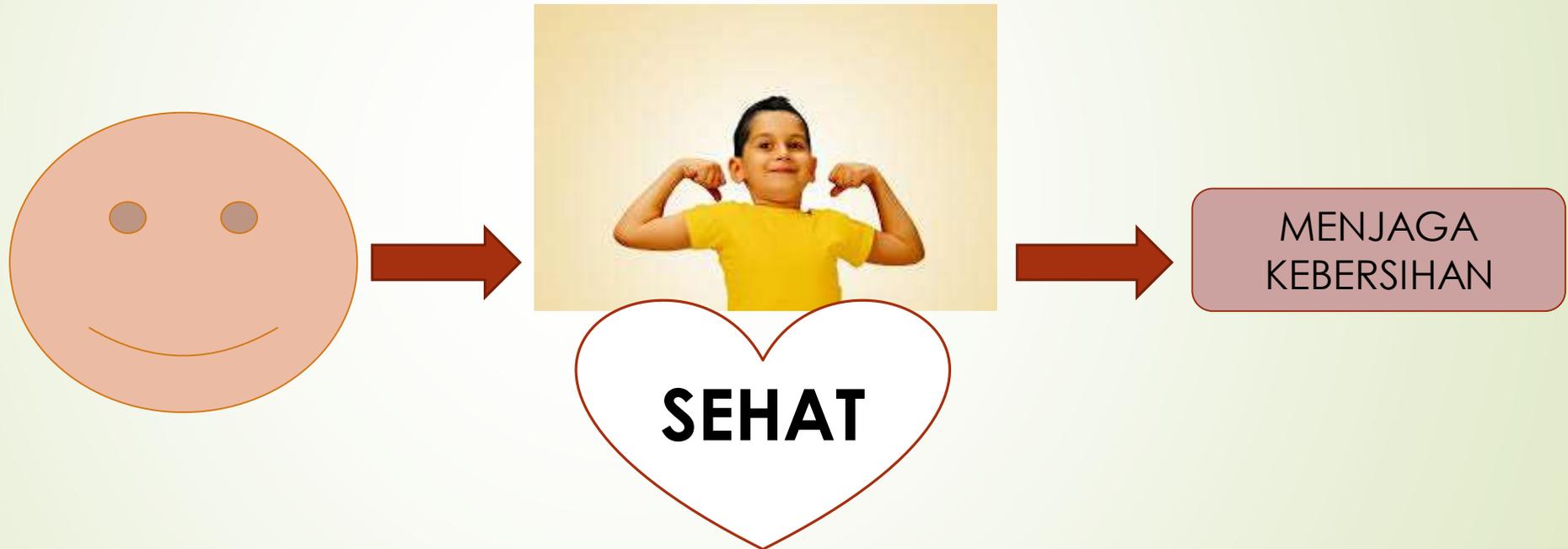


MARI HIDUP BAHAGIA

APA YANG MEMBUAT KITA BAHAGIA?



APA YANG KITA SERING LUPAKAN?



BAHAGIA DAN BERSYUKUR BAHWA KITA SENANTIASA
DIBERIKAN **KESEHATAN**



PENGERTIAN

Menurut beberapa ahli pengertian pola hidup sehat adalah sebagai berikut :

a. Kus Irianto

- Pola hidup sehat yaitu sebuah praktek kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik pada waktu siswa ada di kelas atau diluar kelas

b. Suratno dan Rismiati

- Pola hidup sehat yaitu usaha dalam memberdayakan anggota rumah tangga dalam menyadari dan terlibat ke dalam perilaku hidup yang sehat.

c. Menurut WHO

- Pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup.



JADI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT
ADALAH ?

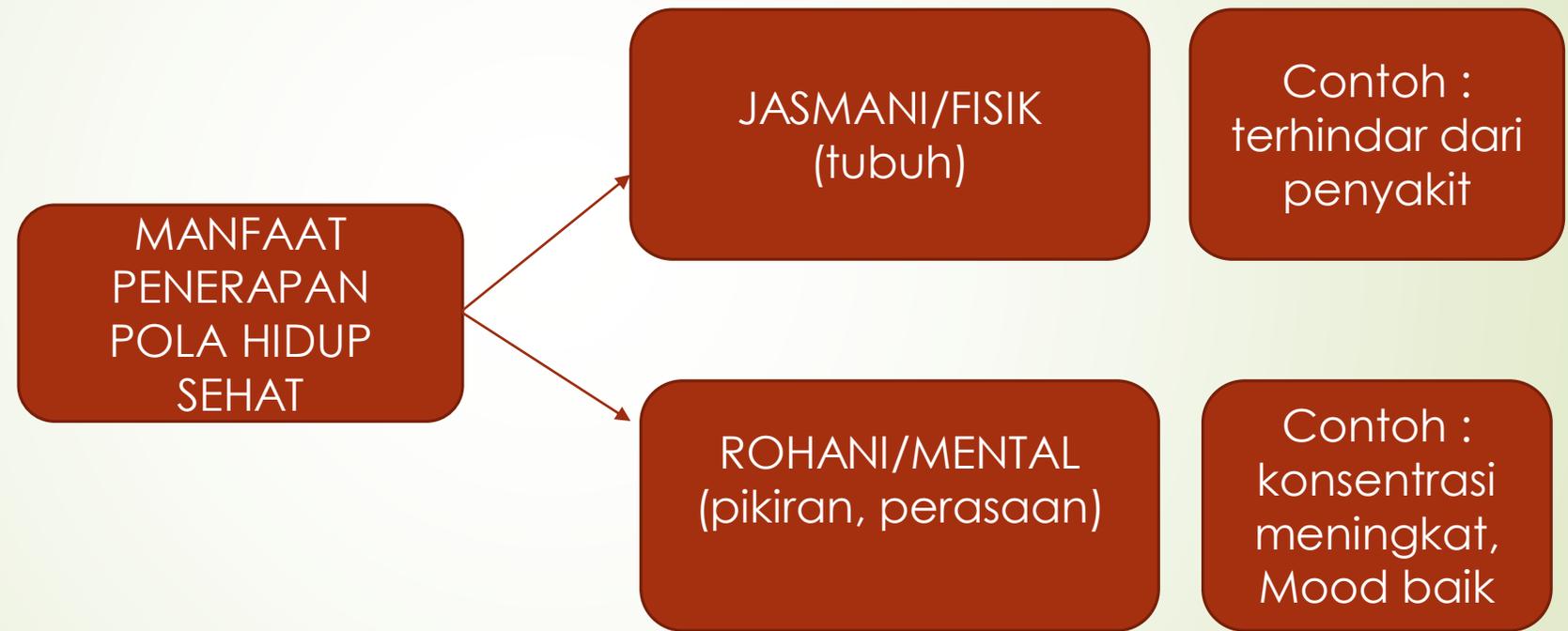




POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

- upaya seseorang dalam menyadari dan terlibat ke dalam perilaku hidup bersih baik pada saat di sekolah maupun diluar sekolah dengan menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik secara perseorangan maupun di dalam keluarga.

APA MANFAAT POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT ?



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT



TIPS POLA HIDUP SEHAT



Konsumsi buah dan sayur



olahraga



Cukup istirahat



Stop merokok

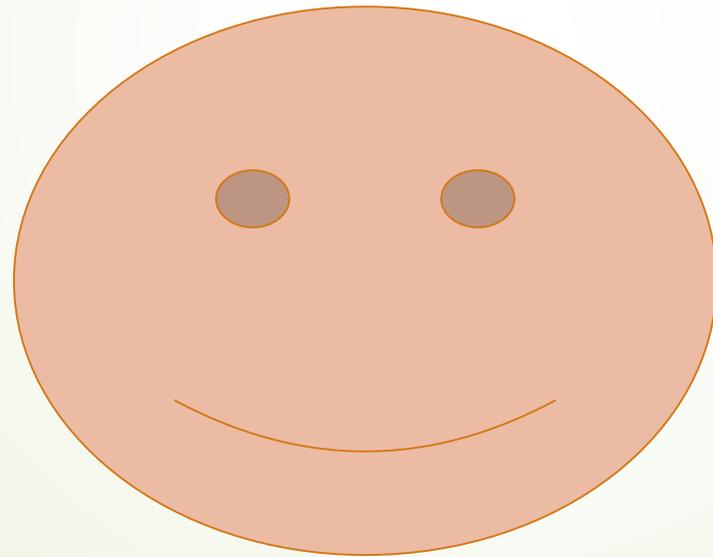


Jaga berat badan



jaga kesehatan mental

- 
- **SEKIAN TERIMA KASIH**
 - **SEMOGA KITA SELALU SEHAT DAN BAHAGIA**



PENILAIAN PROSES
PEDOMAN OBSERVASI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

A. Identitas :

- 1. Kelas :
- 2. Topik Layanan :
- 3. Tanggal Layanan :

B. Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda centang (√) pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan bimbingan klasikal : *Sangat Tidak Sesuai (STS)*; *Tidak Sesuai (TS)*; *Sesuai (S)*; *Sangat Sesuai (SS)* dengan kriteria sebagai berikut :

Skor 4 diberikan jika hal ini dilakukan siswa dengan sangat sesuai (SS)

Skor 3 diberikan jika hal ini dilakukan siswa dengan sesuai (S)

Skor 2 diberikan jika hal ini dilakukan siswa dengan tidak sesuai (TS)

Skor 1 diberikan jika hal ini dilakukan siswa dengan sangat tidak sesuai (STS)

NO	PERNYATAAN	PILIHAN			
		STS	TS	S	SS
1.	Peserta didik tertarik dengan materi yang diberikan				
2.	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan				
3.	Peserta didik tertarik dengan media yang digunakan				
4.	Peserta didik senang mengikuti kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan				
5.	Peserta didik aktif dalam kegiatan diskusi kelompok				
6.	Kegiatan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi peserta didik				
7.	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan klasikal mencukupi.				

Penentuan Skor :

$$\text{Jumlah} = \frac{\text{jumlah skor}}{28} \times 100$$

Magelang,.....
Guru Pembimbing

.....

Kriteria Hasil :

Rentangan	Kategori
76-100	Sangat Sesuai
51-75	Sesuai
26-50	Kurang Sesuai
0-25	Sangat Tidak Sesuai

**PENILAIAN HASIL
ANGKET LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**

A. Identitas :

1. Nama lengkap :
2. Kelas/No.Absen :
3. Topik Layanan :
4. Tanggal Layanan :

B. Petunjuk

Pernyataan di bawah ini berisi tentang hasil yang kalian peroleh setelah mengikuti layanan Bimbingan Klasikal. Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan di bawah ini. Berikan jawaban dengan cara memberikan tanda (v) pada salah satu kolom jawaban yang kalian pilih dengan kriteria di bawah ini :

- SS : Sangat Sesuai (SS)
 S : Sesuai (S)
 CS : Cukup sesuai (CS)
 KK : Kurang Sesuai (KS)
 STS : Sangat Tidak Sesuai (STS)

Perlu kami tekankan bahwa jawaban kalian tidak menuntut jawaban benar atau salah, jawablah setiap pernyataan dengan sungguh-sungguh dan jujur, jawaban anda tidak akan berpengaruh terhadap nilai pelajaran di sekolah, tetapi jawaban anda akan bermanfaat untuk pertimbangan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling selanjutnya. Selamat mengerjakan !

C. Pertanyaan :

NO	PERNYATAAN	SKOR				
		STS	KS	CS	S	SS
Pemahaman Baru						
1	Saya dapat menyimpulkan pengertian dan manfaat pola hidup bersih dan sehat					
2	Saya mampu berpendapat tentang factor yang mempengaruhi pola hidup bersih dan sehat					
3	Saya dapat menemukan kiat/tips pola hidup bersih dan sehat					
4	Saya berperan aktif dalam kegiatan investigasi kelompok					
5	Saya mampu mengutarakan pendapat saya dalam diskusi investigasi kelompok					
6	Saya dapat merefleksi mengenai topik yang dibahas dalam investigasi kelompok					
Perasaan positif						
7	Saya merasa senang megikuti pembelajaran Bimbingan klasikal ini					
8	Saya merasa senang karena materi ini memberikan manfaat bagi saya					
9	Saya merasa tertarik karena materi disampaikan berbeda dengan materi yang lain					
10	Saya merasa puas mengikuti layanan ini karena dilakukan dengan cara yang menyenangkan					
11	Saya menghayati materi ini, karena materi berkaitan dengan kehidupan kita sehari-hari					
12	Saya merasa Bahagia karena mendapatkan pemahaman baru tentang materi ini					

Rencana Kegiatan Setelah Layanan						
13	Saya akan menerapkan pengetahuan yang saya dapatkan disini dalam kehidupan sehari-hari					
14	Saya akan berkomitmen untuk menerapkan tips dan kiat yang saya pelajari					
15	Saya akan membangun pola hidup bersih dan sehat dalam diri saya di kehidupan sehari-hari					

Magelang,.....
 Konseli

.....

RANCANGAN TEKNIK PENGAMBILAN VIDEO LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

TAHAPAN KEGIATAN	RINCIAN KEGIATAN	STRATEGI LURING	TEKNIK PENGAMBILAN
Kegiatan Pendahuluan	Motivasi, pengkondisian dan tujuan layanan	Camera diletakkan sejajar dengan posisi guru mengajar di depan, kemudian kamera berjalan untuk melihat ekspresi siswa	Medium Shot
Kegiatan Inti/kerja	Penyampaian Materi	Camera shoot fokus pada guru dalam menyampaikan materi	Medium Shot
	Pelibatan Peserta Didik dalam Layanan	Camera dari samping dan memutar untuk bisa shoot semua siswa	Medium Shot
	Integrasi aspek HOTS dalam layanan	Camera diposisikan lebih menonjolkan bahasa tubuh dan ekspresi siswa	Medium Shot
	Pemanfaatan media/sumber layanan	Camera fokus men shoot media yang digunakan (misal ppt)	Medium Close Up dan
	Pelaksanaan penilaian layanan	Camera fokus menshoot kegiatan siswa selama proses layanan	Medium Close Up
Kegiatan Penutup	Memfasilitasi siswa merangkum dan merefleksikan	Camera fokus shoot pada siswa yang diminta untuk merefleksikan atau merangkum hasil pembelajaran	Medium Close up

Deskripsi Topik Layanan Bimbingan Klasikal “ Bersih dan Sehat di Zaman Now”

Salah satu alasan kita Bahagia adalah karena kita diberikan kesehatan, salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan menerapkan pola hidup bersih. Untuk itulah pemahaman tentang pola hidup bersih dan sehat menjadi penting sekali untuk diketahui, dengan harapan semua orang dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kiat/tips yang telah dipelajari kemudian mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, apalagi ditengah situasi pandemic seperti sekarang ini, menjaga kesehatan dan kebersihan adalah komitmen yang tidak bisa ditawar demi mewujudkan masyarakat yang sehat.

Link Youtube video pembelajaran klasikal: <https://youtu.be/zhvE9FLdo9A>